
		Tirada: <b>61.000</b>	Sección: -	
		Difusión: <b>33.908</b> (O.J.D)	Espacio (Cm_2): <b>551</b>	
Nacional	Divulgación	Audiencia: <b>118.678</b> (E.G.M)	Ocupación (%): <b>93%</b>	
Mensual		01/10/2004	Valor (Ptas.): <b>618.200</b>	
			Valor (Euros): <b>3.715,46</b>	
			Página: <b>70</b>	Imagen: <b>Si</b>

autoayuda

El método de Byron Katie llega a España


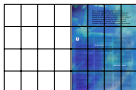
# 4 PREGUNTAS

## QUE PUEDEN CAMBIAR TU VIDA



70 **MÁS ALLA**



 <b>Nacional</b> <b>Divulgación</b> <b>Mensual</b>	Tirada: <b>61.000</b> Difusión: <b>33.908</b> <b>(O.J.D)</b> Audiencia: <b>118.678</b> <b>(E.G.M)</b> <b>01/10/2004</b>	Sección:            - Espacio (Cm_2): <b>528</b> Ocupación (%): <b>89%</b> Valor (Ptas.): <b>592.956</b> Valor (Euros): <b>3.563,74</b> Página: <b>71</b>	 Imagen: <b>Si</b>

**Byron Katie jamás había oído hablar de la iluminación espiritual. Ella alcanzó ese estado una mañana de 1987, cuando tras años de depresión descubrió que la realidad es siempre amable y que el sufrimiento proviene sólo de creer en nuestros pensamientos. "El Trabajo" es el nombre de su método, con el que ha ayudado a miles de personas.**

por Concha Labarta

**U**na mañana de febrero de 1986, la paciente **Byron Katie**, ingresada en un centro para enfermos mentales, se despertó en el suelo. Llevaba una década sumida en una profunda depresión, y ni el éxito profesional, ni sus tres hijos pudieron parar su caída. Rabia, desesperación, paranoias y fuertes tendencias de suicidio habían obligado a internarla. Era incapaz de controlar sus accesos de cólera; por eso la aislaron en una habitación, donde llevaba varios días tendida sobre el duro pavimento.

Sin embargo aquel despertar no iba a ser como los anteriores, porque cuando Byron Katie, por entonces una mujer de 43 años, abrió los ojos, se dio cuenta de que no tenía la menor idea de quién era, más aún, se percató de que su "yo" no existía. *"Toda mi rabia -afirma- había desaparecido, y en su lugar una risa comenzó a brotar... No había ninguna separación, nada resultaba inaceptable, todo tenía su propia identidad."*

Al principio no sabía explicar lo que le ocurría; ella lo describía como una nueva libertad, aunque también afirmaba que había comprendido que todos sus pensamientos eran falsos. Pasó muchos meses de intensa reflexión, y fruto de la misma diseñó un método conocido como *El Trabajo*, donde sintetizaba las claves para ayudar a otros a conseguir lo mismo que ella había logrado.

A partir de 1992, Byron Katie se convirtió en un referente de la moderna espiritualidad. Su método ha sido descrito por el Lama **Surya Das** como *"una maravillosa práctica transformativa"*, y por **Erica Jong** como *"una manera revolucionaria de vivir la vida"*. Alabanzas para una mujer que

jamás las ha buscado y que nunca había oído hablar de la iluminación espiritual. Ella alcanzó ese estado después de conocer las múltiples caras del dolor y la amargura.

#### EL CIELO EN LA TIERRA

**-Comencemos por el principio. Byron Katie estaba inmersa en una gran depresión, y de repente una mañana experimentó un despertar, algo parecido a una iluminación. ¿Puede describirnos ese proceso?**

-Súbitamente mis problemas habían desaparecido. Y en el lugar de aquella oscuridad del pasado ahora había absoluta paz y deleite. Verdaderamente había despertado en el cielo, y ese cielo estaba en la tierra. Y todo cuanto había ocurrido se reduce a esto: me di cuenta de que cuando creía en mis pensamientos, sufría, y cuando dejaba de creer en ellos y los cuestionaba cesaba el sufrimiento. Así es como supe que todo el mundo puede cuestionar sus creencias y alcanzar la felicidad, que es nuestro derecho de nacimiento.

**-La paz y la claridad son la meta final de muchos místicos. Ellos trabajan duro durante toda su vida para conseguirlo, pero usted lo logró por otra vía...**

-Yo nunca había oído hablar de nada semejante. Yo simplemente estaba durmiendo sobre el suelo después de años de intenso sufrimiento, y de repente una cucaracha comenzó a trepar sobre mi pie y desperté en aquel instante maravilloso. Y cuando digo yo, en realidad estoy hablando de algo en lo que ya no creo. Las cuatro preguntas que planteo en mi método están destinadas a todas esas personas que están can-

sadas de sentir dolor. Yo no conozco las religiones orientales. La gente me dice que mi método tiene mucho en común con el Zen y con la autoinvestigación de **Ramana Maharshi**. Pero en realidad mi método consiste en cuatro preguntas muy simples. No hay filosofía en ellas, ni religión, ni doctrina, ni meta. Yo digo: somete tus creencias a estas cuatro preguntas y encontrarás tu propia verdad.

**-¿Cómo es ahora su vida?**



-Si alguien desea vivir en la realidad y no en los conceptos, yo estoy aquí para ayudarle. La realidad es mucho más amable de lo que nuestros pensamientos nos permiten imaginar. Eso me permite vivir en un estado de gratitud que procede de amar todo lo que es. Puedo percibir el juego del infinito y la gratitud aflora cuando ya no nos es posible seguir viviendo bajo la dictadura de los pensamientos.

#### MÁS ALLÁ DE LA MUERTE

**-¿Y la muerte, qué es para usted?**

-¿Qué muerte? ¿Cómo puedo yo morir? ¿Quién dice que haya nacido? Aquí sólo viven los pensamientos que no han sido cuestionados. Cuando piensas "voy a morir", ¿acaso crees en todo lo que piensas? Entonces eres un angelito inocente. ¿Quién o qué serías tú sin la historia que te cuentas? Tú te crees aquello en lo que piensas, y así es como se origina el mundo. Yo, yo soy, yo soy una mujer, yo soy una mujer con tres hijos... Y así sucesivamente, hasta que el mundo se densifica, cada vez más. Cuestiona eso. Plántate las cuatro preguntas durante unos momentos y comprobarás que en ese punto el mundo finaliza. Si cuestionas tu mente, la acorralas,



 <b>Nacional</b> <b>Divulgación</b> <b>Mensual</b>	Tirada: <b>61.000</b> Difusión: <b>33.908</b> <b>(O.J.D)</b> Audiencia: <b>118.678</b> <b>(E.G.M)</b> <b>01/10/2004</b>	Sección:            - Espacio (Cm_2): <b>493</b> Ocupación (%): <b>83%</b> Valor (Ptas.): <b>553.727</b> Valor (Euros): <b>3.327,96</b> Página: <b>72</b>	 Imagen: <b>Si</b>





**Mis problemas habían desaparecido. Y en el lugar de aquella oscuridad del pasado ahora había absoluta paz.**

*Algunas personas opinan que el zen (arriba) y la investigación de Ramana Maharshi tienen que ver con el método de Byron Katie (sobre estas líneas, a la derecha).*

verás que lo que tú eres verdaderamente está más allá de la vida y de la muerte.

**-¿Practica Byron Katie algún tipo de meditación, además de su propio método?**

-Adoro escuchar. Desde 1986 me he negado a escuchar o a pensar un concepto que verdaderamente no amara. Cuando no hay ninguna historia, tampoco hay ningún mundo. ¡Entonces la vida sí que es maravillosa!

**-Supongamos que quiero aplicar su método a mi vida. ¿Por dónde debería comenzar?**

-Leyendo mi libro *Amar lo que es* (Ed. Urano). Y si quieres profundizar, ven a alguno de mis seminarios intensivos de fin de semana, o a las prácticas de nueve días, de las que hago dos en Europa cada verano y tres en Estados Unidos. Las instrucciones también aparecen en mi web. Todo el mundo puede hacer *El Trabajo*. Simplemente basta con identificar los conceptos estresantes en los que estás creyendo y cuestionarlos usando las cuatro preguntas, para después dar la vuelta a esa creencia y convertirla en lo opuesto, y darte cuenta de que eso es incluso más verdadero para ti. ¿Realmente deseas conocer la verdad?

**-La gente que acude a sus seminarios la considera una maestra espiritual. ¿Está de acuerdo con ese rol?**

-En realidad yo no doy consejos a nadie. Yo estaba perdida y encontré el camino, o estaba lo suficientemente abierta para que el camino me encontrara a mí, y por eso confío plenamente en que tú también puedes encontrarlo. Nadie es más especial que los demás. Si un maestro espiritual es alguien que tiene una vida feliz, que no discute con la realidad, que se mueve sin esfuerzo en todo momento, con deleite, sin ningún conflicto interno, y que ama las cosas tal como son, entonces, si yo de alguna manera existo, quién sabe, tal vez podría ser considerada una maestra espiritual.

## Cómo aplicar El Trabajo

Todo depende de cómo lo "pienses"

La práctica ideada por **Byron Katie** comienza escribiendo en un papel todas nuestras creencias actuales. Por ejemplo "Soy infeliz porque mi pareja no me escuchó". A continuación, debemos someter esta creencia a las cuatro preguntas transformadoras:

1. ¿Es esto verdad?
2. ¿Puedes estar absolutamente seguro de que es verdad?
3. ¿Cómo reaccionas cuando crees en ese pensamiento en concreto?
4. ¿Cómo te sentirías sin ese pensamiento?

Por último, tenemos que realizar una "inversión" para experimentar lo opuesto de lo que pensamos: "Soy infeliz porque no me escucho a mí misma". Según Byron Katie,

aplicando este método a cada uno de nuestros pensamientos estresantes "somos capaces de darnos cuenta de que en la realidad no hay nada que sea malo o incorrecto, salvo en

nuestra imaginación, y si la mente no lo ve así es porque está confundida. Si piensas que nada en tu vida está bien, debes abandonar ese caos. Esa es una situación muy dolorosa".

### Más datos en:

- **AMAR LO QUE ES. Byron Katie. Editorial Urano.**
- [www.lovingwhatis.com](http://www.lovingwhatis.com)