

# El Trabajo

## RESUMEN de AMAR LO QUE ES

**Byron Katie**

### Introducción

Byron Kathleen Reid, una empresaria y madre que vive en el alto desierto del sur de California, sufrió una severa depresión después de cumplir los treinta años. Durante un periodo de diez años, su depresión se agudizó y Katie (como le dicen) se pasó cerca de dos años casi incapaz de salir de su cama y obsesionada con la idea del suicidio. De repente una mañana, desde las profundidades de la desesperación, experimentó una revelación que cambió su vida. Katie percibió que cuando pensaba que algo debiera ser diferente de cómo era (“Mi marido debiera quererme más,” “Mis hijos debieran apreciarme,”) ella sufría, y que cuando no creía en estos pensamientos, se sentía en paz. Comprendió que lo que causaba su depresión no era el mundo alrededor suyo, sino las creencias que ella tenía respecto a ese mundo. En un repentino despertar interior, Katie vio que nuestro esfuerzo por encontrar la felicidad estaba enrevesado: en vez de intentar cambiar el mundo para ajustarlo a nuestros pensamientos de cómo “debiera” 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 sencillo y sin embargo poderoso de indagación, llamado “El Trabajo”, que rendía practicable esta transformación. Como resultado, una mujer deprimida y con tendencias suicidas se llenó de amor por todo lo que la vida le aporta.

Esta revelación de Katie coincide con las últimas investigaciones de la psicología cognitiva, y “El Trabajo” se ha comparado al diálogo socrático, las enseñanzas budistas y los programas de doce pasos. Sin embargo, Katie desarrolló su propio método sin conocimiento alguno de religión ni 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 pluma, papel y una mente abierta. Katie comprendió desde un principio que aportar a las personas sus respuestas o percepciones era de poco valor; en vez de eso, les ofrece un proceso mediante el cual las personas pueden encontrar sus propias respuestas.

Las primeras personas que se sometieron a “El Trabajo” reportaron que había transformado su vida, y al poco tiempo Katie comenzó a recibir invitaciones para enseñar este proceso al público en general. Desde 1986 ha presentado “El Trabajo” ante cientos de miles de personas en más de treinta países alrededor del mundo. Además de eventos públicos, ha presentado su Trabajo a corporaciones, universidades, escuelas, iglesias, prisiones y hospitales. El gozo y sentido de humor de Katie inmediatamente desarma a la gente, y las revelaciones profundas y los descubrimientos que experimentan los participantes redundan en eventos emocionantes (siempre se proveen pañuelos desechables).

Desde 1998, Katie ha dirigido La Escuela para “El Trabajo”, un currículo de nueve días de ejercicios que se ofrece varias veces al año en diferentes localidades. La Escuela está aprobada como proveedor de créditos para unidades de educación continuada, y muchos psicólogos, consejeros, y terapeutas reportan que “El Trabajo” se ha integrado como parte importante de sus prácticas. Katie también dirige una Limpia Mental de Año Nuevo: un programa de cinco días de cuestionamiento continuo que tiene lugar al sur de California al final de diciembre, y ofrece intensivos de fin de semana o “mini-escuelas” en ciudades principales. También existen cintas de audio y video de Katie facilitando “El Trabajo” sobre una amplia gama de temas (sexo, dinero, el cuerpo, la crianza de los hijos) que están a la disposición de quien quiera tanto en sus eventos como en su página web.

En marzo de 2002, Crown Harmony (traducción, editorial Urano, 2002) publicó el primer libro de Katie, Amar lo Que es: cuatro preguntas que pueden cambiar tu vida, cuyo co-autor, Stephen Mitchell es un reconocido autor y traductor. Amar lo que es ya ha sido traducido a 16 idiomas.

## Lo que es, es

Únicamente sufrimos cuando creemos un pensamiento que está en desacuerdo con lo que es. Cuando la mente está perfectamente clara, lo que es, es lo que queremos. Si quieres que la realidad sea diferente de lo que es, podrías intentar enseñarle a ladrar a un gato y obtendrías el mismo resultado. 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 un deseo imposible de satisfacer. Y aun así, si prestas atención> advertirás que tienes pensamientos de este tipo docenas de veces al día: «La gente debiera ser más amable», «Debiera enseñarse a los niños a comportarse bien», «Mis vecinos debieran cuidar mejor su césped», «La cola del supermercado debiera avanzar más deprisa», «Mi mujer (o mi marido) debiera estar de acuerdo conmigo», «Debiera estar más delgada (o ser más guapa o tener más éxito)». Estos pensamientos constituyen distintas maneras de querer que la realidad sea diferente de lo que es. Si te parece que esto suena deprimente, estás en lo cierto. Toda la tensión que sentimos se origina en nuestras discusiones con lo que es. 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 simplemente acepto la realidad, seré

pasiva. Quizás incluso pierda el deseo de actuar». Yo les contesto con una pregunta: «¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?». «Ojalá no hubiese perdido mi trabajo» o «He perdido mi trabajo; ¿qué puedo hacer ahora?»: ¿Qué es lo que te da más poder?

“El Trabajo” revela que lo que piensas que no debiera haber sucedido sí debiera haber sucedido. Debiera haber sucedido porque así fue y ningún pensamiento del mundo puede cambiarlo. Eso no quiere decir que lo tolere ni que lo apruebe. 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, cuando discuto con la realidad, sufro. Podemos saber que la realidad está bien tal como es porque, cuando discutimos con ella, sentimos tensión y frustración. No nos sentimos normales 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 gobierna. 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 nuestras tensiones proviene de vivir mentalmente fuera de nuestros asuntos. Cuando pienso: «Necesitas encontrar un trabajo, quiero que seas feliz, debieras 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, me estoy inmiscuyendo 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 hace tiempo, en 1986. Cuando, por ejemplo me inmiscuía mentalmente en los asuntos de mi madre con pensamientos del tipo: «Mi madre debiera comprenderme», experimentaba de inmediato un sentimiento de soledad. Y comprendí que siempre que me he sentido herida o sola, he 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 ahí. Ocuparme mentalmente de tus asuntos me impide estar presente en 3 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 bastante para ocuparte de los tuyos propios, este conocimiento 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 en los que te ocupas mentalmente, ¡y quizás estalles en carcajadas! Esa pregunta puede devolverte 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. Y si practicas durante un tiempo, quizá descubras que en realidad no tienes ningún asunto y que tu vida funciona perfectamente por sí misma

## Enfréntate a tus pensamientos con Comprensión

Un pensamiento resulta inofensivo a menos que nos 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: me estaban respirando. Entonces también advertí, con gran sorpresa, que no estaba pensando: que, en realidad, estaba siendo pensada y que 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 de un cielo vacío. 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 cuente la historia de cómo lo ha conseguido. No dejo que mis pensamientos se marchen: me enfrento a ellos con comprensión. Son ellos los que me dejan marcharme a mí.

Los pensamientos son como la brisa o las hojas en los árboles o las gotas de lluvia que caen. Aparecen del mismo modo, y a través de 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 te has enfrentado a 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 resulte divertido. Y la siguiente vez, quizá ni siquiera lo adviertas. Este es el poder de amar lo que es.

## Pon la mente en el papel

El primer paso de “El Trabajo” consiste en escribir tus juicios sobre cualquier situación estresante de tu vida pasada, presente o futura: una persona que te desagrade o te preocupa, una situación

que te provoca enfado, miedo o tristeza, o alguien ante quien sientes ambivalencia o confusión. Escribe tus juicios tal como los piensas.

En este sitio encontrarás el material necesario para hacer el trabajo.

<http://thework.com/sites/thework/espanol/eltrabajo.asp>

Durante miles de años, nos han enseñado a no juzgar; pero, seamos sinceros, de todos modos lo hacemos sin parar. La verdad es que todos tenemos siempre juicios en la cabeza. A través de “El Trabajo” tenemos permiso, finalmente, para expresar esos juicios, y hasta 4 «gritarlos», en el papel. Tal vez descubramos que es posible enfrentarse incluso a 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 en ti. Sencillamente te soltarás sin censurarte. Con frecuencia estamos bastante seguros sobre lo que otras personas necesitan hacer, cómo debieran vivir y con quién debieran estar. Cuando se trata de otras personas, tenemos una visión clara, pero no sucede lo mismo con nosotros mismos. Al realizar “El Trabajo”, comprendes quién eres porque ves quiénes crees que otras personas son. 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 en el orden contrario. “El Trabajo” nos brinda un medio para cambiar el proyector -la mente- en lugar de lo proyectado. Es como cuando hay un fragmento de polvo en la lente de un proyector. Creemos que hay una imperfección en la pantalla e intentamos cambiar a quienquiera que sea sobre quien recaiga la imperfección. Pero intentar cambiar las imágenes proyectadas constituye un esfuerzo fútil. Una vez que comprendemos dónde está la mota de polvo, podemos limpiar la lente. Esto constituye el fin del sufrimiento y el principio de la dicha en el paraíso.

## Cómo escribir en la Hoja de Trabajo

Te invito a que juzgues, a que seas duro, infantil, mezquino. Escribe con la espontaneidad de un niño que está triste, enfadado, confundido o asustado. No intentes ser sensato, espiritual o amable.

Este es un momento para ser totalmente sincero y no censurar tus sentimientos. Permite que se expresen a sí mismos sin temor a las consecuencias o a las amenazas de castigo. Seguidamente encontrarás un ejemplo de una <<Hoja de Trabajo para juzgar a tu prójimo>> ya escrita. En este ejemplo he escrito sobre mi segundo marido, Paul (incluido aquí con su permiso). Estos son los tipos de pensamientos que solía tener sobre él antes de que mi vida cambiase. Te invito a que, a medida que leas, reemplaces el nombre de Paul por el de la persona de que se trate en tu vida.

1. ¿Quién provoca tu enfado o tu tristeza o te decepciona? ¿Qué es lo que no te gustaba o todavía no te gusta de esta persona? No me gusta (estoy enfadada con, o triste, asustada, confundida, etc., a causa de) (nombre) Paul porque no me escucha. Estoy enfadada con él porque no me valora. No me gusta Paul porque discute por todo lo que digo.

2. ¿Cómo quieres que cambie? ¿Qué quieres que haga? Quiero que (nombre) Paul me brinde toda su atención. Quiero que me ame completamente Quiero que esté de acuerdo conmigo Quiero que haga más ejercicio.

3. ¿Qué es lo que debiera o no debiera hacer, ser, pensar o sentir? (Nombre) Paul no debiera ver tanta televisión. Debiera dejar de fumar. Debiera decirme que me ama. No debiera ignorarme.

4. ¿Necesitas algo de esa persona? ¿Qué tiene que darte o hacer para que seas feliz? Necesito que (nombre) Paul me escuche. Necesito que deje de mentirme. Necesito que comparta sus sentimientos conmigo y que esté emocionalmente disponible. Necesito que sea amable y tierno y que tenga paciencia.

5. ¿Qué piensas de esa persona? Haz una lista. (Nombre) Paul no es sincero Es temerario e infantil. Se cree que para él no valen las reglas. No es nada compasivo y nunca está disponible. Es un irresponsable.

6. ¿Qué es lo que no quieres experimentar nunca más con esa persona, cosa o situación? No quiero nunca más o me niego a 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 eso verdad?
2. ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?
3. ¿Cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento?

#### 4. ¿Quién serías sin ese pensamiento?

Responde a estas cuatro preguntas y luego invierte tus respuestas. Ahora, utilizando las cuatro preguntas, investiguemos la primera afirmación del punto 1 del ejemplo: No me gusta Paul porque no me escucha. A medida que leas, piensa en alguien a quien todavía no hayas perdonado del todo.

### 1. ¿Es eso verdad?

Pregúntate: «¿Es verdad que Paul no me escucha?». Permanece en calma. Si realmente quieres saber la verdad, la respuesta a esa pregunta aparecerá. Permite que la mente haga la pregunta y espera a que emerja la respuesta.

### 2. ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Considera estas 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 cuando tienes ese pensamiento?

¿Cómo reaccionas cuando piensas que Paul no te escucha? ¿Cómo le tratas? Haz una lista. Por ejemplo: «Le lanzo "mi mirada". 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 te sientes. «Me encierro en mí misma. Me aílo. Como y duermo mucho y me quedo mirando la televisión durante días. Me siento deprimida y sola.» Advierte todos los efectos que provoca pensar: «Paul no me escucha».

### 4. ¿Quién serías sin ese pensamiento?

Ahora considera quién serías si no fueses capaz de pensar: «Paul no me escucha». Cierra los ojos e imagina que él no te está escuchando. Imagínate que no tienes el pensamiento de que Paul no te escucha (ni siquiera el de que debiera escucharte).

Tómate el tiempo que necesites. ¿Qué es lo que ves? ¿Cómo te sientes?

Haz la inversión. La afirmación original: «No me gusta Paul porque no me escucha», al invertirla, podría transformarse en: «No me gusto a mí misma porque no escucho a Paul». ¿Es eso verdad para ti? ¿Escuchas a Paul cuando piensas que él no te escucha? Busca otros ejemplos de cómo no escuchas. Otra inversión que podría ser igual de verdadera, o incluso más, es: «No me gusto porque no me escucho a mí misma». Cuando estás pensando en lo que Paul debiera hacer, ¿te estás escuchando a ti misma? ¿Pones en espera tu propia vida cuando crees que él debiera estar escuchando? ¿Puedes oír cómo le hablas a Paul cuando crees que debiera escucharte?` Tras haber reflexionado sobre estas inversiones, continúa haciendo una indagación típica con la siguiente

afirmación del punto 1 de la Hoja de Trabajo de ejemplo -Estoy enfadada con él porque no me valora-, y después haz lo mismo con el resto de las afirmaciones que aparecen en esa hoja.

Juzgar a tu prójimo. Luego, escribir

Hacer cuatro preguntas. Después, invertir

## Tu turno: la Hoja de Trabajo

Ahora sabes lo suficiente para tratar de realizar “El Trabajo”. En primer lugar, escribe tus pensamientos en un papel. Todavía no ha llegado el momento de indagar con las cuatro preguntas; eso lo haremos más adelante. Escoge una persona o una situación y escribe sobre ella 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 todavía.

### **1. ¿Quién provoca tu enfado o tu tristeza o te decepciona? ¿Qué es lo que no te gustaba o todavía no te gusta de esta persona?**

(Recuerda: sé duro, infantil y mezquino.) No me gusta (estoy enfadado con, o triste o confundido por) (nombre) porque \_\_\_\_\_

### **2. ¿Cómo quieres que cambie? ¿Qué quieres que haga?**

Quiero que (nombre) \_\_\_\_\_

### **3. ¿Qué es lo que debiera o no debiera hacer, ser, pensar o sentir?**

(Nombre) debiera (no debiera) \_\_\_\_\_

### **4. ¿Necesitas algo de esa persona? ¿Qué tiene que darte o hacer para que seas feliz?**

(Finge que es tu cumpleaños y que puedes pedir absolutamente todo lo que quieras. ¡Adelante!)

Necesito que (nombre) \_\_\_\_\_

## 5. ¿Qué piensas de esa persona? Haz una lista.

(No seas racional ni amable.) (Nombre) es \_\_\_\_\_

## 6. ¿Qué es lo que no quieres experimentar nunca más con esa persona, cosa o situación?

No quiero nunca más o me niego a \_\_\_\_\_

## Tu turno: la indagación

Una a una, somete cada afirmación de tu «Hoja de Trabajo para juzgar a tu prójimo» a la prueba de las cuatro preguntas, y después invierte la afirmación con la que estés trabajando. (Si necesitas ayuda, puedes volver a consultar el ejemplo de Paul que he dado en este mismo capítulo.)

A lo largo de este proceso, explora la apertura a otras posibilidades que están más allá de lo que crees saber. Comprobarás que no hay nada más excitante que descubrir la mente desconocida.

Es como zambullirse en el agua. Continúa haciendo la pregunta y espera. Permite que sea la respuesta quien te encuentre. Yo lo llamo «el corazón que recibe a la mente»: la polaridad más benévola de la mente (el corazón) recibiendo 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 eso 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 debiera estar lloviendo» es simplemente un pensamiento.

En realidad, el «debiera» y el «no debiera» no existen. Son sólo pensamientos que imponemos a la realidad. Sin los «debiera» y «no debiera», podemos ver la realidad tal como es, y esto nos hace libres para actuar de una manera efectiva, lúcida y sensata. Tómame el tiempo que necesites. “El Trabajo” consiste en descubrir lo que es verdad en lo más profundo de tu interior. Ahora estás

escuchando tus respuestas, no las de otras personas ni tampoco cualquier otra cosa que hayan podido enseñarte. 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 salga a la superficie a fin de responder a la pregunta. Sé amable mientras llevas a cabo tu indagación. Permite que la experiencia te embargue completamente.

## **2. ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?**

Si la respuesta a la primera pregunta es sí, pregúntate: «¿Tengo la absoluta certeza de que eso 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, en muchas ocasiones advertí que la gente, en las conversaciones, los medios de comunicación y los libros hacía afirmaciones como estas: «En el mundo no hay suficiente comprensión», «Hay demasiada violencia», «Debieramos 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 creer en ellas me provocaba tensión y me impedía sentirme sosegada interiormente.

Por ejemplo, cuando escuchaba la historia: «La gente debiera ser más afectuosa», surgían en mí las preguntas: «¿Tengo la absoluta certeza de que eso es verdad? ¿Puedo realmente saber por mí misma, en mi interior, que la gente debiera ser más afectuosa? Aun cuando el mundo entero me diga que así debiera 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 «debiera ser». Sólo hay lo que es, de la manera que es y 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 sobre cualquier historia potencialmente incómoda:

«¿Tengo la absoluta certeza de que eso es verdad?». Y la respuesta, como la pregunta, constituía una experiencia: No. Permanecía aferrada a esa respuesta: solitaria, tranquila, libre. ¿Cómo no iba a ser la respuesta correcta? Toda la gente que conocía y todos los libros decían que la respuesta debiera ser sí, pero yo llegué a comprender que la verdad no puede ser dictada por nadie, porque tiene una existencia propia. En presencia de ese yo 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 condiciones.

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 cuando tienes ese pensamiento?

Con esta pregunta empezamos a advertir la causa y el efecto interiores. Te das cuenta de que, cuando crees en el pensamiento, experimentas una sensación incómoda, una perturbación cuya intensidad puede variar desde un tenue malestar hasta el miedo o incluso el pánico. Después de que las cuatro preguntas me descubriesen, reparaba en pensamientos como: «La gente debiera ser más afectuosa» y observaba que me provocaban un sentimiento de desasosiego. Me daba cuenta de que, antes del pensamiento, sentía paz. Mi mente estaba tranquila y serena. Así era yo sin mi historia. Entonces, en la quietud de la conciencia, empecé a observar los sentimientos que provenían de mi apego a ese pensamiento. Y en esa quietud pude ver que el resultado de creer en ese pensamiento era un sentimiento de desasosiego y tristeza. Cuando me pregunté: «¿Cómo reacciono cuando tengo ese pensamiento, cuando creo que la gente debiera ser más afectuosa?», comprobé que no sólo experimentaba una sensación de incomodidad (esto era obvio), sino que también reaccionaba elaborando imágenes mentales. Para demostrarme que ese pensamiento era verdad, me iba volando un mundo que no existía. Había reaccionado viviendo en un cuerpo lleno de tensión y viéndolo todo a través de unos ojos temerosos; era una sonámbula, alguien sumido en una pesadilla interminable. El remedio consistía sencillamente en investigarlo.

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

### 4. ¿Quién serías sin ese pensamiento?

Esta es una pregunta muy poderosa. Imagínate en presencia de la persona sobre la que has escrito cuando está haciendo lo que tú crees que no debiera hacer. Ahora cierra los ojos durante uno o dos minutos, respira profundamente e imagina quién serías si no fueses capaz de tener ese pensamiento. ¿De qué manera cambiaría tu vida en la misma situación pero sin ese pensamiento? Mantén los ojos cerrados y observa a esa persona sin tu historia. ¿Qué es lo que ves? ¿Cómo te sientes con 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. No tienen ninguna 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 afectuosa». Tú podrías decir: «Estaría lo bastante 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 que sabe escuchar. Somos personas que viven felizmente su vida. 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 tiene todo lo que necesita aquí y ahora.

**Haz la inversión**

Con este propósito, escribe de nuevo tu afirmación. En primer lugar, escríbela como si la hubieses escrito sobre ti. Donde has puesto el nombre de la persona sobre la que estás hablando, pon el tuyo. En lugar de «él» o «ella», escribe «yo». Por ejemplo: «Paul debiera ser amable conmigo» se convierte en: «Yo debiera ser amable conmigo misma» y «Yo debiera ser amable con Paul». Otro tipo de inversión es la de 180 grados. Con ella conseguimos el extremo opuesto: «Paul no debiera ser amable conmigo». No debiera serlo porque no lo es (en mi opinión). No es una cuestión de moralidad, sino que sencillamente es verdad. Quizá llegues a descubrir tres, cuatro o incluso más inversiones posibles para una sola afirmación. O tal vez sólo haya una que sea verdadera para ti.

Considera si la afirmación invertida es tan verdadera como (o incluso más verdadera que) la original. Por ejemplo, la inversión «Yo debiera ser amable conmigo misma» parece tan verdadera como (o más verdadera que) la afirmación original, porque cuando pienso que Paul debiera ser amable conmigo, me enfado y me lleno de resentimiento, y de este modo, me provocho mucha tensión nerviosa. Esto no es ser amable con uno mismo. Si fuese amable conmigo misma, no tendría que estar esperando la amabilidad de los demás. «Yo debiera ser amable con Paul»: esta inversión también es, al menos, tan verdadera como la afirmación original. Cuando pienso que Paul debiera ser amable conmigo y me enfado y me lleno de resentimiento, lo trato secamente, en especial en mi mente. Mejor empezar por mí misma y actuar como me gustaría que actuase Paul. En cuanto a «Paul no debiera ser amable conmigo», eso es, con toda seguridad, más cierto que lo opuesto. No debiera ser amable porque no lo es. Esa es la realidad. La inversión es una parte de “El Trabajo” muy poderosa. Mientras pienses que la causa de tu problema está «ahí fuera» - mientras pienses que cualquier persona o cualquier cosa es la responsable de tu sufrimiento-, la situación es irremediable. Significa que te sitúas para siempre en el papel de víctima, que estás sufriendo en el paraíso. De modo que empieza a llevar la verdad a casa y a liberarte. La indagación combinada con la inversión es el camino más rápido para llegar a comprendernos a nosotros mismos.

## La inversión para la afirmación del punto 6

Esta inversión Hoja de Trabajo es un poco distinta a las demás. Substituimos «No quiero... nunca más...» por «Estoy dispuesto a...» y «Estoy deseoso de...». Por ejemplo, «No quiero discutir nunca más con Paul», al invertirse queda así: «Estoy dispuesta a discutir con Paul de nuevo» y «Estoy deseosa de discutir con Paul de nuevo».

El objeto de esta inversión es el de aceptar toda la vida. Decir y querer decir: «Estoy dispuesto a...» da lugar a la apertura, la creatividad y la flexibilidad. Cualquier resistencia que puedas haber sentido se suaviza y esto te permite iluminarte, en lugar de seguir aplicando desesperadamente la fuerza de voluntad, o la mera fuerza, para erradicar esa situación de tu vida. Decir y querer decir: «Estoy deseoso de... » es una manera de abrirte activamente a lo que la vida despliega ante ti. 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 la llamada para iniciar la indagación, probablemente empieces a esperar con

ilusión los sentimientos molestos. Tal vez incluso los consideres amigos que vienen a enseñarte que todavía no has investigado el camino con la suficiente meticulosidad. 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 la manera más directa de orquestar 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 apuntando nuestra crítica y nuestros juicios hacia nosotros mismos durante años, y no hemos solucionado nada con ello. Juzgar a otra persona, hacer las preguntas, e invertir la aseveración es el camino más corto a la comprensión y la autorrealización.

P: ¿Cómo puedes decir que la realidad es buena? ¿Qué hay de las guerras, las violaciones, la pobreza, la violencia y el abuso sexual y el maltrato de los niños? ¿Los toleras?

R: ¿Cómo podría tolerar todo eso? Sencillamente advierto que si creo que no debiera existir, sufro. Esas cosas existen hasta que dejen de hacerlo. ¿Puedo poner fin a mi guerra interior? ¿Puedo dejar de violarme a mí misma y violar a los demás con pensamientos abusivos? Si no soy capaz de hacerlo, continúo en mí misma precisamente lo que quiero acabar en el mundo. Comienzo poniendo fin a mi propio sufrimiento, mi propia guerra. Es el trabajo de una vida.

P: Entonces, lo que dices es que debo aceptar la realidad tal como es y no luchar con ésta. ¿Estoy en lo correcto?

R: “El Trabajo” no determina lo que alguien debe o no debe hacer. Sencillamente preguntamos: ¿Cómo afecta tu vida luchar contra la realidad? ¿Cómo se siente? Este Trabajo explora la causa y el efecto del apego a pensamientos dolorosos, y mediante esa investigación encontramos nuestra libertad. Sencillamente dictaminar que no debemos luchar contra la realidad sólo agrega otra “historia”, otra filosofía o religión a la realidad. Nunca ha funcionado.

P: Parece que aceptar siempre la realidad sea como no querer nunca nada. ¿No es más interesante querer cosas?

R: Mi experiencia es que yo siempre quiero algo. ¡No sólo es interesante, es extático! Los que quiero es lo que es. Lo que amo es lo que ya tengo. Cuando quiero lo que tengo, no hay separación entre el pensamiento y la acción; se mueven juntos sin conflictos. Siempre que experimentes alguna carencia, escribe tu pensamiento e indaga. En mi opinión, la vida nunca se

queda corta y no requiere un futuro. Todo lo que necesito se me proporciona siempre y no tengo que hacer nada para conseguirlo. No hay nada más estimulante 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" sobre cualquier área de tu vida que produce estrés. A medida que te familiarices con las cuatro preguntas y la inversión, puedes escoger temas como el cuerpo, la enfermedad, la profesión o hasta Dios. Luego, experimenta usando la frase "mi pensamiento" en vez del tema cuando hagas las inversiones.

Ejemplo: "Mi cuerpo debiera ser fuerte y saludable" " Mi pensamiento debiera ser fuerte y saludable" ¿No es 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 enfermo los que causan el problema y el estrés? Investiga. Deja que el médico se ocupe de tu cuerpo, mientras tú te ocupas de tu pensamiento. Tengo un amigo que no puede mover su cuerpo y ama su 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, escribe tus afirmaciones, hazte las cuatro preguntas e invierte las afirmaciones. Comprueba por ti mismo que el perdón significa descubrir que lo que creíste que había sucedido no sucedió. Si no ves que no hay nada que perdonar, es que realmente no has perdonado. Nadie ha herido nunca a nadie. Nadie ha hecho nunca nada terrible. No hay nada terrible salvo tus pensamientos no investigados sobre lo que ocurrió. De modo que, siempre que sufras, indaga, examina los pensamientos que estás teniendo y libérate. Sé un niño. Empieza por la mente que todo lo desconoce. Lleva esa ignorancia hasta la libertad. - \_

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

R: La indagación parece ser un proceso de pensamiento, pero, en realidad, es un medio para deshacer pensamientos. Cuando comprendemos que, de todos modos, no somos nosotros quienes los pensamos, los pensamientos pierden su poder sobre nosotros. Los pensamientos sencillamente aparecen en nuestra mente. No son personales. A través de "El Trabajo", en vez de evadir o reprimir los pensamientos, aprendemos a recibirlos con los brazos abiertos.