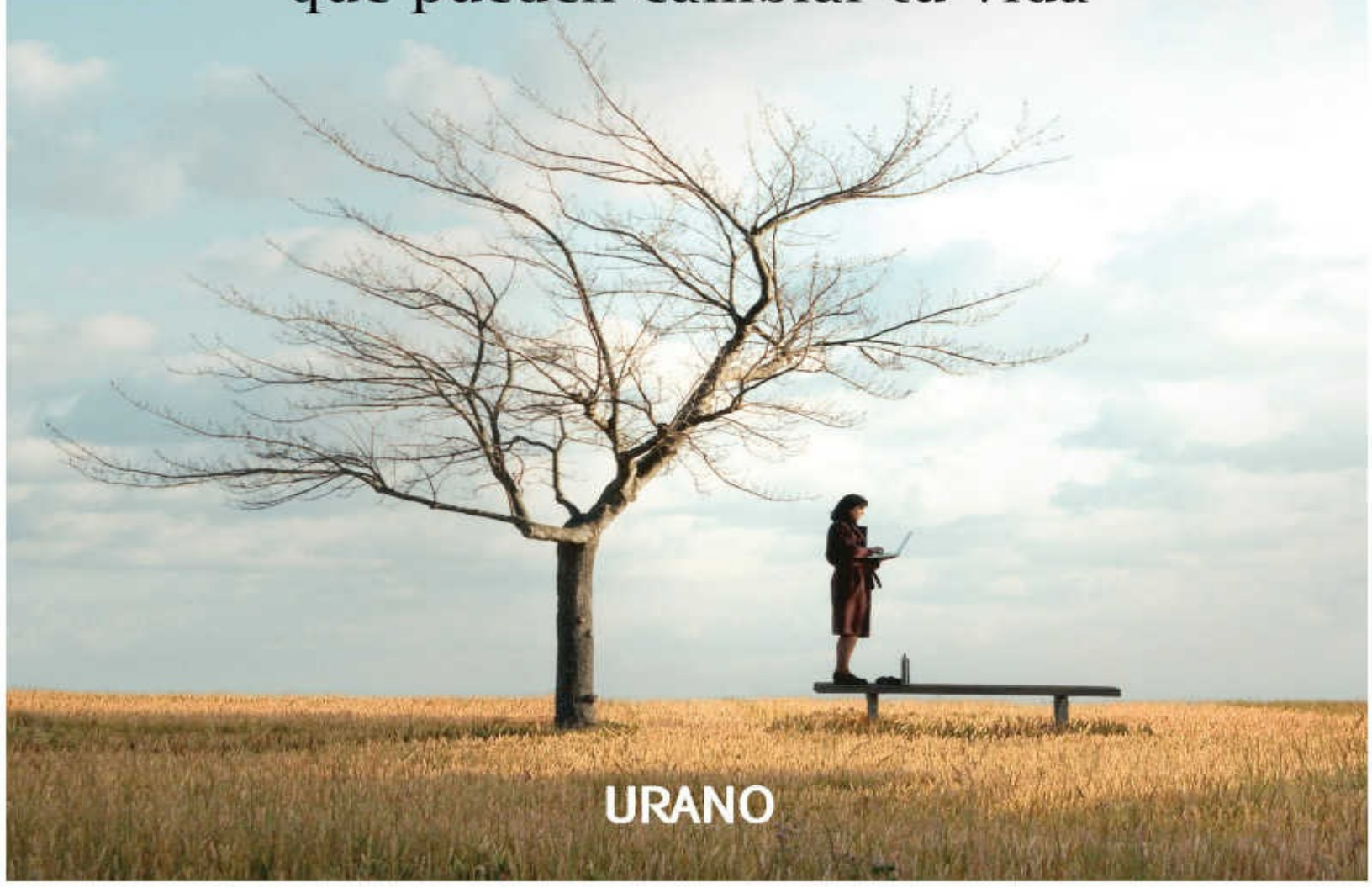


Byron Katie

Stephen Mitchell

Amar lo que es

Cuatro preguntas
que pueden cambiar tu vida



URANO

Byron Katie
Stephen Mitchell

Amar lo que es

Cuatro preguntas
que pueden cambiar tu vida

URANO

Argentina - Chile - Colombia - España - Estados Unidos - México - Uruguay - Venezuela

Título original: *Loving What Is*

Editor original: Harmony Books, miembro de Crown Publishing Group, una división de Random House, Inc., Nueva York

Traducción: Mari Luz Hernández

© 2002 *by* Byron Kathleen Mitchell

© de la traducción, 2002 *by* Mari Luz Hernández

© 2002 *by* Ediciones Urano, S.A.

Aribau, 142, pral. - 08036 Barcelona

www.mundourano.com

www.edicionesurano.com

Depósito Legal: B-32455-2012

ISBN EPUB: 978-84-9944-326-3

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

Para Adam Joseph Lewis
y para Michael

Contenido

Portadilla

Créditos

Dedicatoria

Introducción

Prefacio

1. Unos pocos principios básicos
2. La gran revocación
3. Entrar en los diálogos
4. Hacer El Trabajo sobre la pareja y la vida familiar
5. Profundizar en la indagación
6. Hacer El Trabajo sobre el trabajo y el dinero
7. Hacer El Trabajo sobre los juicios personales
8. Hacer El Trabajo con los niños
9. Hacer El Trabajo sobre las creencias subyacentes
10. Hacer El Trabajo sobre cualquier pensamiento o situación
11. Hacer El Trabajo sobre el cuerpo y las adicciones
12. Hacernos amigos de lo peor que nos puede ocurrir
13. Preguntas y respuestas
14. El Trabajo en tu vida

Apéndice: Ser tu propio ayudante

Información de contacto

Notas a la Introducción

La Escuela para El Trabajo con Byron Katie

Introducción

*Cuanto más claramente te comprendes a ti mismo y comprendes tus emociones,
más te conviertes en un amante de lo que es.*

BARUCH SPINOZA 

La primera vez que presencié El Trabajo, comprendí que estaba siendo testigo de algo verdaderamente excepcional. Vi a una sucesión de personas, jóvenes y ancianas, cultas e incultas, que estaban aprendiendo a cuestionarse sus propios pensamientos, aquellos que les resultaban más dolorosos. Con la ayuda amable e incansable de Byron Katie (todos la llaman Katie), esa gente estaba encontrando el camino que les conduciría no sólo a la solución de sus problemas más inmediatos, sino también a un estado mental propicio para resolver los interrogantes más profundos. He dedicado buena parte de mi vida al estudio y la traducción de los textos clásicos de las grandes tradiciones espirituales, y me di cuenta de que lo que allí estaba aconteciendo era algo que guardaba una gran similitud con ellas. En el corazón de estas tradiciones —en obras como el Libro de Job, el Tao te King y el Bhagavad Gita— está presente un intenso cuestionamiento sobre la vida y la muerte y una sabiduría profunda y gozosa que emerge como respuesta. Me pareció que esa sabiduría era el lugar en el que Katie se hallaba y la dirección hacia la que aquella gente se encaminaba.

En un atestado centro comunitario, observé desde mi asiento de qué modo cinco hombres y mujeres aprendían, uno tras otro, a ser libres mediante aquellos pensamientos que precisamente habían provocado su sufrimiento, pensamientos como estos: «Mi marido me traicionó» o «Mi madre no me quiere lo bastante». Sencillamente haciendo cuatro preguntas y escuchando las respuestas que encontraban en su interior, estas personas abrían su mente a una comprensión profunda, vasta y capaz de transformar su vida. Vi de qué modo un hombre, que había estado sufriendo durante décadas a causa de la rabia y el resentimiento que sentía hacia su padre alcohólico, se iluminó en cuarenta y cinco minutos. Vi cómo una mujer, que acababa de enterarse de que el cáncer que padecía se había extendido y que estaba tan asustada que casi no podía hablar, finalizaba la sesión resplandeciente por la comprensión y la aceptación que había adquirido. Tres de estas cinco personas no habían realizado El Trabajo con anterioridad, y sin embargo, no parecía que el proceso les resultase más difícil a ellas que a las otras dos, ni su comprensión parecía ser menos profunda. Todas empezaron

por comprender una verdad tan básica que, por lo general, resulta invisible: el hecho de que (en palabras del filósofo griego Epicteto) «lo que nos perturba no es lo que nos ocurre, sino nuestros pensamientos sobre lo que nos ocurre». Tan pronto como captaron esa verdad, toda su comprensión cambió.

Antes de que la gente experimente El Trabajo de Byron Katie por sí misma, a menudo piensa que resulta demasiado sencillo para ser efectivo. Pero es precisamente esa simplicidad lo que permite que sea tan eficaz. Durante los últimos dos años, desde que conocí a Katie, he realizado El Trabajo en muchas ocasiones sobre pensamientos de los que ni siquiera había sido consciente. Y he presenciado cómo más de mil personas, en actos públicos a lo largo de los Estados Unidos y de Europa, lo realizaban sobre toda la gama de los problemas que afectan a la humanidad: enfermedades graves, muerte de los padres y de los hijos, abusos sexuales y psicológicos, adicciones, inseguridad económica, problemas profesionales y sociales y las frustraciones de la vida diaria. (Tener un asiento reservado en todas las intervenciones públicas de Katie es uno de los privilegios de estar casado con ella.) Una y otra vez he comprobado que El Trabajo transforma rápida y radicalmente la manera de pensar de la gente en lo que respecta a sus problemas. Y a medida que el pensamiento cambia, los problemas desaparecen.

«El sufrimiento es opcional», dice Katie. Siempre que experimentamos un sentimiento estresante —desde una ligera molestia hasta una pena, una rabia o una desesperanza intensas— podemos estar seguros de que, seamos o no conscientes de él, existe un pensamiento específico que provoca nuestra reacción. La manera de acabar con ese estrés consiste en investigar el pensamiento que se oculta tras él, y eso es algo que cualquier persona puede hacer por sí misma con un papel y un bolígrafo. Las cuatro preguntas de El Trabajo, que más adelante encontrarás en su contexto en esta misma introducción, revelan en qué punto nuestro pensamiento no es verdadero para nosotros. A través de este proceso —Katie también lo denomina «indagación»— descubrimos que todos los conceptos y juicios en los que creemos o que damos por sentado son distorsiones de cómo son verdaderamente las cosas. Cuando creemos en nuestros pensamientos, en lugar de en lo que es realmente verdadero para nosotros, experimentamos el tipo de desasosiego emocional que llamamos sufrimiento. El sufrimiento es una alarma natural que nos alerta de que nos estamos apegando a un pensamiento; cuando no escuchamos, llegamos a aceptar ese sufrimiento como una parte inevitable de la vida, pero no lo es.

El Trabajo guarda unas similitudes sorprendentes con el koan zen y el diálogo socrático, pero no proviene de ninguna tradición, oriental u occidental. Es estadounidense, de cosecha propia, y se originó en la mente de una mujer común que no tenía la menor intención de dar origen a nada.



Para entender tu verdadera naturaleza, debes esperar el momento y las condiciones apropiadas. Cuando ese momento llega, te despiertas como si fuese de un sueño. Comprendes que lo que has descubierto te pertenece y que no proviene de ningún lugar externo.

Aforismo budista

El Trabajo nació durante una mañana del mes de febrero de 1986, cuando Byron Kathleen Reid, una mujer de cuarenta y tres años de una pequeña ciudad ubicada en el desierto del sur de California, se despertó en el suelo de un centro de rehabilitación para pacientes mentales.

En la flor de una vida corriente —dos matrimonios, tres hijos, éxito profesional—, hacía diez años que Katie había entrado en una espiral descendente de rabia, paranoia y desesperación. Durante dos años su depresión fue tan fuerte que apenas era capaz de salir de casa; se quedaba en la cama semanas enteras y atendía sus obligaciones profesionales por teléfono desde su habitación, incapaz siquiera de bañarse o de cepillarse los dientes. Sus hijos pasaban por delante de su puerta de puntillas a fin de evitar sus estallidos de cólera. Finalmente, ingresó en un centro para mujeres con trastornos de la alimentación, el único servicio que su compañía de seguros estaba dispuesta a pagar. Las otras residentes le tenían tanto miedo que la pusieron sola en una habitación de la buhardilla.

Aproximadamente una semana más tarde, Katie, que dormía en el suelo (se sentía demasiado insignificante para hacerlo en una cama), se despertó una mañana sin ningún concepto de quién o qué era. «Yo no existía», dice.

Toda mi rabia, todos los pensamientos que habían estado atormentándome, todo mi mundo, el mundo entero, había desaparecido. A la vez, una risa que brotaba de las profundidades empezó a manar con fuerza. Todo me resultaba irreconocible. Era como si algo distinto se hubiese despertado, hubiese abierto los ojos y estuviese mirando a través de los ojos de Katie. ¡Y ese algo estaba encantado! Se sentía embriagado de alegría. No había ninguna separación, nada resultaba inaceptable; todo tenía su propia identidad.

Cuando Katie volvió a casa, su familia y sus amigos sintieron que era una persona diferente. Su hija, Roxann, que en aquel entonces tenía dieciséis años, comenta:

Sabíamos que aquella tormenta constante se había acabado. Mis hermanos y yo nos habíamos acostumbrado a sus gritos y sus críticas; a mí solía darme miedo estar en la misma habitación que ella. Ahora parecía completamente sosegada. Se sentaba durante horas junto a la ventana o fuera de la casa, en el desierto. Estaba contenta, resultaba tan inocente como un niño y parecía estar colmada de amor. La gente que pasaba por momentos difíciles empezó a llamar a nuestra puerta buscando su ayuda. Ella se sentaba con estas personas y les hacía preguntas, principalmente: «¿Es eso verdad?». Cuando yo volvía a casa sintiéndome desdichada por algún problema del tipo «Mi novio ya no me quiere», mamá se me quedaba mirando como si supiera que eso no era posible y me preguntaba: «Cariño, ¿cómo podría ser eso verdad?», igual que si le hubiera dicho que estábamos viviendo en China.

Cuando la gente comprendió que Katie había cambiado radicalmente, empezó a especular sobre lo que le había ocurrido. ¿Acaso había acontecido algún milagro? Ella no ayudaba demasiado: pasó mucho tiempo antes de que fuese capaz de describir su experiencia de una manera inteligible. Hablaba de una libertad que se había despertado en su interior. También decía que, mediante un cuestionamiento interno, había comprendido que todos sus viejos pensamientos eran falsos.

Poco después de que regresase a casa, tras su estancia en el centro de rehabilitación para pacientes mentales, su hogar empezó a llenarse de personas que habían oído hablar de ella y acudían a aprender. Mediante unas preguntas específicas, fue capaz de comunicar su propia indagación interior a fin de que cualquier persona que deseara alcanzar esa libertad pudiese utilizarlas por su cuenta, sin necesitarla a ella. Pronto empezó a recibir invitaciones para reunirse con pequeños grupos de personas en el domicilio de alguna de ellas. Sus anfitriones a menudo le preguntaban si estaba «iluminada». Ella respondía: «Sólo soy alguien que conoce la diferencia entre lo que duele y lo que no duele».

En 1992 recibió una invitación para ir al norte de California, y desde allí, El Trabajo empezó a extenderse con gran rapidez. Katie aceptó todas las invitaciones. Desde 1993 ha estado casi constantemente de viaje, enseñando El Trabajo en sótanos de iglesias, centros sociales y salas de reunión de hoteles, delante de pequeños y de grandes públicos (la entrada es siempre gratuita). El Trabajo se ha abierto camino en todo tipo de organizaciones, desde grandes empresas a gabinetes de abogados, consultas de terapeutas, hospitales, prisiones, iglesias y colegios. Ahora también es popular en aquellas partes del mundo a las que Katie ha viajado. A lo largo de América y de Europa, existen grupos de personas que se reúnen regularmente para llevar a cabo El

Trabajo.

Katie dice a menudo que la única manera de entender El Trabajo consiste en experimentarlo, pero merece la pena advertir que esa indagación se ajusta con precisión a la investigación actual sobre la biología de la mente. La neurociencia contemporánea identifica una parte determinada del cerebro, en ocasiones denominada «el intérprete», como la fuente de la conocida narrativa interior que nos brinda nuestro sentido del yo. Recientemente, dos destacados neurocientíficos han caracterizado la cualidad peculiar y caprichosa del cuento que nos explica el intérprete. Antonio Damasio lo describe de la siguiente manera: «Quizá la revelación más importante sea precisamente esta: que el hemisferio izquierdo del cerebro de los seres humanos tiene tendencia a elaborar una narrativa verbal que no se ajusta necesariamente a la verdad». Y Michael Gazzaniga escribe: «El cerebro izquierdo entreteje su historia a fin de convencernos y de convencerse a sí mismo de que tiene todo el control. [...] ¿Por qué razón resulta tan útil tener el equivalente a un portavoz en el cerebro izquierdo? Lo que en realidad el intérprete está intentando es mantener nuestra historia personal unida. Para lograrlo, tenemos que aprender a mentirnos a nosotros mismos». Estos conocimientos, basados en sólidos trabajos experimentales, demuestran que tendemos a creer en nuestros propios comunicados de prensa. A menudo, cuando pensamos que estamos siendo racionales, nuestro pensamiento nos hace dar vueltas a gran velocidad. Esa característica explica de qué modo nos metemos nosotros mismos en las situaciones dolorosas que Katie reconoció en su propio sufrimiento. El cuestionamiento personal que ella descubrió utiliza una capacidad de la mente diferente, y menos conocida, para encontrar una salida a su propia trampa.

Tras llevar a cabo El Trabajo, muchas personas explican que, al librarse de los pensamientos que provocaban su sufrimiento, experimentaron una sensación inmediata de alivio. Pero si El Trabajo dependiese de una experiencia momentánea, resultaría mucho menos útil de lo que en realidad es. El Trabajo es un proceso continuo y profundo de autodescubrimiento; no es un parche para arreglar algo rápidamente. «Es más que una técnica —dice Katie—. Trae a la vida, desde lo más profundo de nuestro interior, un aspecto innato de nuestro ser.»

Cuanto más profundamente te adentras en El Trabajo, más comprendes lo poderoso que es. Con frecuencia, las personas que han estado practicando la indagación durante un tiempo, dicen: «El Trabajo ya no es algo que hago, sino algo que me está haciendo a mí». Describen de qué manera, sin una intención consciente, la mente percibe cada pensamiento estresante y lo deshace antes de que pueda causar ningún sufrimiento. Su discusión interior con la realidad ha desaparecido y descubren que lo que permanece es el amor: amor por sí mismas, por otras personas y por cualquier cosa que la vida les

ofrezca. El título de este libro describe su experiencia: amar lo que es se convierte en algo tan natural y tan sencillo como respirar.



*Considerando que, con todo el odio expulsado fuera
[la mente] su inocencia radical recupera
y descubre por fin que por sí misma es capaz de deleitarse,
de apaciguarse, de amedrentarse,
y que su propia y dulce voluntad es la voluntad del cielo.*

WILLIAM BUTLER YEATS

He esperado hasta ahora para presentarte las cuatro preguntas porque fuera de su contexto no parecen tener mucho sentido. Lo mejor para conocerlas es ver cómo funcionan con un verdadero ejemplo de El Trabajo. También conocerás lo que Katie denomina «la inversión», que es una manera de experimentar lo opuesto a lo que consideras que es verdad.

Katie entabló el siguiente diálogo ante un público compuesto por unas doscientas personas. Mary, la mujer que estaba sentada delante de Katie en el escenario, había rellenado una ficha de trabajo en la que se le pedía que escribiese sus pensamientos sobre alguien que la disgustase. Las instrucciones eran las siguientes: «Permítete juzgar y expresar toda la mezquindad que realmente sientas. No intentes ser “espiritual” ni amable». Cuanto más despreciables seamos al escribir, más probabilidades hay de que experimentemos el beneficio de El Trabajo. Verás cómo Mary no se contuvo en lo más mínimo. Era una mujer enérgica, de unos cuarenta años, esbelta y atractiva, e iba vestida con ropa para hacer ejercicio que parecía ser cara. Al principio del diálogo, su enfado y su impaciencia resultaban palpables.

La primera experiencia de El Trabajo, como lector o espectador, puede resultar incómoda. Te ayudará recordar que todos los participantes —Mary, Katie y el público— estaban del mismo lado; todos ellos buscaban la verdad. Si en algún momento te parece que Katie se burlaba o estaba siendo irónica, al examinar de cerca tu impresión comprobarás que lo que hacía era burlarse del pensamiento que provocaba el sufrimiento de Mary, pero nunca de ella.

Hacia la mitad del diálogo, cuando Katie le preguntó: «¿Quieres saber realmente la verdad?», no se refería a su verdad (la de Katie) ni a ninguna verdad abstracta ni predeterminada, sino a la verdad de Mary, la verdad que estaba escondida tras sus pensamientos perturbadores. Mary participó en ese diálogo porque confiaba en que

Katie pudiera ayudarla a descubrir dónde se estaba mintiendo a sí misma. Apreciaba su persistencia.

También advertirás de inmediato que Katie utiliza con mucha libertad los apelativos cariñosos. El director general de una empresa, antes de llevar a cabo unas sesiones que Katie realizó con sus ejecutivos más destacados, sintió que debía hacerles una advertencia: «Si os toma de la mano y os llama “corazón” o “tesoro”, no os excitéis, por favor. Se lo dice a todo el mundo».



Mary (leyendo las afirmaciones de su Hoja de Trabajo): «No soporto a mi marido porque me vuelve loca: todo lo que hace me vuelve loca, hasta su manera de respirar. Lo que más me disgusta es que ya no le amo y que nuestra relación no es más que una farsa. Quiero que tenga más éxito, que no quiera tener relaciones sexuales conmigo, que se ponga en forma, que se busque una vida sin mí y sin los niños, que no me toque más y que sea fuerte. Mi marido no debería engañarse a sí mismo diciéndose que sabe llevar nuestro negocio. Debería obtener un éxito mayor. Es un indeciso. Necesita atención y es perezoso. Se engaña a sí mismo. Me niego a seguir viviendo una mentira. Me niego a seguir viviendo mi relación como si fuera una impostora».

Katie: ¿Eso lo resume medianamente? (El público estalla en carcajadas y Mary se ríe con él.) Por el sonido de esas risas parece que estés hablando por mucha de la gente que se encuentra en esta sala. De modo que empecemos por el principio y veamos si podemos comenzar a entender qué está ocurriendo.

Mary: «No soporto a mi marido porque me vuelve loca: todo lo que hace me vuelve loca, hasta su manera de respirar».

Katie: «Tu marido te vuelve loca»: ¿es eso verdad? (*Esta es la primera de las cuatro preguntas: ¿Es eso verdad?*)

Mary: Sí.

Katie: De acuerdo. ¿Puedes ponerme un ejemplo, cariño? ¿Su manera de respirar?

Mary: Sí. Cuando hablamos por teléfono por motivos de negocios puedo oír su respiración al otro extremo del teléfono y quiero gritar.

Katie: De modo que «su manera de respirar te vuelve loca»: ¿es eso verdad?

Mary: Sí.

Katie: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad? (*Esta es la segunda pregunta: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?*)

Mary: ¡Sí!

Katie: Todos podemos entender algo así. Siento que para ti es realmente verdadero. Según mi experiencia, no puede ser la manera de respirar de tu marido lo que te vuelve loca; tienen que ser tus pensamientos sobre su respiración. De modo que detengámonos en este punto para ver si eso es verdad. ¿Cuáles son tus pensamientos sobre su respiración durante una conversación telefónica?

Mary: Que debería darse cuenta de que está respirando ruidosamente.

Katie: ¿Cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento? (*Esta es la tercera pregunta: ¿Cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento?*)

Mary: Siento ganas de matarlo.

Katie: ¿Y qué te resulta más doloroso: el pensamiento al que te apegas sobre su respiración o su manera de respirar?

Mary: Su manera de respirar me resulta más dolorosa. Me siento cómoda con el pensamiento de querer matarlo. (Mary se ríe y también lo hace el público.)

Katie: Puedes conservar ese pensamiento. Eso es lo bueno de El Trabajo, que puedes conservar todos tus pensamientos.

Mary: Nunca antes he llevado a cabo El Trabajo, así que no conozco ninguna de las respuestas «adecuadas».

Katie: Tus respuestas son perfectas, corazón. No hay que ensayar nada. Entonces, él está respirando ruidosamente en el teléfono, tú tienes el pensamiento de que debería darse cuenta y él no lo hace. ¿Cuál es el siguiente pensamiento?

Mary: Surgen los peores pensamientos que tengo sobre él.

Katie: De acuerdo, y él sigue respirando ruidosamente. «Debería dejar de respirar tan fuerte durante una conversación telefónica»: ¿cuál es la realidad? ¿Ha dejado de hacerlo?

Mary: No, aunque se lo he pedido.

Katie: Y él continúa respirando ruidosamente. Esa es la realidad. Lo que es verdad es siempre lo que está ocurriendo, no la historia sobre lo que *debería* estar ocurriendo. «Debería dejar de respirar tan fuerte durante una conversación telefónica»: ¿es eso

verdad?

Mary: (después de una pausa) No. No es verdad. Lo hace. Esa es la verdad. Esa es la realidad.

Katie: Entonces, ¿cómo reaccionas cuando tienes el pensamiento de que debería dejar de respirar así por teléfono y no lo hace?

Mary: ¿Cómo reacciono? Deseo esfumarme. Me siento incómoda porque sé que no quiero estar con él y sé también que no me iré a ninguna parte.

Katie: Mira, cariño, en lugar de avanzar en la historia, en tu interpretación de lo que está ocurriendo, volvamos a la indagación. ¿Quieres saber realmente la verdad?

Mary: Sí.

Katie: De acuerdo. Nos resultará más fácil si nos ceñimos a una sola afirmación escrita. ¿Puedes encontrar una razón para renunciar al pensamiento de que debería dejar de respirar tan fuerte cuando habla por teléfono? (Esta es una pregunta adicional que Katie hace en algunas ocasiones.) Para aquellos de vosotros que no estéis familiarizados con El Trabajo, si pensáis que le estoy pidiendo a Mary que renuncie a su historia, permitidme que sea muy clara: No lo estoy haciendo. No se trata de deshacerse de pensamientos ni de superarlos, mejorarlos o abandonarlos. Nada de eso. Se trata de que la propia persona comprenda la causa y el efecto interno. La pregunta es sencillamente: «¿Puedes *encontrar una razón* para renunciar a este pensamiento?».

Mary: Sí, puedo. Sería más agradable conversar por teléfono sin este pensamiento.

Katie: Es una buena razón. ¿Puedes encontrar una razón que no sea estresante para mantener este pensamiento, esta mentira de que debería dejar de respirar tan fuerte por teléfono? (Una segunda pregunta adicional.)

Mary: No.

Katie: ¿Quién serías sin ese pensamiento? (*Esta es la cuarta pregunta: ¿Quién serías sin ese pensamiento?*) ¿Quién serías, mientras estás hablando por teléfono con tu marido, si no tuvieses ese pensamiento?

Mary: Sería mucho más feliz. Y más enérgica. No me distraería.

Katie: Sí, corazón. Eso es. Lo que está causando tu problema no es la manera de respirar de tu marido, sino los pensamientos que tú tienes sobre su respiración, porque no los has investigado para ver que se oponen a la realidad del momento. Veamos tu siguiente afirmación.

Mary: «Ya no le amo».

Katie: ¿Es eso verdad?

Mary: Sí.

Katie: De acuerdo. Bien. ¿Quieres saber realmente la verdad?

Mary: Sí.

Katie: De acuerdo. Cálmate. No existe una respuesta correcta o incorrecta. «No le amas»: ¿es eso verdad? (Mary permanece en silencio.) Si tuvieses que contestar sinceramente sí o no, ahora mismo, y tuvieses que vivir para el resto de tu vida con esa respuesta —tu verdad o tu mentira—, ¿qué contestarías? «No le amas»: ¿es eso verdad? (Se hace un largo silencio, y después Mary empieza a llorar.)

Mary: No, no es verdad.

Katie: Esa es una respuesta muy valiente. Si respondemos de esa manera, con lo que es realmente verdadero para nosotros, quizá pensemos que no hay salida. ¡«¿Es eso verdad?» es sólo una pregunta! Nos aterroriza contestar con sinceridad a la pregunta más sencilla porque proyectamos lo que eso puede significar en un futuro imaginario. Creemos que tenemos que hacer algo al respecto. ¿Cómo reaccionas cuando crees en el pensamiento de que no le amas?

Mary: Hace que toda mi vida parezca una estúpida farsa.

Katie: ¿Puedes encontrar una razón para renunciar al pensamiento de que no le amas? No te estoy pidiendo que renuncies a él.

Mary: Sí, encuentro una razón para renunciar a él.

Katie: ¿Puedes encontrar una razón que no sea estresante para mantener ese pensamiento?

Mary (Tras una larga pausa): Creo que si mantengo mi historia, entonces puedo evitar que él quiera tener relaciones sexuales conmigo a todas horas.

Katie: ¿Es esa una razón no estresante? A mí me parece que es todo lo contrario.

Mary: Supongo que sí.

Katie: ¿Puedes encontrar una razón que no sea estresante para mantener ese pensamiento?

Mary: Oh, ya veo. No. No hay ninguna razón que no sea estresante para mantenerlo.

Katie: Fascinante. ¿Quién serías, con tu marido, sin el pensamiento de que no le amas?

Mary: Sería maravilloso. Sería fabuloso. Eso es lo que quiero.

Katie: Según parece, *con* el pensamiento resulta estresante, y *sin* el pensamiento es fabuloso. Entonces, ¿qué tiene que ver tu marido con tu infelicidad? Ahora sólo estamos considerando las cosas. Así que invierte la afirmación «No amo a mi marido». (*Tras las cuatro preguntas llega la inversión.*)

Mary: Amo a mi marido.

Katie: Siéntelo. No tiene nada que ver con él, ¿no es así?

Mary: No. Realmente no. Amo a mi marido y tienes razón, no tiene nada que ver con él.

Katie: Y en ocasiones crees que no lo soportas y eso tampoco tiene nada que ver con él. El hombre sólo está respirando. Te cuentas la historia de que lo amas o de que no lo soportas. No hacen falta dos para tener un matrimonio feliz. Sólo hace falta una persona: ¡Tú! Todavía queda una inversión pendiente.

Mary: No me amo a mí misma. Creo que me identifico con eso.

Katie: Y quizá pienses que, si te divorcias de él, entonces te sentirás bien. Pero, si no has examinado tus pensamientos, aplicarás estos mismos conceptos a cualquier cosa que llegue a tu vida después. No nos apegamos a la gente o las cosas, sino a los conceptos no indagados que creemos que son verdaderos para nosotros en este momento. Veamos la siguiente afirmación de tu Hoja de Trabajo.

Mary: «No quiero que mi marido necesite mi atención, que dependa de mí. Quiero que tenga más éxito, que no quiera tener relaciones sexuales conmigo, que se ponga en forma, que se busque una vida sin mí y sin los niños, que sea más enérgico». Esto es sólo una pequeña muestra.

Katie: Invirtamos toda esa afirmación.

Mary: No quiero necesitar atención. No quiero depender de él. Quiero tener más éxito. Quiero desear tener relaciones sexuales con él. Quiero ponerme en forma. Quiero tener una vida sin él y sin los niños. Quiero ser más enérgica.

Katie: Examinemos la afirmación «No debería necesitar mi atención»: ¿es eso verdad? ¿Cuál es la realidad? ¿La necesita?

Mary: Sí, la necesita.

Katie: «No debería necesitar mi atención» es una mentira porque, en tu opinión, es una

persona que necesita atención. De modo que, ¿cómo reaccionas cuando tienes el pensamiento «No quiero que necesite mi atención», y en tu realidad la necesita?

Mary: Lo único que quiero es largarme corriendo, siempre.

Katie: ¿Quién serías, en su presencia, sin el pensamiento «No quiero que mi marido necesite mi atención, que dependa de mí»?

Mary: Lo que acabo de entender es que podría estar con él en una atmósfera de amor, en lugar de estar a la defensiva. Lo que ocurre es que, cuando advierto que está buscando mi atención, me distancio. Tengo que correr. Eso es lo que hago con mi vida.

Katie: Cuando, en tu opinión, él actúa buscando tu atención, no le dices que no sinceramente. Te escapas, o quieres escaparte, en lugar de ser sincera con él y contigo misma.

Mary: Eso es verdad.

Katie: Sí, tenía que serlo. Has de considerar a tu marido una persona necesitada hasta que seas capaz de aclararte y de comunicarte sinceramente contigo misma. De modo que seamos claras. Tú serás él y necesitarás mucha atención. Yo adoptaré el papel de la claridad.

Mary: El señor Necesitado llega y dice: «Acabo de mantener la mejor conversación telefónica que he tenido jamás. Deja que te lo cuente. Era con este hombre que va a ser una fiera en los negocios. Y luego tuve otra llamada...». Ya sabes, sencillamente habla y habla sin parar. Mientras tanto, yo estoy ocupada. Tengo un plazo con el que debo cumplir.

Katie: «Cariño, me alegro de que hayas mantenido una maravillosa conversación telefónica, pero me gustaría que ahora salieses de la habitación. Tengo un plazo con el que debo cumplir».

Mary: «Tenemos que hablar de nuestros planes. ¿Cuándo iremos a Hawai? Hemos de averiguar qué compañías aéreas...».

Katie: «Sé que quieres hablar de nuestros planes para Hawai, y podemos discutirlo esta noche durante la cena. Realmente quiero que salgas de la habitación ahora. Tengo un plazo con el que debo cumplir.».

Mary: «Si te llamase una de tus amigas, estarías una hora hablando con ella. ¿Y no puedes hablar dos minutos conmigo?».

Katie: «Tal vez tengas razón, pero quiero que salgas de la habitación ahora. Quizá te

parezca poco amistoso, pero no lo es. Sencillamente tengo que cumplir con un plazo».

Mary: Nunca lo hago así. Normalmente soy ruin con él. Estoy que hiervo.

Katie: Tienes que ser ruin, porque te da miedo declarar la verdad y decir que no. No le dices: «Cariño, me gustaría que salieras. Tengo un plazo con el que debo cumplir» porque quieres algo de él. ¿A qué estás jugando? ¿Qué es lo que quieres de él?

Mary: Nunca soy directa con nadie.

Katie: Porque quieres algo de nosotros. ¿Qué es?

Mary: No puedo soportar no gustarle a alguien. No quiero que se rompa la armonía.

Katie: De modo que buscas nuestra aprobación.

Mary: Sí, y quiero mantener la armonía.

Katie: Escucha, corazón, «Si tu marido aprueba lo que dices y lo que haces, entonces hay armonía en tu hogar»: ¿es eso verdad? ¿Funciona? ¿Hay armonía en tu hogar?

Mary: No.

Katie: Canjeas tu integridad por la armonía en el hogar. No funciona. Deja de buscar el amor, la aprobación o el aprecio: de cualquier persona. Y observa lo que ocurre en la realidad. Hazlo sólo por curiosidad. Vuelve a leer tu afirmación.

Mary: «No quiero que mi marido necesite mi atención».

Katie: De acuerdo. Inviértelo.

Mary: No quiero necesitar atención.

Katie: Sí, necesitas toda esa armonía. Necesitas su aprobación. Necesitas que cambie su forma de respirar y su sexualidad por ti. ¿Quién es aquí el necesitado? ¿Quién depende de quién? De modo que invirtamos toda la lista.

Mary: No quiero necesitar atención ni ser dependiente...

Katie: ¿De tu marido, quizás?

Mary: Quiero tener mucho más éxito. No quiero desear tener sexo conmigo.

Katie: Si lo piensas, eso último podría ser realmente legítimo. ¿Cuántas veces te cuentas la historia de cómo tiene relaciones sexuales contigo y cuánto te desagrada?

Mary: Constantemente.

Katie: Sí. Estás teniendo relaciones sexuales con él mentalmente y estás pensando en lo

terrible que es. Te cuentas la historia de lo terrible que es el sexo con tu marido una y otra vez. Esa historia es lo que te resulta repelente, no tu marido. El sexo sin una historia nunca ha repelido a nadie. Es sólo lo que es. Tienes relaciones sexuales o no las tienes. Son nuestros pensamientos sobre el sexo lo que nos repele. Escribe eso también, tesoro. Podrías llenar una Hoja de Trabajo entera sobre tu marido y la sexualidad.

Mary: Lo entiendo.

Katie: De acuerdo, invierte la siguiente afirmación.

Mary: Quiero ponerme en forma. Pero *ya estoy* en forma.

Katie: ¿Ah, sí? ¿Y mentalmente?

Mary: Ah, en eso sí que podría trabajar.

Katie: ¿Estás haciendo todo lo que puedes?

Mary: Sí.

Katie: Bueno, quizás él también lo esté haciendo. «Debería estar en forma»: ¿es eso verdad?

Mary: No. No está en forma.

Katie: ¿Cómo reaccionas cuando crees en el pensamiento de que debería estar en forma y no lo está? ¿Cómo le tratas? ¿Qué le dices? ¿Qué haces?

Mary: Todo es sutil. Le hago ver mi poder. Nunca le miro con aprobación. Nunca le admiro. Nunca hago nada amable en ese sentido.

Katie: De acuerdo, cierra los ojos. Mírate a ti misma observándole de esa manera. Ahora fíjate en su cara. (Se hace una pausa. Mary suspira.) Mantén los ojos cerrados. Vuelve a mirarlo. ¿Quién serías, estando ahí junto a él, sin el pensamiento de que debería estar en forma?

Mary: Le miraría y vería lo guapo que es.

Katie: Sí, corazón. Y verías lo mucho que le quieres. ¿No resulta fascinante? Esto es muy excitante. De modo que permanezcamos ahí un poco más. Observa cómo le tratas, y aun así, todavía quiere ir a Hawai contigo. ¡Es sorprendente!

Mary: Lo que es sorprendente sobre este hombre es que yo soy ruin y terrible y él me ama sin condiciones. Me vuelve loca.

Katie: «Él te vuelve loca»: ¿es eso verdad?

Mary: No. Hasta el momento, ha sido mi forma de pensar lo que me ha vuelto loca.

Katie: Pues volvamos atrás. «Él debería estar en forma»: vamos, inviértelo.

Mary: Yo debería estar en forma. Debería poner en forma mi pensamiento.

Katie: Sí. Cada vez que mires a tu marido y sientas repulsión, pon tus pensamientos en forma. Juzga a tu marido, escribe tus afirmaciones, hazte las cuatro preguntas e invierte las afirmaciones. Pero sólo si estás cansada del dolor. De acuerdo, tesoro, creo que ya lo has comprendido. Sencillamente continúa haciendo esto con el resto de las afirmaciones que has escrito en tu Hoja de Trabajo. Me encanta estar contigo. Bienvenida a la indagación. Bienvenida a El Trabajo.



*Apártate de todo pensamiento,
y no habrá lugar al que no puedas ir.*

SENG-TS'AN

(tercer maestro fundador del zen).

En *Amar lo que es*, Katie te brinda todo lo que necesitas para realizar El Trabajo a solas o en compañía de otras personas. El libro te guiará paso a paso a través de todo el proceso, y a lo largo del camino te mostrará a mucha gente realizando El Trabajo con Katie. Estos diálogos, mediante los cuales Katie aporta su claridad para resolver los problemas humanos más complejos, son ejemplos —algunos de ellos dramáticos— de cómo la gente común puede encontrar su propia libertad a través de la indagación.

Stephen Mitchell

* En Notas a la Introducción Stephen Mitchell comenta las fuentes de las citas que aparecen en este apartado.

El Trabajo es sólo cuatro preguntas; ni siquiera es una cosa. No tiene ningún motivo, ninguna atadura.

No es nada sin tus respuestas.

Estas cuatro preguntas acompañarán a cualquier programa que sigas y lo enriquecerán. Cualquiera que sea tu religión, la enaltecerán. Si no tienes religión, te brindarán alegría. Y extinguirán cualquier cosa que no sea verdad para ti. Te iluminarán hasta que alcances la realidad que siempre te ha estado esperando.

Katie

Cómo leer este libro

El propósito de este libro es que alcances la felicidad. Miles de personas se han beneficiado de El Trabajo y *Amar lo que es* te enseñará a utilizarlo en tu propia vida.

Empieza con los problemas que te irritan o te deprimen. Este libro te enseñará a plasmarlos por escrito de una manera que te resulte fácil indagar en ellos. A continuación te presenta las cuatro preguntas y te mostrará cómo aplicarlas a tus problemas. Cuando llegues a este punto, serás capaz de ver de qué modo El Trabajo revela soluciones que son sencillas, radicales y capaces de transformar la vida de una persona.

Hay ejercicios que te enseñarán a utilizar El Trabajo con una profundidad creciente y una gran precisión y te mostrarán de qué modo puede aplicarse en cualquier situación. Tras llevar a cabo El Trabajo sobre las personas que forman parte de tu vida, aprenderás a aplicarlo a las cuestiones que más dolor te provocan, por ejemplo: el dinero, la enfermedad, la injusticia, el odio por uno mismo o el miedo a la muerte. También aprenderás a reconocer las creencias fundamentales que ocultan la realidad a

tus ojos, y a trabajar con los juicios personales que te perturban.

A lo largo del libro, encontrarás muchos ejemplos de gente que, como tú, está realizando El Trabajo: personas que creen que sus problemas no tienen solución, que están convencidas de que tienen que sufrir durante el resto de su vida porque se les murió un hijo o porque viven con alguien a quien han dejado de amar. Te encontrarás con una madre que sufre porque su bebé llora, con una mujer que vive asustada por las fluctuaciones de la bolsa de valores, con gente aterrorizada por sus pensamientos respecto a un trauma infantil o que sencillamente intenta entenderse con un compañero de trabajo difícil. Verás de qué modo estas personas consiguieron encontrar una salida a sus sufrimientos, y quizás, a través de ellas y de las prácticas revelaciones que hallarás en las páginas siguientes, encontrarás una salida a los tuyos.

Cada uno aprende El Trabajo a su manera. Hay quien lo hace prestando atención, principalmente, al modo en que se desarrollan los diálogos. (Te animo a que los leas de una manera activa: busca en tu interior, a medida que lees, a fin de encontrar tus propias respuestas.) Otras personas aprenden El Trabajo haciéndolo sin dilatorias: indagando en aquello que causa su sufrimiento en ese momento y con un papel y un bolígrafo en la mano. Te sugiero que leas el capítulo 2, y también el capítulo 5, para asimilar las instrucciones básicas. Después, podrías leer los diálogos, uno detrás del otro, en el orden en que están, pero sólo si te resulta útil hacerlo de este modo. Si prefieres saltarte trozos e ir directamente a los diálogos cuyos temas te interesan en particular, hazlo, está bien. O quizá prefieras seguir las instrucciones que aparecen a lo largo del libro y leer un diálogo sólo de vez en cuando. Confío en que harás lo que a ti te vaya mejor.

Estamos entrando en la dimensión sobre la que tenemos control:
la interior.

1

Unos pocos principios básicos

Lo que más me gusta de El Trabajo es que te permite entrar en tu interior y descubrir tu propia felicidad, experimentar lo que ya existe en ti y es inmutable e inamovible, lo que está siempre presente y siempre esperando. No es necesario ningún maestro. Tú eres el maestro que estabas esperando. Tú eres quien puede poner fin a tu propio sufrimiento.

A menudo declaro: «No creas en nada de lo que digo». Quiero que descubras lo que es verdad para ti, no para mí. Sin embargo, a muchas personas les ha parecido que los siguientes principios resultan útiles para empezar El Trabajo.

Advierte cuándo tus pensamientos están en desacuerdo con la realidad

Únicamente sufrimos cuando creemos en 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. Puedes pasarte el resto de tu vida intentando enseñarle a ladrar a un gato.

Y aun así, si prestas atención, advertirás que tienes pensamientos de este tipo docenas de veces al día: «La gente debería ser más amable», «Debería enseñarse a los niños a comportarse bien», «Mis vecinos deberían cuidar mejor su césped», «La cola del

supermercado debería avanzar más deprisa», «Mi mujer (o mi marido) debería estar de acuerdo conmigo», «Debería 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.

Tras mi despertar a la realidad en 1986, la gente con frecuencia me llamaba «la mujer que se hizo amiga del viento». Barstow es una ciudad del desierto en la que el viento sopla con mucha frecuencia, y no había quien lo soportara; hubo gente que incluso llegó a mudarse porque no podía aguantarlo por más tiempo. La razón por la que me hice amiga del viento —de la realidad— es que descubrí que no tenía otra opción. Comprendí que oponerse a él resultaba insensato. Cuando discuto con la realidad, pierdo: sólo cien de cada cien veces. ¿Que cómo sé que el viento debería soplar? ¡Está soplando!

Las personas que todavía no están 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 debería haber sucedido *sí* debería haber sucedido. Debería haber sucedido porque así fue y ningún pensamiento del mundo puede cambiarlo. Eso no quiere decir que lo toleres 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, 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, 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, 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 debería 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 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 devolvarte 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.

Cobra conciencia de tus historias

Con frecuencia utilizo la palabra «historia» para referirme a los pensamientos o secuencias de pensamientos que tenemos el convencimiento de que son reales. Una historia puede ser sobre el pasado, el presente o el futuro; sobre cómo deberían ser las cosas, cómo podrían ser o por qué son. Las historias aparecen en nuestra mente cientos de veces al día: cuando alguien se levanta sin decir palabra y sale de la habitación, cuando alguien no nos sonríe o no nos devuelve una llamada telefónica, o cuando, al contrario, un extraño nos sonríe; antes de abrir una carta importante o después de experimentar una sensación desconocida en el pecho; cuando el jefe nos llama a su despacho o cuando nuestra pareja nos habla con un tono de voz determinado. Las historias son teorías que no han sido probadas ni investigadas y que nos explican el significado de estas cosas. Ni tan siquiera nos damos cuenta de que son sólo teorías.

Una vez, cuando entré en los servicios de un restaurante que está cerca de mi casa, me crucé con una mujer que salía del único retrete. Nos sonreímos, y al cerrar yo la

puerta, empezó a cantar mientras se lavaba las manos. «¡Qué voz más encantadora!», pensé. Entonces, cuando oí que salía, advertí que el asiento de la taza estaba totalmente mojado. «¿Cómo puede ser la gente tan maleducada?», me dije. «¿Y cómo se las ha arreglado para orinar sobre todo el asiento de la taza? ¿Se habrá puesto de pie encima?» Entonces pensé que debía de ser un hombre: un travestí que cantaba con voz de falsete en los servicios para mujeres. Se me pasó por la cabeza salir tras ella (él) y hacerle saber que había dejado el asiento de la taza hecho un asco. Entonces tiré de la cadena. El agua desbordó la taza y mojó el asiento. Me puse a reír.

En este caso, el curso natural de los acontecimientos fue lo suficientemente amable para desenmascarar mi historia antes de que fuese más allá. Por lo general, no es esto lo que ocurre; antes de descubrir la indagación, no era capaz de detener esta forma de pensar. Las pequeñas historias engendraban otras mayores, que a su vez engendraban importantes teorías sobre la vida, sobre lo terrible que era, y sobre el lugar tan peligroso que era el mundo. Acabé estando tan asustada y deprimida que no me sentía capaz de abandonar mi habitación.

Cuando te basas en teorías no investigadas sobre lo que está ocurriendo y ni siquiera eres consciente de ello, te encuentras en lo que yo denomino «el sueño». Con frecuencia, el sueño se vuelve perturbador; en ocasiones se convierte incluso en una pesadilla. En momentos como estos, quizá quieras poner a prueba la verdad de tus teorías realizando El Trabajo sobre ellas. El Trabajo siempre reduce una parte de tu desagradable historia. ¿Quién serías sin ella? ¿En qué medida tu mundo está constituido por historias que no has examinado? No lo sabrás nunca hasta que indagues.

Busca el pensamiento que está tras el sufrimiento

Nunca he experimentado un sentimiento estresante cuyo origen no fuese el apego a un pensamiento falso. Tras cada sentimiento incómodo se esconde un pensamiento que no es verdadero para nosotros. «El viento no debería estar soplando.» «Mi marido debería estar de acuerdo conmigo.» Tenemos un pensamiento que discute con la realidad, experimentamos un sentimiento estresante, y después, actuamos sobre ese sentimiento, creando todavía más tensión. En lugar de comprender la causa original —un pensamiento—, tratamos de transformar nuestros sentimientos estresantes buscando en el exterior. Intentamos cambiar a otra persona, o echamos mano del sexo, la comida, el alcohol, las drogas o el dinero, a fin de encontrar un confort temporal y la ilusión de tener el control.

Es fácil dejarse llevar por un sentimiento abrumador, de modo que resulta útil recordar que cualquier sentimiento estresante es como la alarma compasiva de un despertador que dice: «Estás atrapado en el sueño». La depresión, el dolor y el miedo son regalos que nos dicen: «Cariño, examina lo que estás pensando ahora mismo. Estás viviendo una historia que no es verdadera para ti». Atrapados en el sueño, intentamos alterar y manipular el sentimiento estresante buscando fuera de nosotros mismos. Por lo general, cobramos conciencia del sentimiento antes que del pensamiento. Esa es la razón por la que digo que el sentimiento es como una alarma de despertador que te permite saber que hay un pensamiento sobre el cual quizá quieras hacer El Trabajo. Investigar un pensamiento falso siempre te conducirá de nuevo a quien realmente eres. Resulta doloroso creer que eres una persona distinta a la que en verdad eres, vivir cualquier historia que no sea la felicidad.

Si pones tu mano en el fuego, ¿es necesario que alguien te diga que la retires? ¿Tienes que decidir? No: cuando la mano se empieza a quemar, se aleja del fuego. No es necesario que la dirijas; lo hace sola. De la misma manera, una vez que, a través de la indagación, comprendes que un pensamiento falso está provocando tu sufrimiento, te apartas de él. Antes del pensamiento, no sufrías; con el pensamiento, sufres; cuando reconoces que el pensamiento no es verdad, dejas de sufrir. Así es como funciona El Trabajo. «¿Cómo reacciono cuando tengo ese pensamiento?» La mano en el fuego. «¿Quién sería sin él?» Me aparto de las llamas. Examinamos el pensamiento, sentimos nuestra mano en el fuego, y naturalmente, volvemos a la posición original; no es necesario que nos lo digan. La próxima vez que aparezca el pensamiento, la mente se apartará automáticamente del fuego. El Trabajo nos invita a cobrar conciencia de la causa y el efecto interiores. Una vez que lo reconocemos, todo nuestro sufrimiento empieza a desenmarañarse por sí solo.

La indagación

Utilizo la palabra «indagación» como un sinónimo de El Trabajo. Indagar o investigar es someter un pensamiento o una historia a la prueba de las cuatro preguntas y la inversión (que explico con detalle en el próximo capítulo). La indagación es un procedimiento para poner fin a la confusión y experimentar la paz interior, incluso en un mundo donde existe un caos aparente. Por encima de todo, consiste en comprender que todas las respuestas que necesitamos están siempre a nuestra disposición en nuestro interior.

La indagación es más que una técnica: nos revela, desde lo más profundo de nuestro

interior, un aspecto innato de nuestro ser. Tras practicarla durante un tiempo, adopta su propia vida en nuestro interior. Siempre que los pensamientos aparecen, ella los acompaña y los equilibra. Esta asociación interna aporta una libertad que nos permite vivir como oyentes amables, flexibles, valientes y divertidos, como estudiantes de nosotros mismos y como amigos de quienes se puede estar seguro que no van a resentirse, criticar ni enfadarse. A la larga, esta comprensión se experimenta automáticamente y constituye una forma de vida. De un modo natural, inevitable e irreversible, la paz y la dicha se abren camino hasta alcanzar cada rincón de nuestra mente, cada relación y cada experiencia. El proceso resulta tan sutil que tal vez ni siquiera tengas la menor conciencia de él. Quizás únicamente sepas que antes sufrías y ahora ya no.

O bien te apegas a tus pensamientos o bien indagas en ellos.

No hay otra opción.

2

La gran revocación

La crítica de El Trabajo que oigo constantemente es que resulta demasiado sencillo. La gente dice: «¡La felicidad no puede ser algo tan simple!». Yo contesto: «¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?».

Juzga a tu prójimo, escribe tus juicios, hazte las cuatro preguntas e invierte los juicios. ¿Quién dice que la libertad tiene que resultar tan complicada?

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 desagrada 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. (Utiliza una hoja de papel en blanco; también puedes encontrar en el sitio web www.thework.org, en la sección denominada «Do The Work» [«Haz El Trabajo»], una «Hoja de Trabajo para juzgar a tu prójimo» [Judge-Your-Neighbour Worksheet] que puedes bajarte e imprimir.)

No te sorprendas si al principio te parece difícil rellenar la Hoja de Trabajo. 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 «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 donde 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 el proceso de la indagación es nuevo para ti, te sugiero con vehemencia que no escribas sobre ti mismo al principio. Si empiezas juzgándote a ti mismo, tus respuestas irán acompañadas de un motivo y de una solución que no han funcionado. Juzgar a otra persona, indagar y después llevar a cabo la inversión, es el camino directo a la comprensión. Podrás juzgarte a ti mismo más adelante, cuando hayas realizado la indagación durante el tiempo necesario para confiar en el poder de la verdad.

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 deberían vivir y con quién deberían 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.

Con frecuencia la gente me dice: «¿Por qué debo juzgar a mi prójimo? Ya sé que todo se refiere a mí». Yo contesto: «Lo entiendo. Pero, por favor, confía en el proceso. Juzga a tu prójimo y sigue las sencillas indicaciones». Aquí tienes algunos ejemplos de personas sobre las cuales tal vez quieras escribir: tu padre, tu madre, tu esposa o tu marido, tus hijos, tus hermanos, tus socios, tus vecinos, tus amigos, tus enemigos, tu compañero o compañera de piso, tu jefe, tus profesores, tus empleados, tus compañeros

de trabajo, tus compañeros de equipo, vendedores, clientes, hombres, mujeres, autoridades, Dios. A menudo, cuanto más personal es tu elección, más eficaz resulta El Trabajo.

Más adelante, a medida que vayas adquiriendo una mayor destreza en El Trabajo, quizá quieras investigar tus juicios sobre cuestiones como la muerte, el dinero, la salud, tu cuerpo, tus adicciones e incluso tus autocríticas. (Véanse el capítulo 6: «Hacer El Trabajo sobre el trabajo y el dinero», el capítulo 7: «Hacer El Trabajo sobre los juicios personales», y el capítulo 11: «Hacer El Trabajo sobre el cuerpo y las adicciones».) De hecho, una vez que estés listo, puedes escribir e indagar sobre cualquier pensamiento incómodo que aparezca en tu mente. Cuando comprendes que cualquier momento estresante que experimentas es un regalo que te indica el camino hacia tu propia libertad, la vida se vuelve muy amable.

Por qué y cómo escribir en la Hoja de Trabajo

Por favor, evita la tentación de continuar sin escribir tus juicios. Si intentas realizar El Trabajo en tu cabeza, sin escribir tus pensamientos en el papel, la mente te ganará. Incluso antes de que te des cuenta, saldrá corriendo hacia otra historia que demuestre que tiene razón. Pero, aunque la mente pueda justificarse a sí misma más rápidamente que la luz, es posible detenerla mediante el acto de escribir. Una vez que se detiene a la mente en el papel, los pensamientos permanecen estables y podemos indagar fácilmente.

Escribe tus pensamientos sin intentar censurarlos. Siéntate con el papel y el bolígrafo y sencillamente espera. Las palabras aparecerán. La historia llegará. Y si realmente quieres conocer la verdad, si no te da miedo ver tu historia en el papel, el ego la escribirá como un maníaco. A él no le importa, está totalmente desinhibido. Este es el día que el ego había estado esperando. Dale vida en el papel. Te lo dirá todo, igual que un niño. Entonces, cuando la mente se haya expresado en el papel, podrás indagar.

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.

La gente que ha realizado El Trabajo durante un tiempo, se vuelve cada vez más quisquillosa en sus Hojas de Trabajo intentando encontrar los puntos inconclusos que han quedado fuera. A medida que los problemas se disuelven, las creencias se hacen

más sutiles, más invisibles. Son sólo el último niño pequeño que nos llama diciendo: «¡Yuhu! ¡Estoy aquí! ¡Ven a buscarme!». Cuanto más realices El Trabajo, menos te censurarás y más quisquilloso te mostrarás, porque cada vez te será más difícil encontrar algo que te disguste. Al final, no podrás encontrar ni un solo problema. Es una experiencia sobre la que he oído hablar a miles de personas.

Escribe los pensamientos y las historias que te hieren, las que realmente te causan dolor: rabia, resentimiento, tristeza. En primer lugar, señala con un dedo acusador a la gente que te ha herido, que son también las personas que han estado más cerca de ti, a la gente que provoca tus celos, a la gente que no soportas, a la gente que te ha decepcionado. «Mi marido me abandonó.» «Mi pareja me contagió el sida.» «Mi madre no me quería.» «Mis hijos no me respetan.» «Mi amigo me traicionó.» «Odio a mi jefe.» «No soporto a mis vecinos; me están arruinando la vida.» Escribe sobre lo que has leído esta mañana en el periódico, sobre la gente que es asesinada o que pierde su hogar a causa de la hambruna o la guerra. Escribe sobre el cajero del supermercado que era demasiado lento o sobre el conductor que te cortó el paso en la autopista. Cada historia es una variación de un único tema: «Esto no debería estar pasando. No tendría que estar experimentando esto. Dios es injusto. La vida no es justa».

En ocasiones, la gente que realiza El Trabajo por primera vez piensa: «No sé qué escribir. De todos modos, ¿por qué debería hacer El Trabajo? No estoy enfadado con nadie. No hay nada que me esté incomodando realmente». Si no sabes sobre qué escribir, espera. La vida te proporcionará un tema. Quizás una amiga no te llamó cuando dijo que lo haría y te sientes decepcionado. Tal vez, cuando tenías cinco años, tu madre te castigó por algo que no habías hecho. Quizá te sientes desdichado o asustado cuando lees el periódico o cuando piensas en el sufrimiento del mundo.

Pon en el papel la parte de tu mente que está diciendo esas cosas. Por mucho que lo intentes, no podrás detener la historia que está en el interior de tu cabeza. Es imposible. Pero, cuando pones la historia en el papel y la escribes tal como la mente la cuenta, con todo tu sufrimiento, tu frustración, tu rabia y tu tristeza, entonces puedes echar una ojeada a lo que se arremolina en tu interior. Puedes comprobar cómo aparece en el mundo material, bajo una forma física. Y finalmente, gracias a El Trabajo, empiezas a entenderlo.

Cuando un niño se pierde, puede sentirse aterrorizado. Cuando te pierdes en el interior del caos mental, eso resulta igual de aterrador. Pero al hacer El Trabajo, encuentras paz y aprendes el camino de regreso a casa. Sea cual sea la calle por la que andes, hay algo que te resulta familiar; sabes dónde estás. Alguien podría secuestrarte durante un mes y después tirarte desde un coche con los ojos tapados, pero cuando te quitases la venda y vieses los edificios y las calles, empezarías a reconocer una cabina

telefónica o una tienda de comestibles y todo te resultaría familiar. Sabes qué hacer para encontrar el camino de regreso a casa. Así es como funciona El Trabajo. Una vez que te enfrentas a tu mente con comprensión, ella siempre es capaz de encontrar el camino de regreso a casa. No hay ningún lugar en el que permanecer perdido o confundido.

La «Hoja de Trabajo para juzgar a tu prójimo»

Después de que mi vida cambiase, en el año 1986, pasé mucho tiempo en el desierto que está cerca de mi hogar, sencillamente escuchándome a mí misma. Las historias que habían estado perturbando a la humanidad desde siempre, surgían en mi interior. Más tarde o más temprano, fui testigo de todos los conceptos, o al menos eso parecía, y descubrí que, aunque estaba sola en el desierto, el mundo entero estaba conmigo. Y así es como sonaba: «quiero», «necesito», «ellos deberían», «ellos no deberían», «estoy enfadada porque», «estoy triste», «yo nunca», «no quiero». Estas frases, que se repetían sin cesar en mi mente, se convirtieron en la base de la «Hoja de Trabajo para juzgar a tu prójimo». El propósito de esta Hoja de Trabajo es el de ayudarte a expresar por escrito tus historias y juicios; está diseñada para arrancar los juicios que, de otro modo, quizá resultase difícil descubrir.

Los juicios que escribas en tu Hoja de Trabajo se convertirán en el material que utilizarás para realizar El Trabajo. Someterás cada una de las afirmaciones escritas — una a una— a la prueba de las cuatro preguntas y dejarás que cada una de ellas te conduzca hasta la verdad.

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. Estoy enfadada con él porque me despierta a medianoche y no se preocupa por mi salud. No me gusta porque discute por todo lo que digo. Me entristece porque está siempre muy enfadado.*

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 sea considerado con mis necesidades. Quiero que esté de acuerdo conmigo. Quiero que haga más ejercicio.*

3. ¿Qué es lo que debería o no debería hacer, ser, pensar o sentir?
(Nombre) *Paul no debería ver tanta televisión. Debería dejar de fumar. Debería decirme que me ama. No debería ignorarme. No debería criticarme delante de nuestros hijos y amigos.*
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. Me niego a ver cómo arruina su salud. 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 debería 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 gusta 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 gusta porque no me escucho a mí misma». Cuando estás mentalmente fuera de tus asuntos y pensando en lo que Paul debería hacer, ¿te estás escuchando a ti misma? ¿Pones en espera tu propia vida cuando crees que él debería estar escuchando? ¿Puedes oír cómo le hablas a Paul cuando crees que debería 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 cada una del resto de las afirmaciones que aparecen en esa hoja.

Las inversiones son *tu* receta para la salud, la paz y la felicidad. ¿Puedes administrarte la medicina que has estado prescribiendo a los demás?

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 debería o no debería hacer, ser, pensar o sentir? (Nombre) debería (no debería)_____.
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 _____.

[Nota: En ocasiones quizá te sientas disgustado sin saber por qué. Siempre hay una historia interior, pero a veces puede resultar difícil encontrarla. Si te sientes bloqueado con la «Hoja de Trabajo para juzgar a tu prójimo», lee el apartado «Cuando resulta difícil encontrar la historia» del capítulo 10.]

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.

Concédete un tiempo para probar El Trabajo. 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?

Tómate el tiempo que necesites. El Trabajo consiste en descubrir lo que es verdad en lo más profundo de tu interior. Probablemente no coincida con lo que has considerado con anterioridad, pero cuando encuentres tu verdadera respuesta, lo sabrás. Sencillamente sé benévolo, reflexiona y permite que esta respuesta te transporte a lo más profundo de tu interior.

No existen respuestas correctas o incorrectas a estas preguntas. 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?

Esta es una oportunidad para adentrarte más en lo desconocido, para encontrar las respuestas que viven bajo lo que crees que sabes. Todo lo que puedo decirte sobre este reino es que lo que vive bajo la pesadilla es algo bueno. ¿Realmente quieres saber la verdad?

Si tu respuesta a la pregunta número 2 es afirmativa, pasa sencillamente a la siguiente, aunque quizá te resulte útil hacer una pausa y escribir de nuevo la afirmación a fin de descubrir tu interpretación. A menudo, lo que provoca tu dolor es la interpretación que permanece oculta. Para una explicación detallada de cómo escribir de nuevo las afirmaciones, consulta el apartado «Cuando piensas que es verdad» del capítulo 5.

3. ¿Cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento?

Haz una lista. ¿Cómo te tratas a ti mismo y cómo tratas a la persona sobre la que has escrito cuando tienes ese pensamiento? ¿Qué haces? Sé específico. Haz una lista de tus acciones. ¿Qué le dices a esa persona cuando tienes ese pensamiento? Haz una lista de

lo que le dices. ¿Cómo vives cuando tienes ese pensamiento? Haz una lista de las reacciones físicas que te provoca el pensamiento. ¿Dónde las sientes? ¿Qué sientes (cosquilleo, sofoco...)? ¿En qué consiste la conversación interior que tiene lugar en tu mente cuando tienes ese pensamiento?

4. ¿Quién serías sin ese pensamiento?

Cierra los ojos y espera. Imagínate, sólo por un instante, sin ese pensamiento. Imagínate que, cuando estuvieses en presencia de esa persona (o en esa situación), no tuvieses la capacidad de tener ese pensamiento. ¿Qué ves? ¿Qué sientes? ¿En qué ha cambiado la situación? Haz una lista de lo que podrías hacer en tu vida sin ese pensamiento. Por ejemplo, en la misma situación y sin ese pensamiento, ¿cómo podría cambiar tu manera de tratar a esa persona? ¿Te hace sentir eso más amable y bondadoso en tu interior?

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 debería ser amable conmigo» se convierte en: «Yo debería ser amable conmigo misma» y «Yo debería ser amable con Paul». Otro tipo de inversión es la de 180 grados. Con ella conseguimos el extremo opuesto: «Paul no debería ser amable conmigo». No debería 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. (La inversión para la afirmación del punto 6 de la Hoja de Trabajo difiere de la habitual. Cogemos la afirmación y reemplazamos «No quiero nunca más...» por «Estoy dispuesto a...» y después «Espero con ilusión...».) Para más ayuda, consulta el apartado «La inversión» del capítulo 5.

Considera si la afirmación invertida es tan verdadera como (o incluso más verdadera que) la original. Por ejemplo, la inversión «Yo debería ser amable conmigo misma» parece tan verdadera como (o más verdadera que) la afirmación original, porque cuando pienso que Paul debería 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 debería ser amable con Paul»: esta inversión también es, al menos, tan verdadera como la afirmación original. Cuando pienso que Paul debería 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 debería ser amable conmigo», eso es, con toda seguridad, más cierto que lo opuesto. No debería ser amable porque no lo es. Esa es la realidad.

La continuación de la indagación

Ahora ha llegado el momento de que apliques las cuatro preguntas y la inversión al resto de tus juicios. Hazlo de uno en uno. Lee todas las frases que has escrito en la «Hoja de Trabajo para juzgar a tu prójimo». Después, investiga cada afirmación por separado haciéndote las siguientes preguntas:

1. ¿Es eso verdad?
2. ¿Tengo la absoluta certeza de que eso es verdad?
3. ¿Cómo reacciono cuando tengo ese pensamiento?
4. ¿Quién sería sin ese pensamiento?

Responde a estas cuatro preguntas y luego invierte tus respuestas.

Si tu primera experiencia de El Trabajo no parece funcionar para ti, no pasa nada. Sencillamente avanza hasta el capítulo siguiente o rellena la Hoja de Trabajo sobre otra persona y vuelve a esta más tarde. Despreocúpate de si El Trabajo está funcionando o no. Sólo estás iniciando tu aprendizaje. Es como ir en bicicleta. Todo lo que necesitas es seguir pedaleando. Te resultará más fácil a medida que vayas leyendo los diálogos que siguen. Y no serás necesariamente el primero en advertir que está funcionando. Quizá, como muchas otras personas, pienses que no parece tener ningún efecto por el momento, pero ya has cambiado de una manera que todavía no eres capaz de percibir. El Trabajo puede ser muy sutil y profundo.

Los demás son tu imagen reflejada en un espejo:
tu propio pensamiento que vuelve a ti.

3

Entrar en los diálogos

Al leer los diálogos de este libro, es importante comprender que no existe una diferencia esencial entre lo que el ayudante realiza (en estos ejemplos, resulto ser yo) y lo que hace una persona que lleva a cabo El Trabajo sola. Eres el maestro y el sanador que has estado esperando. Este libro está diseñado para ayudarte a realizar El Trabajo por tu cuenta. No es necesario trabajar con un ayudante, aunque su intervención puede ser muy eficaz. También puede resultarte útil ver cómo lo hace otra persona con un ayudante, y a medida que observas, buscar las respuestas en tu interior. Participar de este modo te ayuda a aprender a cuestionarte a ti mismo.

Muchos de los siguientes capítulos contienen diálogos con hombres y mujeres que hacen El Trabajo. Son transcripciones de conversaciones grabadas durante algunos de los talleres que he realizado a lo largo de los dos últimos años. En un taller típico, varios participantes se ofrecen voluntarios para sentarse conmigo frente al público y, uno a uno, leer lo que han escrito en la «Hoja de Trabajo para juzgar a tu prójimo». Después, son conducidos al poder de las cuatro preguntas y la inversión, y por lo tanto, a su propia comprensión autoinducida.

He descubierto que en ningún idioma ni en ninguno de los países que he visitado existen historias nuevas. Todas están recicladas. Más tarde o más temprano, de un modo u otro, surgen los mismos pensamientos estresantes en todas las mentes. Esa es la razón por la que El Trabajo de cualquier persona también puede ser tu Trabajo. Lee estos diálogos como si los hubieses escrito tú. No leas únicamente las respuestas de los participantes en el taller. Entra en tu interior y descubre tus propias respuestas. Acércate

todo lo que puedas a ellas e implícate emocionalmente. Descubre dónde y cuándo has experimentado lo que estás leyendo.

Advertirás que no siempre hago las cuatro preguntas en el orden establecido. En ocasiones lo varío, me salto preguntas, concentrándome únicamente en una o dos, y a veces hasta prescindo de las preguntas por entero y voy directamente a la inversión. Pese a que el orden habitual de las preguntas funciona bien, con el tiempo quizá no sea necesario seguirlo. No hay razón para empezar por «¿Es eso verdad?». Se puede empezar por cualquier pregunta. «¿Quién serías sin ese pensamiento?» podría ser la primera si eso parece lo adecuado. Si indagas profundamente en tu interior, bastará con una sola de estas preguntas para liberarte. Al cabo de un tiempo de práctica de El Trabajo, las preguntas vivirán en tu interior. Pero hasta que esto ocurra, las transformaciones más profundas se producirán cuando hagas las cuatro preguntas y la inversión en el orden sugerido, y por ello te lo recomiendo enfáticamente, como hago con todas las personas que no han realizado con anterioridad El Trabajo.

En ocasiones hago también dos preguntas accesorias: «¿Puedes encontrar una razón para renunciar a ese pensamiento?» y «¿Puedes encontrar una razón que no sea estresante para mantener ese pensamiento?». Complementan a la tercera pregunta: «¿Cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento?». Pueden resultar muy útiles.

Cuando me parece apropiado, ayudo a la persona a encontrar la historia que constituye la verdadera causa de su sufrimiento y que quizá permanece oculta a su conciencia. Esto puede requerir un examen más profundo de cada juicio original a fin de descubrir la afirmación que se esconde detrás. O tal vez sea preciso sustituir la indagación de los juicios que la persona ha escrito en la Hoja de Trabajo por una afirmación dolorosa que acaba de expresar espontáneamente. (Cuando haces El Trabajo por tu cuenta y aparece un nuevo pensamiento doloroso o una historia más profunda, tal vez quieras escribir sobre ello a fin de incluirlo en tu indagación.)

A veces, te haré partícipe de mi propia respuesta a una pregunta o te contaré una historia personal. Comprende, por favor, que en esos casos hablo de mi propia experiencia y que mis respuestas no tienen el propósito de sugerirte cómo debes vivir.

El Trabajo no es una excusa para cometer ninguna acción perjudicial. Considerar que justifica cualquier cosa que no sea amable es una mala interpretación. Si en las siguientes páginas encuentras algo que te parece frío, poco considerado, poco amable o desagradable, te invito a que lo acojas con ternura. Respira a través de ello. Siente y experimenta lo que provoca en ti. Entra en tu interior y responde a las cuatro preguntas. Experimenta la indagación por ti mismo.

Lee estos diálogos como si fuesen tuyos. Busca tus propias respuestas en tu interior. Implícate emocionalmente en ellos tanto como puedas. Descubre dónde y cómo has

experimentado lo que estás leyendo. Si no eres capaz de identificarte con los siguientes ejemplos, piensa en alguien que sea significativo en tu vida. Por ejemplo, si la cuestión planteada por el participante está relacionada con un amigo y tú substituyes este término por el de marido, mujer, amante, madre, padre o jefe, quizá descubras que su Trabajo resulta ser el tuyo. Creemos que hacemos El Trabajo sobre la gente, pero en realidad estamos trabajando en nuestros *pensamientos* sobre la gente. (Por ejemplo, puedes escribir una Hoja de Trabajo entera sobre tu madre y más adelante descubrir que la relación con tu hija ha mejorado notablemente, porque, aunque de un modo inconsciente, te habías apegado a los mismos pensamientos sobre ella.)

El Trabajo te permite entrar en tu interior y experimentar la paz que ya existe en ti. Esa paz es inmutable e inalterable y está siempre presente. El Trabajo te lleva hasta allí. Es un verdadero regreso al hogar.

[Nota: A fin de ayudarte a seguir el proceso de la indagación, las cuatro preguntas están destacadas en negrita en el capítulo 4.]

Su tuviese una oración, sería esta:

«Dios, líbrame de desear amor, aprobación o aprecio.

Amén».

4

Hacer El Trabajo sobre la pareja y la vida familiar

Según mi experiencia, los maestros que más necesitamos son las personas con las que estamos viviendo ahora. Nuestra pareja, nuestros padres y nuestros hijos son los preceptores más lúcidos que podríamos esperar. Nos enseñarán una y otra vez la verdad que no queremos ver, hasta que la veamos.

Cuando, después de mi ingreso en el centro de rehabilitación para pacientes mentales en 1986, regresé a casa con una comprensión del mundo y de mí misma radicalmente diferente, descubrí que nada de lo que mi marido o mis hijos hiciesen podía disgustarme. La indagación estaba viva en mi interior y cada pensamiento que surgía era recibido con un cuestionamiento silencioso. Cuando Paul hacía algo que antes habría provocado mi enfado y aparecían las palabras «él debería» en mi mente, lo único que sentía era gratitud y regocijo. Bien podía el hombre haber andado por encima de la alfombra con los zapatos cubiertos de barro o haber dejado tirada su ropa por todas partes o haberme gritado y haber sacudido los brazos con la cara enrojecida; pero, si las palabras «él debería» aparecían en mi mente, lo único que hacía era reírme de mí misma porque sabía hacia dónde me conducía el pensamiento; sabía que conducía a «yo debería». «¿Él debería dejar de gritarme?» Yo debería dejar de gritarle mentalmente antes de recordarle que se quitase sus zapatos llenos de barro.

Recuerdo que estaba sentada en el sofá de la sala con los ojos cerrados cuando Paul entró, y que al verme, estalló en gritos: «Por Dios, Kate, ¿se puede saber qué demonios te

pasa?». Era una pregunta sencilla. De modo que entré en mi interior y me pregunté: «¿Qué demonios te pasa, Katie?». No era nada personal. ¿Podía encontrar sólo una respuesta para esa pregunta? Bueno, por un instante había tenido el pensamiento de que Paul no debería haberme gritado, aunque la realidad era que «estaba» gritando. Ah. Eso era lo que me pasaba. Así que le dije: «Cariño, lo que me pasa es que he tenido el pensamiento de que no deberías estar gritando y no me ha parecido correcto. Gracias por preguntarme. Ahora todo está bien de nuevo».

Durante esos primeros meses, mis hijos me buscaban y me decían lo que realmente pensaban sobre la mujer que habían conocido como madre: si anteriormente me hubiesen dicho esas cosas, habrían recibido un castigo. Por ejemplo, Bobby, mi hijo mayor, confió lo bastante en mí para decirme: «Siempre favorecías a Ross antes que a mí. Siempre le has querido más a él». (Ross es mi hijo pequeño.) Finalmente, era una madre capaz de escuchar. Entré en mi interior con lo que me había dicho y permanecí en calma. «¿Puede ser eso verdad? ¿Es posible que tenga razón?» Y, puesto que había invitado a mis hijos a que me hablasen con franqueza porque realmente quería saber la verdad, la encontré. Entonces fui capaz de decir: «Tesoro, es cierto. Tienes razón. Estaba muy confundida». Sentí un amor muy profundo por él, por haber sido mi maestro y haber experimentado todo aquel dolor, y también sentí un gran amor por la mujer que había pensado que prefería a un hijo más que al otro.

A menudo, la gente me pregunta si antes de 1986 tenía alguna religión y yo respondo que sí; esta era mi religión: «Mis hijos deberían recoger los calcetines». Sí, esta era mi religión, y pese a que nunca funcionó, sentía una gran devoción por ella. Entonces, un día, cuando El Trabajo ya había arraigado en mi interior, comprendí que sencillamente no era verdad. La realidad era que, después de todos los años que me había pasado sermoneándoles, regañándoles y castigándoles, dejaban los calcetines en el suelo día tras día. Comprendí que, si quería que los calcetines no estuviesen tirados por el suelo, debería recogerlos yo. Mis hijos se sentían perfectamente felices dejando sus calcetines en el suelo. ¿Quién tenía el problema? Lo tenía yo. Lo que había dificultado mi vida habían sido mis pensamientos sobre los calcetines en el suelo, no los calcetines mismos. ¿Y quién tenía la solución? De nuevo, yo. Comprendí que podía tener razón o que podía ser libre. Sólo necesitaba un instante para recoger los calcetines y no era necesario pensar en mis hijos. Y entonces, empezó a ocurrir algo sorprendente. Descubrí que me encantaba recoger sus calcetines. Lo hacía por mí, no por ellos. En ese momento, dejó de ser una tarea y experimenté el placer de ver el suelo limpio. Con el tiempo, advirtieron mi placer y empezaron a recoger ellos mismos sus calcetines sin que yo tuviera que decir nada.

Nuestros padres, nuestros hijos, nuestra pareja y nuestros amigos continuarán

provocándonos fuertes reacciones emocionales hasta que comprendamos lo que todavía no queremos saber sobre nosotros mismos. Cada vez que esto ocurra nos indicarán el camino hacia nuestra libertad.

Quiero que mi hijo me hable

En este diálogo una madre llega a comprender la aparente negligencia de su hijo. Cuando entiende que la tristeza, el resentimiento y la culpa que siente no tienen nada que ver con él y que todo está relacionado con su propio pensamiento, se abre a la posibilidad del cambio, en sí misma y en su hijo. No tenemos que esperar a que nuestros hijos cambien para ser felices. Quizás incluso lleguemos a descubrir que la situación que nos desagrada es precisamente lo que hemos estado buscando: la entrada a nuestro interior.



Elisabeth (leyendo su Hoja de Trabajo): «Estoy triste y enfadada con Christopher porque dejó de ponerse en contacto conmigo y no me invita para que visite a su familia. Me entristece que no me hable».

Katie: Bien. Continúa.

Elisabeth: «Quiero que Christopher hable conmigo de vez en cuando, que me invite para reunirme con él, su mujer y sus hijos. Debería enfrentarse a su mujer y decirle que no quiere excluir a su madre. Y debería dejar de echarme las culpas a mí. Necesito que Christopher me acepte, que acepte mi manera de vivir. Y necesito que comprenda que lo hice todo lo mejor que pude. Es un cobarde, un resentido, arrogante e inflexible. No quiero sentirme rechazada por él nunca más ni que no se ponga en contacto conmigo».

Katie: De acuerdo. Pues vamos a indagar algunos de esos pensamientos. Los examinaremos haciendo las cuatro preguntas y la inversión. Después, veremos si somos capaces de comprender algo. De modo que empecemos. Vuelve a leer la primera afirmación.

Elisabeth: «Estoy triste y enfadada con Christopher porque dejó de ponerse en contacto conmigo y no me invita para que visite a su familia».

Katie: ¿Es eso verdad? ¿Es realmente verdad? (Se hace una larga pausa.) Sencillamente contesta sí o no, corazón. En estas preguntas no hay trampa. No hay una manera de

contestar mejor que otra. Se trata únicamente de entrar en tu interior a fin de ver lo que es realmente verdad. Y tal vez, de volver a entrar de nuevo para ver lo que hay debajo de eso. Y todavía más abajo. «No se pone en contacto contigo ni te invita para reunirse con su familia»: ¿Es eso verdad?

Elisabeth: Bueno, a veces.

Katie: Bien. «A veces» es más sincero, porque acabas de revelar que sí que te invita. «No te invita para que te reúnas con su familia»: ¿Es eso verdad? La respuesta es sencillamente que no.

Elisabeth: Ya lo veo.

Katie: ¿Cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento?

Elisabeth: Me pongo muy tensa. Cada vez que suena el teléfono mi mente se agita.

Katie: ¿Puedes encontrar una razón para renunciar al pensamiento «No me invita para que me reúna con su familia»? Y no te estoy pidiendo que renuncies a él. Pero ¿eres capaz de encontrar una razón para renunciar a esa mentira que discute con la realidad?

Elisabeth: Sí.

Katie: Dame una razón que no sea estresante para mantener esta historia.

Elisabeth (tras una larga pausa): No puedo encontrar ninguna.

Katie: Trabajemos con el pensamiento «Quiero que mi hijo me llame». Puedo hablarte de mi experiencia: nunca quiero que mis hijos me llamen. Quiero que vivan su vida como ellos deseen. Quiero que llamen a quien ellos quieran llamar y me encanta que a menudo me llamen a mí. Pero no siempre fue así. ¿Quién serías sin ese pensamiento? ¿Quién serías sin el pensamiento: «Quiero que mi hijo me llame. Quiero que me invite a estar con su familia lo quiera él o no»?

Elisabeth: Sería una persona que podría respirar y disfrutar de la vida.

Katie: Y te visitase o no, tendrías una relación estrecha con él, sin separación. Intima con él aquí, en tu corazón. Hagamos la inversión de la primera afirmación.

Elisabeth: Estoy triste y enfadada conmigo porque dejé de ponerme en contacto conmigo misma.

Katie: Sí. Has estado viviendo mentalmente en los asuntos de tu hijo. De modo que te has canjeado por el sueño de cómo debería vivir tu hijo. Amo a mis hijos y estoy convencida de que son capaces de dirigir su vida, «al menos» tan bien como podría

hacerlo yo. ¿Necesitan verme? Confío en que los mejores jueces para juzgar esa cuestión son ellos mismos. Si quiero verlos, se lo digo y me contestan sinceramente sí o no. Eso es todo. Si me dicen que sí, encantada. Si me dicen que no, también. No hay nada que yo pueda perder. Eso no es posible. ¿Puedes encontrar otra inversión?

Elisabeth: Estoy triste porque no hablo conmigo misma.

Katie: No hablas contigo misma. Estás mentalmente en otra parte, metida en los asuntos de tu hijo. Y después, sientes toda la soledad que eso provoca. La soledad de no estar aquí para ti. De acuerdo, ahora lee la siguiente afirmación.

Elisabeth: «Quiero que Christopher hable conmigo de vez en cuando, que me invite para reunirme con él, su mujer y sus hijos».

Katie: «Quieres que te invite para reunirse con su mujer y sus hijos»: ¿Es eso realmente verdad? ¿Por qué quieres estar con ellos? ¿Qué quieres que hagan o digan?

Elisabeth: Lo que realmente quiero es que me acepten.

Katie: Inviértelo.

Elisabeth: Lo que realmente quiero es aceptarme a mí misma.

Katie: ¿Por qué cargarlos con algo que te puedes ofrecer tú misma?

Elisabeth: Y lo que realmente quiero es aceptarlos yo, aceptar su forma de vida.

Katie: Sí. Contigo o sin ti. (Elisabeth se ríe.) Y sé que puedes hacerlo porque pensabas que a ellos les resultaría muy fácil. Eso me dice que tú sabes cómo hacerlo. «Si te invitan, te aceptarán»: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Elisabeth: No.

Katie: Entonces, ¿cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento?

Elisabeth: Es horrible. Me provoca dolor de cabeza y tensión en los hombros.

Katie: Así que quieres que te inviten y que te acepten, y entonces, ¿qué es lo que tendrás...?

Elisabeth: Durante un rato, supongo que tendré algo. Después, cuando me vaya, volverá a ser la misma historia.

Katie: Vas allí, ¿y qué es lo que consigues?

Elisabeth: Una especie de satisfacción.

Katie: Sí. Te cuentas la historia de que te invitan y eso te hace feliz. O te cuentas la

historia de que no te invitan y eso te entristece. No ocurre nada más que tu historia. Y sin embargo, crees que es lo que ellos hacen o dejan de hacer lo que provoca tus emociones. Te estás engañando a ti misma, en su nombre, con los pensamientos que no has investigado y que rebotan en las paredes: contenta, triste, contenta, triste. «Si estoy contenta es por su culpa, si estoy triste es por su culpa.» Aquí hay una gran confusión. Veamos la siguiente afirmación.

Elisabeth: «Debería enfrentarse a su mujer...»

Katie: ¿Es eso verdad? ¿Lo hace?

Elisabeth: No.

Katie: ¿Cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento?

Elisabeth: Es horrible. Me hace sufrir.

Katie: Sí, porque no es verdad. «Christopher, haz la guerra en tu casa y vence para que yo pueda entrar.» No es eso lo que queremos de nuestros hijos. Y después viene eso de: «Es un cobarde». No nos hemos detenido a investigar. Tal vez lo que percibes como una evitación del enfrentamiento con su mujer sea realmente un acto de valentía. Quizá sea amor. ¿Puedes encontrar una razón para renunciar al pensamiento «Debería enfrentarse a su mujer»?

Elisabeth: Sí.

Katie: Sí. La guerra interior es una razón. La guerra interior provoca la guerra exterior. ¿Quién serías sin ese pensamiento?

Elisabeth: Estaría menos enfadada.

Katie: Sí. Tal vez incluso verías que tienes un hijo valiente y afectuoso que hace lo que sabe hacer, con una familia tranquila, aun cuando tiene una madre que piensa que debería enfrentarse a su mujer. ¿Cómo le tratas cuando tienes ese pensamiento? ¿Le lanzas una de tus «miradas» sólo para hacerle saber que crees que es un cobarde o que se está equivocando? Veamos la siguiente afirmación.

Elisabeth (riéndose): ¿Voy a sobrevivir a esto aquí arriba?

Katie (riéndose): Bueno, espero que no. (Grandes risotadas del público.)

Elisabeth: Yo también lo espero.

Katie: Este Trabajo significa el fin del mundo tal como lo entendemos, corazón. Y constituye la apertura hacia la realidad tal como es, con toda su belleza. Lo que ya es

verdad es mucho mejor sin necesidad de ninguna planificación mía. Ahora mi vida es tan sencilla que he dejado de dirigir el mundo en mi mente. Y mis hijos y mis amigos me lo agradecen mucho. Veamos la siguiente afirmación.

Elisabeth: «Debería dejar de echarme las culpas a mí».

Katie: «Debería dejar de echarte las culpas»: ¿Es eso verdad? Ahora quieres controlar sus pensamientos, incluso a quién debe culpar.

Elisabeth (riéndose): ¡Oh, Dios mío!

Katie: Quieres controlar la mente de tu hijo por completo. Sabes lo que es mejor para él. Incluso sabes lo que debería estar pensando. «Discúlpame, Christopher. No pienses a menos que yo te haya dicho qué pensar; no pienses hasta que yo no quiera que lo hagas.» (Risas.) «Después, veremos lo que podemos hacer con tu mujer. Y por cierto, te quiero.» (Más risas.)

Elisabeth: ¡Ooooh! ¡Lo sabía!

Katie: Lee la afirmación de nuevo.

Elisabeth: «Debería dejar de echarme las culpas a mí».

Katie: «Él te culpa a ti»: ¿Es eso realmente verdad?

Elisabeth: No.

Katie: ¿Cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento?

Elisabeth: ¡Uf! Pues me mata.

Katie: ¿Y qué es lo peor que él podría decir para echarte las culpas? (Al público): ¿Qué es lo que vuestros hijos podrían decir de vosotros que no querríais oír?

Elisabeth: «No fuiste una buena madre. No eres una buena madre».

Katie: ¿Puedes encontrarlo? ¿Puedes encontrar un lugar en el que sientas que no hiciste lo que una buena madre debería hacer?

Elisabeth: Sí.

Katie: Si uno de mis hijos me dijese: «No eres una buena madre», yo podría contestarle sinceramente: «Mira, tesoro, puedo entenderlo. Viajo por todo el mundo y casi nunca estoy físicamente cerca de ti y de mis nietos. Gracias por hacerme cobrar conciencia de ello. ¿Qué me sugieres?». Mis hijos y yo lo tenemos todo en común. Me dicen aquello que quizá no he llegado a descubrir por mí misma. Entro en mi interior para ver si tienen razón, y hasta el momento, siempre la han tenido. Es cuestión de que me adentre

lo bastante profundamente en la verdad a fin de descubrirla. Puedo ir hacia el exterior y atacarles a ellos y sus ideas sobre mí en un intento de cambiar su forma de pensar y mantener mi falta de conciencia, o bien puedo entrar en mi interior y buscar una nueva verdad que me liberará. Esta es la razón por la cual digo que cualquier guerra debe manifestarse en el papel. La indagación me lleva a encontrar las respuestas en mi interior. Y cuando mis hijos me dicen: «Eres una madre maravillosa», puedo entrar en mi interior y encontrar también esa verdad. No tengo que dirigirme a ellos y decirles: «Oh, gracias, gracias, gracias» y vivir para demostrar esa verdad. Sencillamente entro en mi interior y encuentro: «Soy una madre maravillosa». Y entonces, no es necesario diluirlo dando todas esas gracias. Puedo sentarme en silencio con mis dos hijos y dejar que las lágrimas de la dicha corran por nuestras mejillas. El amor es tan grande que es posible morir en él: el yo muere al consumirse plenamente en él. Amor es lo que somos, y el amor nos volverá a recuperar enteros. Así de sencillo. Mis hijos siempre tienen razón. Mi hija siempre tiene razón. Mis amigos siempre tienen razón. Y yo debo aceptar todo lo que dicen o sufrir. Soy todo lo que dicen que soy. Y todo lo que siento que necesito defender me impide cobrar una conciencia plena de quien soy. De modo que, cariño, invirtamos la afirmación.

Elisabeth: Yo debería dejar de echarle las culpas a él.

Katie: Sí. Trabaja en ello. No es él quien debe trabajar en esta cuestión. Está ocupándose de su familia. Eso de «dejar de echar las culpas» es tu filosofía, y debes vivirla tú. Esto te mantendrá muy ocupada y permanecerás fuera de los asuntos de tu hijo. Y es ahí donde comienza la vida. Empieza por donde tú estás ahora, no por donde está él. Veamos la siguiente afirmación.

Elisabeth: «Necesito que Christopher me acepte, que acepte mi manera de vivir».

Katie: «Detén tu vida, Christopher, y acepta *mi* manera de vivir». ¿Es eso lo que realmente necesitas? ¿Es eso verdad?

Elisabeth: No. Realmente no es verdad.

Katie: Inviértelo. «Necesito...»

Elisabeth: Necesito aceptarle a él y aceptar su manera de vivir. Eso me hace sentir mucho mejor.

Katie: Sí. Su manera de vivir. Tiene una familia maravillosa, no te invita a meterte en su vida con todos tus conceptos, como el de que debería enfrentarse a su mujer, el de que debería apreciarte y...

Elisabeth: Oooh... Oooh.

Katie: Parece un hombre muy sensato.

Elisabeth: Lo es.

Katie: Podrías llamarle y agradecersele. «Gracias por no invitarme. No he sido alguien a quien realmente te hubiera gustado tener cerca. Y ahora lo comprendo».

Elisabeth (riéndose): Sí, puedo entenderlo.

Katie: Y tal vez también podrías decirle que le quieres y que estás trabajando en el concepto del amor incondicional. Así que, corazón, todavía queda otra inversión.

Elisabeth: Necesito aceptarme a mí misma y también aceptar mi forma de vivir.

Katie: Sí. Dale un respiro a tu hijo y entérate de que es a ti a quien corresponde aceptar tu forma de vivir. Ya sé que te resultará muy sencillo aceptarlo porque tú esperabas que a él le resultara así de fácil. (Chasquea los dedos.) Examinemos la siguiente afirmación.

Elisabeth: «Necesito que comprenda que lo hice todo lo mejor que pude».

Katie: ¿Es eso verdad?

Elisabeth: No.

Katie: ¿Cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento?

Elisabeth: Me siento herida y enfadada. Es como si estuviera en el infierno.

Katie: ¿Quién serías sin ese pensamiento? ¿Quién serías sin esta historia en la que te consideras una víctima? Es la historia de una dictadora que no se puede salir con la suya. Aquí tenemos a esa dictadora: «Deberías decirme que lo hice todo lo mejor que pude». Es una locura. ¿Quién serías sin esta historia tan triste?

Elisabeth: Sería una persona libre y dichosa.

Katie: Eso resulta muy excitante. Ya serías lo que quieres que él vea en ti: una madre que antes lo hizo todo lo mejor que pudo y que ahora ama a su hijo. De todos modos, él nunca podría saber quién eres realmente; no es posible. Esto es lo que te digo: sáltate al intermediario y sé feliz y libre desde donde te encuentras en este instante. Una vez que hacemos eso, nos convertimos en personas tan afectuosas que nuestros hijos se sienten atraídos hacia nosotras. Tienen que estarlo. La mente narradora, la proyectora de la historia, ha cambiado, de modo que el mundo que proyectas tiene que cambiar. Cuando soy clara, mis hijos tienen que amarme; no tienen otra opción. El amor es lo único que soy capaz de proyectar o ver. El mundo entero no es otra cosa que *mi* historia que

regresa a mí proyectada en la pantalla de mi propia percepción. Por completo. Examinemos la siguiente afirmación, cariño.

Elisabeth: «Es un cobarde».

Katie: ¿Es eso verdad? Por Dios, mira a quién se ha tenido que enfrentar. A un tigre. A una madre tigresa. (Elisabeth estalla en carcajadas.)

Elisabeth: Oh, una tigresa, ooh. Sí, eso es verdad. Bueno, ha hecho un buen trabajo desde el principio.

Katie: Tal vez quieras decirle eso a él. «Es un cobarde»: Inviértelo.

Elisabeth: Soy una cobarde.

Katie: Sí. Le utilizas a él para que te haga feliz. Pero él no está por la labor. Es un maestro brillante. Todos tenemos los maestros perfectos. No hay error. Veamos las siguientes afirmaciones e invirtámoslas.

Elisabeth: «Es un resentido». Yo estoy resentida. «Es arrogante.» Yo soy arrogante. «Es inflexible.» Yo soy inflexible.

Katie: Sí. Has estado confundida durante una temporada, eso es todo. Sólo un poco de confusión aquí y allá, nada grave.

Elisabeth (llorando): He estado deseando esto tanto tiempo, hace tanto que deseo salir de esta confusión.

Katie: Lo sé, corazón. Todos lo hemos deseado durante mucho tiempo. Ahora es el momento de hacerlo. Pasemos a tu última afirmación.

Elisabeth: «No quiero sentirme rechazada por él nunca más.»

Katie: Inviértelo. «Estoy dispuesta a sentirme...»

Elisabeth: Estoy dispuesta a sentirme rechazada por él.

Katie: Si cuando te rechace todavía sientes dolor, entonces comprenderás que tu Trabajo no está acabado. Y él es el maestro. Continuará rechazándote hasta que lo comprendas. Tú eres responsable de no rechazarle a él ni rechazarte a ti misma. Indágalo y concédete tu libertad. «Estoy deseosa...»

Elisabeth: Estoy deseosa de sentirme rechazada por él.

Katie: Es bueno que duela. El dolor es la señal de que estás confundida, de que estás viviendo una mentira. Juzga a tu hijo, escribe tus afirmaciones, haz las cuatro preguntas, invierte las afirmaciones y cobra conciencia del dolor que pueda quedar en ti.

Elisabeth: De acuerdo.

Katie: Eres la solución a tu problema, a tu aparente problema. Ni la madre ni el hijo han hecho nada malo. Se trata sencillamente de una confusión, eso es todo. Mediante El Trabajo llegamos a comprenderlo.

La aventura de mi marido

El disgusto de Marisa era evidente cuando subió al escenario para sentarse conmigo; le temblaban los labios y parecía que estuviese al borde de las lágrimas. Observa lo poderosa que puede resultar la indagación cuando alguien quiere conocer sinceramente la verdad, aunque sienta un gran dolor y piense que ha recibido un trato muy injusto.



Marisa (leyendo su Hoja de Trabajo): «Estoy enfadada con David —mi marido— porque no hace más que decir que necesita tiempo para aclarar las cosas. Quiero que exprese lo que está sintiendo en el momento en que lo está sintiendo, porque estoy cansada de preguntar. Y soy demasiado impaciente para esperar».

Katie: De modo que «los maridos deberían expresar lo que están sintiendo»: ¿Es eso verdad?

Marisa: Sí.

Katie: ¿Y cuál es la realidad en este planeta?

Marisa: Bueno, básicamente no lo hacen.

Katie: Entonces, ¿cómo sé que los maridos «no deberían» expresar sus sentimientos? Porque no lo hacen. (Marisa y el público se ríen.) A veces, esa es la realidad. «Los maridos deberían expresar sus sentimientos» es sólo un pensamiento en el que creemos sin tener la menor prueba. ¿Cómo reaccionas cuando crees en esa mentira? ¿Estás de acuerdo conmigo si digo que es una mentira? No es verdad que tu marido debería expresar sus sentimientos, porque, según tu experiencia, la verdad es que no lo hace. Esto no significa que no vaya a expresar plenamente sus sentimientos dentro de diez minutos o de diez días. Pero la realidad es que, en este mismo instante, no es verdad. Así que, ¿cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento?

Marisa: Me enfado y me siento herida.

Katie: Sí. ¿Y cómo le tratas cuando crees en el pensamiento de que debería expresar sus sentimientos y no lo hace?

Marisa: Me siento como si le estuviese forzando, como si le estuviese exigiendo algo.

Katie: Yo prescindiría del «Me siento como». Le fuerzas y le exiges.

Marisa: Pero yo... ¡Oh!..., sí. Eso es exactamente lo que hago.

Katie: ¿Y cómo te sientes cuando le fuerzas y le exiges?

Marisa: No me siento nada bien.

Katie: ¿Puedes encontrar una razón para renunciar a ese pensamiento? Y, por favor, no intentes renunciar a él. Según mi experiencia, no es posible renunciar a un pensamiento, porque, para empezar, no es algo que hayas elaborado tú. De modo que la pregunta es sencillamente: «¿Puedes encontrar una razón para renunciar a ese pensamiento?». Con frecuencia, en la respuesta a la pregunta 3 («¿cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento?»), se pueden encontrar muy buenas razones. Cada reacción provocada por la tensión nerviosa —la rabia, por ejemplo, o la tristeza o el distanciamiento— es una buena razón para renunciar al pensamiento.

Marisa: Sí, puedo encontrar una razón.

Katie: Dame una razón que no sea estresante para mantener el pensamiento de que los maridos deberían expresar sus sentimientos.

Marisa: ¿Una razón que no sea estresante?

Katie: Dame una razón que no sea estresante para creer en ello.

Marisa: Realmente no sé cómo...

Katie: Dame una razón que no te cause dolor o tensión para creer en el pensamiento: «Mi marido debería expresar sus sentimientos». ¿Cuántos años llevas casada?

Marisa: Diecisiete.

Katie: Y durante diecisiete años, según tú, él no te ha expresado sus sentimientos. Dame una razón que no sea estresante para mantener ese pensamiento. (Se hace una larga pausa.) Quizá necesites tiempo para encontrar una.

Marisa: Sí. No puedo encontrar una razón que no sea estresante.

Katie: ¿Quién serías, viviendo con este hombre, si no creyeses en esa mentira?

Marisa: Sería una persona más feliz.

Katie: Sí. De modo que me estás diciendo que tu marido no es el problema.

Marisa: Sí, porque soy yo la que fuerza y exige.

Katie: Tú eres quien crees en esa mentira que te provoca tanto dolor. Lo que me estás diciendo es que, si no creyeses en ella, serías feliz. Y que, cuando crees en ella, fuerzas y exiges. Entonces, ¿cómo puede ser tu marido el problema? Estás intentando alterar la realidad. Esto es una confusión. Yo soy una amante de la realidad, siempre puedo contar con ella. Y también me gusta que pueda cambiar. Pero soy una amante de la realidad tal como es ahora. De modo que vuelve a leer la afirmación sobre lo que quieres que él haga.

Marisa: «Quiero que exprese lo que está sintiendo en el momento en que lo está sintiendo».

Katie: Inviértelo. «Quiero expresar...»

Marisa: Quiero expresar mis sentimientos. ¡Pero eso es lo que hago siempre!

Katie: Sí, exactamente. Esa es tu manera de funcionar, pero no es la suya.

Marisa: Ah, ya veo.

Katie: Tú eres quien debería expresar sus sentimientos porque eso es lo que haces. Él no debería expresar los suyos porque no lo hace. Andas por la casa forzándole y exigiéndole, engañándote con la mentira de que tu manera de ser es mejor que la suya. ¿Cómo te sientes cuando le fuerzas?

Marisa: No me siento nada bien.

Katie: Y te sientes mal en su nombre. Le echas la culpa a él.

Marisa: Exactamente. Ya veo lo que me estás diciendo.

Katie: Te sientes mal y crees que es por su culpa. Y sólo se trata de un concepto erróneo que has elaborado tú misma. De acuerdo, pasemos a la siguiente afirmación.

Marisa: «Estoy cansada de preguntar. Y soy demasiado impaciente para esperar».

Katie: «Eres demasiado impaciente para esperar»: ¿Es eso verdad?

Marisa: Sí.

Katie: ¿Y estás esperando?

Marisa: Supongo que sí.

Katie: Yo prescindiría del «supongo».

Marisa: Estoy esperando. Sí.

Katie: «Eres demasiado impaciente para esperar»: ¿Es eso verdad?

Marisa: Sí.

Katie: ¿Y estás esperando?

Marisa: Sí y no sé cómo dejar de hacerlo.

Katie: De modo que «Eres demasiado impaciente para esperar»: ¿Es eso verdad? (Se produce una larga pausa.) ¡Estás esperando! ¡Estás esperando! ¡Lo he oído de tu propia boca!

Marisa: ¡Oh! ¡Ya entiendo!... Sí.

Katie: ¿Lo comprendes?

Marisa: Sí.

Katie: Sí. No eres demasiado impaciente para esperar. Estás esperándole desde hace diecisiete o dieciocho años...

Marisa: Sí.

Katie: Entonces, ¿cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento? ¿Cómo reaccionas cuando piensas que eres demasiado impaciente para esperar? ¿Cómo le tratas cuando crees en esa mentira?

Marisa: No le trato bien. Me encierro en mí misma. En ocasiones le grito o lloro y le amenazo con abandonarle. Le digo algunas cosas bastante desagradables.

Katie: Dame una razón que no sea estresante para creer en esa mentira.

Marisa: No hay ninguna.

Katie: ¿Quién serías, en tu hogar, si no creyeses en esa mentira?

Marisa: Supongo que disfrutaría del hecho de que le amo y no me liaría con lo demás.

Katie: Sí. Y la próxima vez que hables con él quizá quieras decirle: «¿Sabes, corazón? Debo de quererte mucho porque soy paciente. He estado engañándome a mí misma. Te he estado diciendo que soy demasiado impaciente para esperar y no es verdad».

Marisa: Sí.

Katie: Eso es lo que más me gusta de la integridad. Cada vez que entramos en nuestro interior, ahí la encontramos. Es un lugar muy agradable en el que vivir. De modo que hagamos la inversión. «Soy demasiado impaciente para esperar»: ¿Cuál es el extremo

más opuesto a eso, el giro de 180 grados?

Marisa: No soy demasiado impaciente para esperar.

Katie: Sí. ¿No es eso igual de verdadero o incluso más?

Marisa: Es más verdadero. Indudablemente más verdadero.

Katie: Veamos tu siguiente afirmación.

Marisa: Voy a leerla, porque la tengo escrita. «David no debería creer que voy a estar siempre esperando...» (Riéndose.) Que es precisamente lo que he estado haciendo, por supuesto.

Katie: «No debería creer eso»: ¿Es verdad?

Marisa: Claro que no.

Katie: No. Tiene la prueba de que esperarás.

Marisa (sonriendo y asintiendo con la cabeza): Sí.

Katie: Entonces... ¿cómo reaccionas cuando piensas eso? ¿Sabes lo que me gusta, tesoro? Que, una vez comprendidos, los mismos pensamientos que solían deprimirnos provocan nuestra risa. Este es el poder de la indagación.

Marisa: ¡Es sorprendente!

Katie: Y lo único que queda es: «¿Sabes, cariño? Te quiero». El amor incondicional.

Marisa: Sí.

Katie: Y no es otra cosa que claridad. De modo que, ¿cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento? ¿Cómo reaccionas cuando crees que él no debería pensar que vas a estar siempre esperando?

Marisa: Si creo en lo que he escrito, me engaño a mí misma.

Katie: Sí. Y vivir una mentira resulta muy doloroso. Somos como niños, igual de inocentes. Todo el mundo te diría que tienes derecho a ser impaciente.

Marisa: Hasta hoy lo he creído verdaderamente.

Katie: Pero cuando entras en tu interior puedes ver lo que es realmente verdad. Nadie más puede hacerte daño, nadie más que tú. Eso tiene sentido. Ese es tu trabajo.

Marisa: Sí, es mucho más fácil echarle las culpas a la otra persona.

Katie: Bueno, pero ¿es eso verdad? Quizá sea más fácil no hacerlo. Y lo que nos hace

libres es la verdad. Yo llegué a comprender que no había nada que perdonar, que la causante de todos mis problemas era yo misma. Descubrí lo que tú estás descubriendo ahora. Pasemos a tu cuarta afirmación.

Marisa: «Necesito que David deje de decir que no quiere hacerme daño, cuando sigue haciendo cosas que me duelen».

Katie: «Quiere hacerte daño»: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Marisa: No. Realmente no la tengo.

Katie: «Quiere hacerte daño». Entra en tu interior y comprueba si eso es verdad.

Marisa: No sé cómo contestar a esto. Él dice que no quiere hacerme daño.

Katie: Yo le creería. ¿Con qué otra información cuentas?

Marisa: Sus actos.

Katie: «Quiere hacerte daño»: ¿Realmente tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Marisa: No.

Katie: ¿Cómo reaccionas cuando crees en esto? ¿Cómo le tratas?

Marisa: No le trato bien. Básicamente hago que se sienta culpable.

Katie: Básicamente, actúas como si quisieras herirle.

Marisa: ¡Oh! Ya veo... ya veo.

Katie: Y entonces, claro, lo que proyectas es que él quiere hacerte daño. La verdad es que tú quieres hacerle daño a él. Tú eres quien lo proyecta todo, la narradora de todo.

Marisa: ¿Es realmente tan fácil?

Katie: Sí, lo es.

Marisa: ¡Vaya!

Katie: Si pienso que otra persona está causando mi problema, entonces estoy loca.

Marisa: Ya veo. De modo que... nosotros nos causamos nuestros propios problemas, ¿no es así?

Katie: Sí, pero sólo es eso. Se trata sencillamente de un malentendido. Tu malentendido. No el de los demás. Nunca, ni tan siquiera un poco. Tu felicidad es responsabilidad tuya. Esa es una buena noticia. ¿Cómo te sientes viviendo con un

hombre que crees que quiere hacerte daño?

Marisa: Me siento fatal.

Katie: Entonces, dame una razón que no sea estresante para mantener el pensamiento de que tu marido quiere hacerte daño.

Marisa: No puedo pensar en ninguna.

Katie: ¿Quién serías, viviendo con tu marido, si no creyeses en ese pensamiento?

Marisa: Sería una persona muy feliz. Ahora puedo verlo con mucha claridad.

Katie: «Él quiere hacerme daño». Inviértelo.

Marisa: Yo quiero hacerme daño. Sí. Lo entiendo.

Katie: ¿Es eso igual de verdadero o más verdadero?

Marisa: Creo que más verdadero.

Katie: Así es como somos. No sabemos hacerlo de otra manera hasta que lo aprendemos. Para eso estamos aquí esta noche: nos sentamos juntas y encontramos otra manera. Hay otra inversión. «Él quiere hacerme daño...»

Marisa: Yo quiero hacerle daño. Sí. Eso también es más verdadero.

Katie: Y todavía queda otra inversión. «Él quiere hacerme daño.» ¿Cuál es la inversión de 180 grados?

Marisa: Él no quiere hacerme daño.

Katie: Podría estar diciéndote la verdad. Es igual de posible. De acuerdo, me gustaría volver atrás. «Quieres hacer daño a tu marido»: ¿Es eso realmente verdad?

Marisa: No. No, no quiero.

Katie: Claro que no, corazón. Ninguno de nosotros le haría jamás daño a otro ser humano si no estuviese confundido. Eso es lo que me dice mi experiencia. El único sufrimiento que existe en el planeta es la confusión. ¿Cómo te sientes cuando le haces daño?

Marisa: No me siento nada bien.

Katie: Sí. Y ese sentimiento es un regalo. Te permite saber que te has apartado de tu integridad. Nuestros pensamientos nos dicen: «Oh, no debería hacerle daño», pero no sabemos cómo detenernos. ¿Lo has notado?

Marisa: Sí.

Katie: No hay manera de pararlo. Pero, a través del autodescubrimiento —tal como lo estamos experimentando aquí— y la comprensión que alcanzamos, este proceder cambia. Yo actuaba como tú, no podía cambiar, no podía dejar de herirme a mí misma ni de herir a mis hijos. Sin embargo, cuando comprendí lo que era verdadero para mí y las preguntas estuvieron vivas en mi interior, mi proceder cambió. Los problemas cesaron. No es que yo acabase con ellos, es que dejé de tenerlos. Es así de sencillo. Ahora dime, ¿qué es lo que él ha hecho? Has dicho que sus actos demuestran que quiere herirte. ¿Qué ejemplos tienes? ¿Dónde está tu prueba?

Marisa: Para decirlo simplemente, tuvo una aventura y me lo contó hace cinco meses. Lo que sentían el uno por el otro todavía sigue vivo y aún se hablan y se ven. Esos son los actos.

Katie: De acuerdo. Ahora contéplalos a los dos en tu mente. ¿Puedes verlos?

Marisa: Los he visto muchas veces.

Katie: Ahora observa el rostro de tu marido. Obsérvale mirándola a ella. Mírale durante un instante prescindiendo de tu historia. Mira sus ojos, la expresión de su rostro. ¿Qué ves?

Marisa: Amor por ella. Y felicidad. Pero también dolor, porque no están juntos. Quiere estar con ella...

Katie: ¿Es eso verdad? ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Marisa: No, no tengo una absoluta certeza.

Katie: ¿Con quién está?

Marisa: ¡Oh! Está conmigo.

Katie: «Quiere estar con ella»: ¿Es eso verdad?

Marisa: Mmmm..., él...

Katie: ¿Con quién está?

Marisa: De acuerdo. Sí. Ya veo lo que estás diciendo.

Katie: «Quiere estar con ella»: ¿Es eso verdad? ¿Quién le detiene? Es libre.

Marisa: Y eso es algo que le he dejado claro.

Katie: Entonces, ¿cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento? ¿Cómo reaccionas cuando piensas que quiere estar con ella...?

Marisa: Oh, me duele.

Katie: ¿Y él está viviendo contigo?

Marisa: Supongo que no estoy plenamente en el presente. No «vivo» el hecho de que me ama y está viviendo conmigo.

Katie: Está viviendo contigo y en tu mente está viviendo con ella. ¡De modo que nadie esta viviendo con él! (Marisa y el público se ríen.) ¡Aquí tenemos a este magnífico hombre y nadie está viviendo con él! (Marisa se ríe todavía más fuerte.) «¡Quiero que viva conmigo! ¡Quiero que viva conmigo!» Bueno, ¿cuándo vas a empezar? ¿Cómo le tratas cuando crees que quiere estar con ella aunque la verdad es que está viviendo contigo?

Marisa: No lo trato bien. Lo aparto de mí.

Katie: Y después te preguntas por qué le gusta sentarse a hablar con ella.

Marisa: Sí. Sí.

Katie: Dame una razón que no sea estresante para mantener el pensamiento de que quiere estar con ella cuando, de hecho, está viviendo contigo.

Marisa: ¿Una razón que no sea estresante?

Katie: No puedes «obligarle» a que vuelva a casa. Vuelve porque quiere. ¿Quién serías si no creyeses en ese pensamiento?

Marisa: ¡Oh!... (Con una gran sonrisa.) Ya no tendría ningún problema.

Katie: «Quiere estar con ella»: Inviértelo.

Marisa: Quiere estar conmigo.

Katie: Sí. Eso podría ser igual de verdadero o más.

Marisa: Sí. Sí.

Katie: Te he oído decir que parecía feliz.

Marisa: Sí.

Katie: ¿No es eso lo que quieres?

Marisa: Oh, quiero su felicidad sin lugar a dudas, al precio que sea. Se lo he dicho.

Katie: «Quiero su felicidad»: Inviértelo.

Marisa: Quiero mi felicidad.

Katie: Sí.

Marisa: La deseo con todas mis fuerzas.

Katie: ¿No es esa la verdad?

Marisa: Sí.

Katie: Quieres que él sea feliz porque eso te hace feliz. Yo te digo, sáltate al intermediario y sé feliz ahora. Él te seguirá. Tiene que hacerlo, porque es tu proyección.

Marisa (riéndose): Sí.

Katie: Su felicidad es responsabilidad suya.

Marisa: Por descontado.

Katie: Y tu felicidad es responsabilidad tuya.

Marisa: Sí, lo comprendo.

Katie: Sólo tú puedes hacerte feliz.

Marisa: No sé por qué es tan difícil.

Katie: Quizá porque piensas que amarte y hacerte feliz es *su* tarea cuando tú misma no sabes cómo hacerlo. «Como yo no puedo hacerlo, hazlo tú.»

Marisa: Resulta más fácil traspasarlo a otra persona.

Katie: ¿Es eso verdad? ¿Cómo podría demostrarte que te ama? ¿Qué podría hacer?

Marisa: No tengo ni idea.

Katie: ¡Qué interesante! Quizás él tampoco lo sepa. (Marisa y el público se ríen.) Salvo que tal vez se trate de que él pueda sencillamente ir a casa y ser tu marido.

Marisa: Ayer te hubiera dicho: «Podría demostrármelo no viéndola nunca más». Eso me hubiera hecho feliz. Ahora no puedo decir lo mismo.

Katie: Estás viendo la realidad un poco más claramente. Veamos la siguiente afirmación.

Marisa: «¿Qué pienso de él?» No sé qué decir. Le amo.

Katie: Inviértelo.

Marisa: Me amo a mí misma. Eso me ha costado un tiempo.

Katie: ¿No te amas cuando sencillamente le amas?

Marisa: Nunca lo vi de ese modo. Sí.

Katie: Veamos la siguiente afirmación, cariño.

Marisa: «No quiero volver a sentir jamás que mi felicidad depende del amor que me tenga otra persona».

Katie: Di: «Estoy dispuesta a...» y vuélvela a leer.

Marisa: Estoy dispuesta a sentir que mi felicidad depende del amor que me tenga otra persona.

Katie: Sí, porque creer en ese pensamiento te provoca dolor. Entonces lo juzgarás de nuevo, te harás las cuatro preguntas, invertirás tus afirmaciones y eso te guiará de nuevo hacia la cordura, hacia la paz. El dolor te enseña lo que todavía tienes que investigar. Te enseña lo que está impidiendo que cobres conciencia del amor. Para eso está el dolor. «Espero ilusionada...»

Marisa: ¿Espero ilusionada sentir que mi felicidad depende del amor que me tenga otra persona?

Katie: Sí. Algunos de nosotros recuperamos la cordura porque estamos cansados del dolor. Tenemos prisa. No hay tiempo que perder. Es bueno que pienses: «Oh, sería más feliz si él fuese distinto». Escríbelo y somételo a la prueba de la indagación.

El niño no debería chillar

En el siguiente diálogo, Sally explora algunos de los pensamientos sobre la crianza de los hijos en los cuales hemos creído desde hace siglos. «Mis hijos deberían hacer lo que se les dice.» «Los niños no deben mentir.» «Los padres saben lo que es mejor.» ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad? A medida que leas, piensa en los miembros de tu familia a quienes has intentado moldear o cambiar. Podrías pensar que sólo es por su propio bien; pero ¿qué sientes cuando intentas manipular a la gente que quieres? ¿Le estás enseñando que tu amor es condicional? Quizá sea posible encontrar otro camino a través de la indagación.



Sally: Estoy buscando una manera de superar mi depresión.

Katie: De acuerdo, veamos con qué causa vamos a tratar: qué pensamientos

distorsionados en los que crees no son verdad para ti y, por consiguiente, provocan tu depresión.

Sally (leyendo su Hoja de Trabajo): «Mi hijo me irrita cuando no es responsable. No hace los deberes. No hace sus tareas de la casa pese a que se lo estoy diciendo a diario desde hace ocho años». Quiero decir que, cuando cada día se lo digo, parece que sea la primera vez que lo hago.

Katie: Sí, te oigo con claridad. ¿Te oyes a ti misma? Tienes una influencia muy grande en su vida. Durante ocho años le has estado guiando, y durante ocho años no ha funcionado.

Sally: Lo entiendo, pero no decir nada va en contra de mi manera de ser. Sencillamente no puedo permitir que haga todo lo que quiera. Como madre, soy responsable de las elecciones de mis hijos, de sus consecuencias, y del tipo de persona en que se convertirán.

Katie: La indagación es para la gente que realmente quiere saber la verdad. ¿Realmente quieres saber la verdad?

Sally: Sí.

Katie: De lo que vamos a tratar, es de *tu* verdad como madre, no de la verdad del mundo. Eso es lo bonito de El Trabajo. «Eres responsable de las elecciones de tus hijos»: ¿Es eso verdad?

Sally (tras una pausa): Bueno, no. La verdad es que no he sido capaz de controlar lo que hace mi hijo. No tengo el menor control sobre eso, pero siento que debería tenerlo.

Katie: Has dicho: «No tengo ningún control sobre eso». He aquí lo que va contra tu manera de ser. Aun cuando no tienes control sobre nada, crees que deberías tenerlo. El efecto de este pensamiento es la ansiedad, la frustración y la depresión.

Sally: ¿Acaso no es deprimente pensar que no tengo control sobre nada? Quiero decir: ¿por qué debería intentarlo siquiera? Me siento tan frustrada que ni siquiera deseo estar ahí cuidándole. En ocasiones sencillamente no quiero ser una madre.

Katie: ¿Es eso verdad? ¿Es verdad que tienes que cuidar de tu hijo? ¿Quién te obliga a hacerlo?

Sally: Bueno, en realidad nadie. Yo. Mmmm. Probablemente no es verdad que tenga que cuidar de él.

Katie: Yo prescindiría del «probablemente».

Sally: Es más verdadero decir que quiero cuidar de él, incluso cuando no me gusta lo que está haciendo.

Katie: Acabas de descubrir una maravillosa verdad en tu interior. Esta verdad te brinda una gran libertad. No «tienes que» cuidar de tu hijo nunca más. Para empezar, no tuviste que hacerlo nunca. Eso significa que él no te debe nada. No lo haces por él. Ahora comprendes que lo estás haciendo por ti misma. Con esta comprensión, sirves a tus hijos, sabiendo que estás ahí para ellos porque quieres estar ahí, sirviéndoles y enseñándoles con tu ejemplo. Lo haces sencillamente porque los amas y porque, cuando lo haces, te sientes bien contigo misma. No se trata de ellos. Esto es el amor incondicional, aunque se trate de un acto enteramente egoísta. Es la verdad. Una vez que se experimenta esto, el amor por uno mismo se vuelve tan ávido que es capaz de servir a un número ilimitado de personas. Esa es la razón por la cual amar a alguien incondicionalmente significa amar a todas las personas. De acuerdo, viajemos al interior, hacia las respuestas de las cuales quizá no hayas cobrado conciencia todavía. «Tu hijo debería hacer los deberes»: ¿Es eso verdad?

Sally: Sí.

Katie: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Sally: Pago para que asista a un colegio privado. Sé que es verdad.

Katie: Sí, pero ¿tienes la absoluta certeza de que eso es verdad? ¿Tienes la absoluta certeza de que debería hacer los deberes? ¿Los hace?

Sally: El ochenta por ciento de las veces.

Katie: Entonces, «Se supone que debería hacer sus deberes el cien por ciento de las veces»: ¿Es eso verdad? ¿Cuál es la realidad de lo que ha hecho durante ocho años?

Sally: ¿Qué ha estado haciendo durante ocho años? Sólo lo hace alrededor de un ochenta por ciento de las veces. ¿Se supone que debería estar satisfecha con eso? ¿Sencillamente aceptarlo?

Katie: Que lo aceptes o no lo aceptes no es importante. La realidad es que sólo lo hace el ochenta por ciento de las veces. No estoy diciendo que mañana no haga el cien por ciento, pero por el momento, esa es la realidad. ¿Se supone que sencillamente debes aceptarlo? Veamos... Durante ocho años... (El público se ríe.) Has estado discutiendo con la realidad y has perdido siempre. El resultado de eso ha sido la tensión, la frustración y la depresión. Invirtamos todo eso.

Sally: Me irrito a mí misma cuando no hago mis deberes y mis tareas de la casa. Sí, eso

es verdad. Hago eso. Y entonces me disgusto realmente conmigo misma. De acuerdo. Veo que estoy esperando que él haga más de lo que en realidad hago yo.

Katie: Cuando tienes el pensamiento de que él debería hacer sus deberes y tareas, entonces sé consciente de la inversión. Haz *tus* deberes y *tus* tareas: en un cien por ciento. ¿Acaso le enseñaste a hacer el ochenta por ciento con tu ejemplo? O quizá tú haces el cincuenta por ciento y él hace el ochenta por ciento. Podría ser tu maestro.

Sally: Eso es realmente bueno. Lo capto. No he sido un ejemplo del cien por ciento. El año pasado también me sentí muy deprimida por mi bebé. No era el niño que yo quería que fuese. Estaba siempre enfermo y no dormía mucho. No estaba contento. Todavía no es un niño amistoso. Cuando ve a gente se pone a chillar. Me deprimí mucho.

Katie: «No es un niño amistoso»: ¿Es eso verdad? ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad? ¿Tienes la absoluta certeza de que no es un niño amistoso en su interior?

Sally: No.

Katie: ¿Cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento?

Sally: Tengo miedo de cómo le tratará la gente a lo largo de su vida. Me imagino que su vida será difícil, porque a la gente le resultará difícil amarle y nadie querrá formar una familia con él porque es muy hostil, y antes de que pase mucho tiempo, en mi mente no le queda ninguna esperanza. «Nunca tendrá amigos», eso es lo que siento. Esa es la razón por la que me deprimó cuando ve a gente y empieza a llorar.

Katie: ¿Quién serías sin ese pensamiento?

Sally: Tendría más sosiego. Lo amaría exactamente como es.

Katie: Con ese pensamiento, estás deprimida. Sin ese pensamiento, no estás deprimida. De modo que, corazón, ¿no te das cuenta de que es tu pensamiento no investigado, y no el comportamiento de tu hijo, lo que provoca tu depresión? ¿No te das cuenta de que él no tiene nada que ver con ello? «Se supone que no debería chillar cuando ve a gente»: ¿Es eso verdad?

Sally: No.

Katie: ¿Cuál es la realidad?

Sally: Que lo hace.

Katie: ¿Cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento? ¿Cómo reaccionas cuando piensas que no debería chillar cuando ve a gente y sí que lo hace?

Sally: Me deprimó. Me siento triste y me avergüenzo. Mi madre me dice que lo estoy malcriando. La gente dice que es raro. Entonces pienso: «¡Oh, no! ¡Es raro! ¿Qué es lo que no está bien en él? ¿Qué es lo que no está bien en mí?». Y cuando llora, me descubro incluso gritándole para que se calle, con lo que consigo que todavía chille más fuerte. Y eso no funciona. No deja de llorar.

Katie: Entonces, descubrimos de nuevo que no es su comportamiento lo que te deprime. Eso no es posible. Tiene que ser tu comportamiento mental lo que te deprime. Esto es natural cuando crees en el pensamiento de que no debería chillar mientras lo está haciendo y que sus gritos significan que hay algo que está mal en él y algo que está mal en ti. Eso resulta deprimente. Queremos que nuestros hijos validen el cuidado —el amor, el sustento, la aceptación— que no nos brindamos a nosotras mismas. De otro modo, ¿por qué necesitamos que se comporten de acuerdo con nuestro ideal? Cuando eres razonable, un niño que chilla es sencillamente lo que es: un niño que chilla, y estás presente en tus pensamientos y en las acciones que emprendes con una mente clara y amorosa. De modo que, ¿cómo tratas a tu hijo pequeño cuando piensas que no debería chillar al ver a la gente?

Sally: Le digo que esté contento y sea feliz. «¡Sé feliz, feliz, feliz!»

Katie: Entonces le enseñas que está equivocado. Si él está chillando y tú le dices «Sé feliz», le enseñas que está equivocado. Él cree que, a tus ojos, es un fracaso. Pero si eres razonable y estás tranquila y contenta aun cuando él esté chillando, entonces le enseñas a vivir de otra manera con tu ejemplo.

Sally: Le estoy diciendo que no sea quien es.

Katie: Sí. Le estás diciendo que sea diferente de como es. Eso es amor condicional. Corazón, cierra los ojos, y sólo por un momento, imagínatelo chillando, pero sin tu historia.

Sally (tras una larga pausa): ¡En realidad, en cierto modo es lindo! Es sencillamente quien es. Tengo ganas de cogerle en brazos y decirle: «Oh, está bien».

Katie: Te estás aproximando a tu hijo y ni siquiera está en la sala. Cierra los ojos y visualiza a tu madre diciendo: «¿Qué le pasa a ese niño? ¿Acaso le estás malcriando de nuevo?». Mírala sin tu historia.

Sally (con los ojos cerrados, tras una larga pausa): Es sólo mi madre contando *su* historia y mi hijo chillando con todas las fuerzas de su corazoncito. Los dos están siendo sencillamente quienes son. No hay nada deprimente en ello.

Katie: Te he oído decir que tu hijo no es un niño amistoso. Cariño, ¿tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Sally: No.

Katie: ¿Cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento?

Sally: Me entristezco, quiero protegerle, me deprimó, me siento frustrada. Quiero irme corriendo y a la vez quiero quedarme y me siento desgraciada y pienso que, como madre, soy un fracaso.

Katie: ¿Puedes encontrar una razón para renunciar a ese pensamiento? Y no te estoy pidiendo que renuncies a él. No lo causaste tú, así que, ¿cómo puedes renunciar a algo que no has causado tú? Según mi experiencia, no hacemos que aparezcan los pensamientos, sencillamente aparecen. Un día advertí que su aparición no era personal. Advertir eso facilita la indagación. Sólo quiero saber si encuentras una razón para renunciar al pensamiento de que no es un niño amistoso.

Sally: Sí, sin lugar a dudas, encuentro varias.

Katie: ¿Puedes encontrar una razón sensata o libre de tensión para mantener ese pensamiento, una razón que no sea estresante?

Sally: No, no puedo encontrar ninguna.

Katie: ¿Quién serías, en tu hogar con tu hijo, sin ese pensamiento?

Sally: Ya veo. Sin ese pensamiento estaría tranquila y lúcida. No estaría deprimida.

Katie: Pues lo que estoy aprendiendo de ti es que ningún hijo puede provocar tu depresión. Sólo puedes hacerlo tú. Lo que te oigo decir es que con ese pensamiento hay tensión, y sin ese pensamiento hay paz. No es de extrañar que nos sintamos mal cuando culpamos a los demás por nuestra locura. Hemos buscado nuestra propia paz en el exterior. Hemos estado buscándola en la dirección equivocada.

Sally: ¡No puedo creer que sea tan sencillo!

Katie: Si no fuese tan sencillo, yo no podría haberlo descubierto nunca. Bien. Bienvenida a El Trabajo.

Necesito la aprobación de mi familia

Cuando Justin se sentó para realizar El Trabajo conmigo, parecía un adolescente incomprendido e idealista. No es fácil encontrar tu propia manera de ser cuando crees

que necesitas el amor, la aprobación, el aprecio o cualquier otra cosa de tu familia. Resulta particularmente difícil cuando quieres que vean las cosas desde tu punto de vista (por su propio bien, por supuesto). A medida que la indagación progresa, Justin se reúne interiormente con su familia, mientras que, a la vez, respeta su propio camino.



Justin (leyendo su Hoja de Trabajo): «Estoy enfadado, confundido y entristecido porque mi familia me juzga. Estoy enfadado porque han colocado un molde delante de mí. Estoy enfadado con mi familia y mis conocidos por pensar que su camino es el único. Me entristece recibir más amor cuando sigo las pautas preestablecidas para mí y hago las cosas como ellos creen que hay que hacerlas».

Katie: Bien. ¿Y la siguiente afirmación?

Justin: «Quiero que mis familiares sean quienes son y que no limiten su amor y su atención a su percepción y su idea de mi progreso. Quiero que me acepten a medida que aprendo mi propia verdad en esta vida y que me amen por haber descubierto partes de mi propia verdad y de mis fundamentos».

Katie: Bien. Vuelve a leer la primera afirmación.

Justin: «Estoy enfadado, confundido y entristecido porque mi familia me juzga».

Katie: De acuerdo. Juzgar no es un trabajo que los padres tengan en exclusiva, sino que es El Trabajo de todo el mundo. Ese es nuestro trabajo. ¿Qué más hay ahí? Todo es un juicio. Dame un pensamiento que no sea un juicio. «Es un cielo»: eso es un juicio. Juzgar, eso es lo que hacemos. Entonces, «Los padres no deberían juzgar a sus hijos»: ¿Es eso verdad? ¿Cuál es la realidad de eso? ¿Lo hacen?

Justin: Sí.

Katie: Sí, tesoro. Ese es su trabajo. ¿Cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento? ¿Cómo reaccionas cuando piensas: «Se supone que mis padres no deberían juzgarme»?

Justin: Bueno, me debilita, porque siento que necesito... no sé, estoy en desacuerdo con algunas de las cosas que me han enseñado.

Katie: Permanezcamos en la indagación. Observa de qué modo tu mente quiere demostrarnos que tiene razón. Cuando adviertas que esto sucede, vuelve a la pregunta con delicadeza. ¿Cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento? Te debilita. ¿Qué más?

Justin: Hace que me pare en seco y me siento aterrorizado.

Katie: ¿Cómo tratas a tus padres cuando crees en el pensamiento «quiero que dejéis de juzgarme» y ellos siguen juzgándote?

Justin: Me rebelo y me distancio de ellos. Y así ha sido hasta la fecha.

Katie: Sí. Entonces, ¿puedes encontrar una razón para renunciar a esta filosofía que discute con la realidad de las edades y dice que los padres no deberían juzgar a sus hijos?

Justin: Sí.

Katie: De acuerdo. Lo que quiero que hagas ahora, después de todos estos años, es que me ofrezcas una razón que no sea estresante, dame una sola razón sensata o libre de tensión que provenga de tu interior para mantener esta ridícula mentira.

Justin: Bueno, es un fundamento para la vida. Es como una creencia religiosa.

Katie: ¿Y acaso esa razón te aporta sosiego?

Justin: No. (Pausa.) No hay una razón que me aporte sosiego.

Katie: Es una creencia insana. ¿La gente debería dejar de juzgar a la gente? ¿En qué planeta te crees que estamos? Estás en tu casa: cuando llegas al planeta Tierra, tú nos juzgas y nosotros te juzgamos. Así funciona. Una vez que comprendes las reglas fundamentales, este es un buen planeta en el que vivir. Pero tu teoría está en contradicción con lo que realmente ocurre. ¡Es una locura! ¿Quién serías sin ese pensamiento? ¿Quién serías si no tuvieses la capacidad de tener el disparatado pensamiento: «Quiero que mis padres dejen de juzgarme»?

Justin: Tendría paz interior.

Katie: Sí. A eso se lo llama jugar con todas las cartas. Este es el fin de tu guerra interior. Soy una amante de la realidad. ¿Cómo sé que estoy mejor con lo que es? Porque es lo que es. Los padres juzgan, así es. Tienes la prueba de toda tu vida para saber que esto es verdad. De modo que, tesoro, inviértelo. Veamos qué es posible. Veamos lo que funciona.

Justin: Estoy confundido y entristecido porque me juzgo a mí mismo.

Katie: Sí. Y todavía hay otra inversión. «Estoy confundido...»

Justin: Estoy confundido y entristecido porque juzgo a mis padres y al resto de mi familia.

Katie: Sí. Te voy a proponer un trato. Cuando dejes de juzgarlos a ellos para juzgarte a ti, entonces ve a hablarles de los juicios.

Justin: Hay mucha verdad en eso.

Katie: Cuando dejes de hacer lo que quieres que ellos dejen de hacer, entonces podrás hablar con ellos. Podrías necesitar mucho tiempo.

Justin: No sé si estoy preparado.

Katie: Sí, corazón. Ahora lee de nuevo la segunda afirmación de tu Hoja de Trabajo.

Justin: «Quiero que mis familiares sean quienes son y que no limiten su amor y su atención...»

Katie: Ya «son» quienes son. Son personas que, según tú, limitan su amor y su atención y que juzgan.

Justin (riéndose): De acuerdo.

Katie: Así es como son, al parecer, hasta que dejan de serlo. Eso es trabajo suyo, tesoro. Un perro ladra, un gato maúlla y tus padres juzgan. Y ellos..., ¿qué más has dicho que hacen?

Justin: Bueno, limitan su amor y su atención a...

Katie: Sí. Eso también forma parte de su trabajo.

Justin: ¡Pero son mi familia!

Katie: Sí, lo son. Y limitan y juzgan. Cariño, esta filosofía tuya es muy estresante. Dame una razón que no sea estresante para mantener una filosofía que resulta tan difícil. Quiero decir que es una auténtica locura.

Justin: Me sentí enloquecido durante una buena temporada.

Katie: Bueno, claro que te habrás sentido como un loco durante una buena temporada. No te has preguntado a ti mismo lo que es verdad y lo que no lo es. De modo que, ¿quién serías, en presencia de tu familia, sin ese pensamiento? ¿Quién serías sin la capacidad de tener ese pensamiento que se opone a la realidad?

Justin: ¡Me sentiría de maravilla! ¡Sería tan feliz!

Katie: Sí. Estoy de acuerdo con eso. Yo también lo he experimentado.

Justin: Pero yo quiero...

Katie: Puedes decir «pero» tantas veces como quieras, que ellos seguirán haciendo su

trabajo.

Justin: Sí.

Katie: La realidad no espera a recibir tu opinión, tu voto o tu permiso, corazón. Sencillamente continúa siendo lo que es y haciendo lo que hace. «No. Espera a recibir mi aprobación.» ¡No lo creo! Así siempre pierdes. Inviértelo. Veamos cuáles son las posibilidades. «Quiero...»

Justin: Quiero ser quien soy...

Katie: Sí.

Justin: ... y no limitar el amor y la atención que me brindo a mí mismo a mi percepción y mi idea de mi progreso. Eso cuesta mucho tragárselo.

Katie: ¡Oh, bueno! Me gusta la parte en la que tú pensabas que tus padres debían tragarse eso mismo durante todos estos años. (El público se ríe.) De modo que medítalo un momento. Me doy cuenta de que te lo estoy poniendo difícil, pero se trata de una gran revelación. Sin una historia, las revelaciones tienen suficiente espacio para emerger desde el lugar en el que siempre han vivido, en tu interior. Hay otra inversión. Sé amable. «Quiero...»

Justin (tras una pausa): No la veo.

Katie: Lee la afirmación tal como la escribiste.

Justin: «Quiero que mis familiares sean quienes son...».

Katie: «Quiero...».

Justin: Quiero ser quien soy y no limitar el amor y la atención que me brindo a mí mismo a...

Katie: ... «su»...

Justin: ... su percepción y su idea de mi progreso. ¡Vaya! Esa me gusta.

Katie: Sí. Es vivir lo que tú querías que viviesen ellos.

Justin: No quiero soltarlo, porque provoca una gran agitación en mi interior.

Katie: Eso es lo que se supone que debe hacer, tesoro. Háblame de esa agitación. ¿Cuáles son tus pensamientos?

Justin: Tengo once hermanos, y todos me dicen: «No estás haciendo lo apropiado».

Katie: Bueno, podrían tener razón. Y tú necesitas vivir lo que necesitas vivir.

Obviamente, necesitas que once, doce o trece personas se metan contigo a fin de que sepas lo que es verdad para ti. Tu camino es el tuyo. Y su camino es el suyo. Veamos la siguiente afirmación.

Justin: «Quiero que me acepten a medida que aprendo mi propia verdad en esta vida».

Katie: Ellos aceptarán lo que aceptarán. ¿Te han hecho aceptar a ti su manera de vivir? ¿Pueden hacerlo? ¿Te han convencido esas trece personas para que sigas su camino?

Justin: Bueno, eso forma parte de mi trabajo, ¿no? Porque el fundamento de su vida...

Katie: Sí o no. ¿Te han convencido para que sigas su camino?

Justin: No.

Katie: Entonces, si tú no puedes aceptar su camino, ¿qué te hace pensar que ellos pueden aceptar el tuyo?

Justin: Eso es verdad.

Katie: Ponlo en perspectiva. Trece personas no son capaces de convencerte, ¿y tú crees que vas a convencer a las trece? Si esto es una guerra, estás en clara desventaja, porque te superan en número.

Justin: Lo sé.

Katie: ¿Cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento? ¿Cómo reaccionas cuando piensas: «Quiero que acepten mi manera de ver las cosas» y ellos no lo hacen?

Justin: Resulta doloroso.

Katie: Sí. ¿Y te sientes solo?

Justin: Oh, sí.

Katie: ¿Puedes encontrar una razón para renunciar a la teoría de que nadie en este mundo necesita aceptarte en ningún momento?

Justin: Necesito renunciar a ella.

Katie: No te estoy pidiendo que renuncies a ella. Sólo te estoy preguntando si eres capaz de encontrar una buena razón para hacerlo. No es posible renunciar a los conceptos. Sólo es posible iluminarlos con un pequeño destello mientras estás indagando y comprendes que lo que creías que era verdad no lo es. Y cuando se ve la verdad, no es posible hacer nada para que la mentira sea de nuevo verdad para ti. Un ejemplo sobre el que podemos trabajar es lo que has escrito: «Quiero que mi familia acepte mi manera de ver las cosas». Es imposible. ¿Cómo los tratas cuando crees en ese pensamiento?

Justin: Me distancio de ellos.

Katie: ¿Quién serías, en tu familia, sin ese pensamiento? ¿Quién serías si no pudieras pensar: «Quiero que acepten mi manera de ver las cosas»?

Justin: Sería expansivo y afectuoso.

Katie: Invierte la afirmación.

Justin: Quiero aceptarme a mí mismo mientras aprendo mi propia verdad en esta vida.

Katie: ¡Ahí lo tienes! Si ellos no lo hacen, ¿quién queda? Tú. De modo que, corazón, ¿eres capaz de encontrar otra inversión? «Quiero...»

Justin: Quiero aceptarlos mientras aprenden su propia verdad en esta vida.

Katie: Sí. Eso es todo lo que están haciendo. Sencillamente lo mismo que tú. Todos lo hacemos lo mejor que podemos. Veamos la siguiente afirmación.

Justin: «Quiero que me amen por haber descubierto partes de mi propia verdad...».

Katie: ¿De quién es asunto a quién amas tú?

Justin: Mío.

Katie: ¿De quién es asunto a quién aman ellos?

Justin: Suyos.

Katie: ¿Cómo te sientes cuando estás mentalmente allí, dirigiendo su vida y dictando a quién deben amar y por qué?

Justin: No es donde debería estar.

Katie: ¿Resulta solitario?

Justin: Sí, mucho.

Katie: Entonces, invirtamos la afirmación.

Justin: Quiero amarles por haber descubierto partes de su propia verdad.

Katie: ¡Bingo! Su verdad, no la tuya. ¡Su manera de ver las cosas es tan fabulosa que los trece están de acuerdo! Dame un ejemplo de lo que dicen que resulte muy doloroso para ti. ¿Qué es lo más doloroso que podrían decirte o decir de ti?

Justin: Que estoy perdido.

Katie: ¿Puedes encontrar el lugar en el que has estado perdido durante un tiempo?

Justin: ¡Oh, demonios, sí!

Katie: De acuerdo, así que tienen razón. La próxima vez que te digan que estás perdido, podrás decir: «¿Sabes? Yo también me di cuenta un día». ¿Sí?

Justin: Sí.

Katie: Pues, ¿qué otras cosas terribles te dijeron que quizá fuesen verdad? Te diré algo al respecto. En mi caso, cuando alguien me decía algo que era verdad, me daba cuenta de ello porque me ponía a la defensiva de inmediato. Lo bloqueaba fuera, le declaraba la guerra en mi mente y sufría todos los efectos que acompañan a una guerra. Y sólo me estaban diciendo algo que era verdad. Como amante de la verdad, ¿no quieres realmente saber lo que es? A menudo es precisamente lo que has estado buscando. ¿Qué otras cosas dicen que te resultan dolorosas?

Justin: Cuando intento describir lo que me está pasando, siento que me interrumpen. Resulta muy doloroso.

Katie: Claro que lo es. ¿Crees que se supone que debemos escuchar?

Justin: Pero ¿acaso un hijo no se merece eso?

Katie: No. No es una cuestión de merecimiento. Sencillamente no escuchan. «Hay doce niños en la casa. ¡Danos un respiro!» ¿Cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento? ¿Cómo reaccionas cuando piensas: «Deberían escucharme» y no lo hacen?

Justin: Me siento solo.

Katie: ¿Y cómo los tratas cuando crees en ese pensamiento?

Justin: Me distancio de ellos.

Katie: ¡Es muy difícil escucharte cuando estás tan lejos!

Justin: Sí.

Katie: «Quiero que me escuchan, así que me parece que me iré lejos».

Justin: Sí, ya veo lo que quieres decir.

Katie: ¿Está empezando a cobrar un poco de sentido? ¿Quién serías, en esa increíble familia, sin ese pensamiento? ¿Quién serías si no tuvieses la capacidad de pensar: «Quiero que me escuchan»?

Justin: Estaría satisfecho y tranquilo.

Katie: ¿Escucharías?

Justin: Escucharía.

Katie: Invirtamos la afirmación. Oigamos cómo deberías vivir tú, corazón, y no tu familia.

Justin: Quiero amarme a mí mismo por haber descubierto partes de mi propia verdad y de mis fundamentos. Sí, eso quiero.

Katie: Pues quédate con eso un momento... y sigamos con la próxima inversión.

Justin: Quiero amarlos por haber descubierto partes de su propia verdad y de sus propios fundamentos. Sí. Los amo completamente por su felicidad, pero..., de acuerdo, de acuerdo. (Justin y el público se ríen.)

Katie: ¡Ya lo tienes! Eso es fantástico. Me encanta cómo, al comprender lo que es más verdadero para ti, el juicio se ha detenido. Te has reído y has permanecido en la realidad. Bien, vamos con la siguiente afirmación.

Justin: Ya sé la respuesta para esta.

Katie: ¡Ah, eres bueno! Cariño, una vez que le cogemos el tino a la realidad..., ¡ah!

Justin: «Anhelo que respeten la música que hago y...».

Katie: Imposible.

Justin: Sí, lo es.

Katie: Invierte la afirmación.

Justin: Anhelo respetar mi propia música.

Katie: Hay otra inversión. «Anhelo respetar...»

Justin: ¿Anhelo respetar su música?

Katie: Esta es su música: «No queremos escuchar, no queremos comprender. Sigue nuestro camino; funciona para nosotros, y sabemos que también funcionará para ti». Todos tenemos nuestra música, tesoro. Si me dicen: «Ven y anda por nuestro camino, es maravilloso», lo único que oigo es que esas personas me aman con todo su corazón y que quieren ofrecerme lo que a ellas les parece maravilloso. Es sólo que no siempre resulta ser mi camino. Sin embargo, es equiparable al mío. Y adoro el modo en que funciona para ellas y les brinda felicidad. ¡Hay tantas maneras de ver las cosas! No hay un camino más elevado que otro. Más tarde o más temprano, empezamos a darnos cuenta de eso. Y entonces lo que podemos comunicar es lo siguiente: «Me encanta que

tu manera de ver las cosas te haga feliz. Gracias por querer compartirla conmigo».

Justin: Puedo ocuparme de eso cuando arregle todo lo demás. Sería fácil decir: «Me siento feliz por vosotros y por mí».

Katie: «Olvídate de ti; ¡no nos importa! Nos gusta escuchar la parte en la que te sientes feliz por nosotros. ¡Déjalo ya!». Es doloroso. Nadie quiere oír lo que opinas, no al nivel en que queremos que tú escuches lo que nosotros opinamos. Así son las cosas por el momento. Saberlo puede significar el fin de la guerra en tu interior, y eso te dará una gran fuerza. Te digo sinceramente que la verdad de lo que estamos hablando hoy fluirá en tu música. ¿Acaso no es eso lo que deseas?

Justin: Sí. No puedo creerme que no me diese cuenta de esto antes.

Katie: Oh, cariño. Yo tardé cuarenta años en verlo, hasta que me desperté a la realidad tal como tú lo estás haciendo hoy. Podrías ir a casa y pedirle a tu madre que se siente un rato contigo. Y si ella te dice: «No, no tengo tiempo», ¡estupendo! Piensa en ello con ilusión. Hay otra manera de estar con ella. Si está cambiando pañales, podrías preguntarle: «¿Puedo ayudarte?». O podrías sentarte con ella y sencillamente escuchar lo que dice y observar lo que hace. Invítala a que te hable de su camino y escucha lo que te cuenta de su vida; contempla cómo se ilumina cuando habla de su Dios y de su camino, sin dejar que tu historia interfiera. Hay muchas maneras de estar con tu madre. Podría ser un mundo completamente nuevo para ti. Cuando tienes claro lo que realmente quieres, ante ti se abre y se descubre un mundo nuevo. Nadie puede privarme de mi familia: nadie más que yo. Me encanta que tú lo hayas advertido hoy. No hay ninguna familia que salvar ni que convertir. Sólo hay una persona, y resultas ser tú.

Justin: Eso me gusta.

Katie: Veamos la última afirmación de tu Hoja de Trabajo.

Justin: «Me niego a no ser escuchado».

Katie: «Estoy dispuesto...».

Justin: Estoy dispuesto a no ser escuchado.

Katie: «Espero con ilusión...».

Justin: Espero con ilusión... No, no lo espero... Bueno...

Katie: Si no te escuchan y eso te duele, haz El Trabajo de nuevo. «Se supone que deberían escucharme»: ¿Es eso verdad?

Justin: No.

Katie: ¿Cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento? ¿Cómo reaccionas cuando piensas: «Deberían escucharme» y no lo hacen?

Justin: Terriblemente.

Katie: Y bien, ¿quién serías sin este pensamiento? ¿Quién serías sin la mentira: «Deberían escucharme»?

Justin: Caray... Es una pregunta tan sencilla, pero... ¡Caramba! Sería feliz. Estaría sosegado.

Katie: «Deberían escucharme»: Inviértelo.

Justin: Yo debería escucharme.

Katie: Hay otra inversión.

Justin: Ellos no deberían escucharme.

Katie: Sí. No a menos que lo hagan. Y todavía queda otra.

Justin: Yo debería escucharlos.

Katie: Sí. Escuchar su canción. Si quiero que mis hijos me escuchen, no soy sensata. Sólo van a escuchar lo que escuchan, no lo que yo digo. Déjame ver, quizá quiera filtrar lo que escuchan: «No escuchéis nada más que lo que digo». ¿Te parece insensato? «No escuchéis nada más, no escuchéis vuestros propios pensamientos, escuchad lo que yo quiero que escuchéis, escuchadme.» No es sensato. Y sencillamente no funciona.

Justin: Sí, ya lo entiendo. Pierdes mucha energía intentando...

Katie: ... controlar lo que escuchan. Es imposible. Yo quiero que oigan lo que oyen. Ya no estoy loca. Soy una amante de lo que es. Te invito a que esta noche vayas a algún lugar y permanezcas silenciosamente en tu interior con esta verdad. Y después, quizá quieras ir a casa y decirle a tu familia lo que has descubierto sobre ti mismo. Díselo a fin de oírlo tú. Y sé consciente del pensamiento: «Quiero que me escuchen». Advierte quién eres con ese pensamiento y quién eres sin él. No esperes que te escuchen. Sólo dilo para oírlo tú.

La realidad es siempre más amable que las historias que contamos sobre ella.

5

Profundizar en la indagación

Ahora profundizaremos en el proceso de la indagación y exploraremos las preguntas y la inversión con mucho más detalle. Mi propósito es el de apoyarte cuando empieces a viajar al interior de la mente infinita y a comprender que no hay nada que temer. No hay ningún lugar al que puedas viajar sin que la indagación te sostenga con seguridad.

El Trabajo siempre nos lleva de vuelta a quienes realmente somos. Cada creencia investigada hasta alcanzar la comprensión permite que la siguiente creencia emerja a la superficie. Deshaces una creencia, después la siguiente y así sucesivamente. Entonces descubres que realmente esperas con ilusión llegar a la siguiente creencia. En un momento determinado, quizá descubras que vas al encuentro de todos los pensamientos, sentimientos, personas y situaciones como si recibieses a un amigo. Hasta que, al final, estás buscando un problema y te das cuenta de que hace años que no has tenido ninguno.

Primera pregunta: ¿Es eso verdad?

En ocasiones, de inmediato resulta obvio que la afirmación que has escrito no es verdad. Si la respuesta que llega a ti es un claro no, entonces pasa a la tercera pregunta. Si no es así, veamos otras maneras de examinar más extensamente la primera pregunta.

¿Cuál es la realidad de eso?

Si tu respuesta a la primera pregunta es sí, pregúntate: ¿Cuál es la realidad de esta situación?

Investiguemos la afirmación «Paul no debería ver tanto la televisión». ¿Cuál es la realidad de esto? Según tu experiencia, ¿ve mucho la televisión? Sí. La realidad es que, la mayoría de los días, Paul mira la televisión entre seis y diez horas. ¿Cómo sabemos que Paul *sí* debería ver tanto la televisión? Porque es lo que hace. Esa es la realidad de la situación; esa es la verdad. Un perro ladra, un gato maúlla y Paul mira la televisión. Ese es su trabajo. Quizá no siempre sea así, pero por el momento, así es como es. Tu pensamiento de que Paul no debería ver tanto la televisión es sólo tu manera de discutir mentalmente con lo que es. No te hace ningún bien y no cambia a Paul; el único efecto de este pensamiento es que te provoca tensión. Una vez que aceptas la realidad de que Paul mira demasiado la televisión, ¿quién sabe qué cambios pueden acontecer en tu vida?

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. La mente es como el nivel de un carpintero. Cuando la burbuja está desplazada hacia uno de los extremos —«No debería estar lloviendo»—, sabemos que la mente está atrapada en su pensamiento. Cuando la burbuja está en el centro —«Está lloviendo»—, sabemos que la superficie está equilibrada y que la mente está aceptando la realidad tal como es. 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. Preguntarte: «¿Cuál es la realidad de eso?» puede ayudarte a sacar la mente de la historia y devolverla al mundo real.

¿De quién es asunto?

Como dije antes, sólo puedo identificar tres tipos de asuntos en el universo: los míos, los tuyos y los de Dios (y para mí, Dios es la realidad). ¿En los asuntos de quién estás cuando tienes el pensamiento que has escrito? Cuando piensas que algo o alguien que no seas tú necesita cambiar, estás mentalmente fuera de tus asuntos. Por supuesto, te sientes separado, solo y tenso. Paul está allí, pasándose la vida delante del televisor; tú estás mentalmente allí, viviendo su vida, y no hay nadie aquí para ti. Entonces le atribuyes la responsabilidad de tu soledad y tu frustración. Pregúntate: «¿De quién es asunto cuánta televisión veo? ¿De quién es asunto cuánta televisión ve Paul?» Y puedo

saber realmente lo que a largo plazo es mejor para Paul?». «Paul no debería ver tanta televisión»: ¿Es eso verdad? ¿De quién es asunto?

Segunda pregunta: ¿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», «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 creer en ellas me provocaba tensión y me impedía sentirme sosegada interiormente.

Por ejemplo, cuando escuchaba la historia: «La gente debería 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 debería ser más afectuosa? 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 «debería 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 debería 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 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 condiciones.

Estudemos la afirmación: «Me siento herida porque Paul está enfadado conmigo». Podrías haber contestado: «Sí, es verdad. Paul está enfadado conmigo. Su rostro está

enrojecido, el cuello le late y me está gritando». De modo que ahí está la prueba. Pero vuelve de nuevo a ello. ¿Tienes la absoluta certeza de que con quien Paul está enfadado es contigo? ¿Puedes saber realmente lo que está ocurriendo en el interior de la mente de otra persona? ¿Puedes saber por su expresión facial o su lenguaje corporal lo que de verdad está pensando o sintiendo? ¿Has sentido alguna vez miedo o enfado, por ejemplo, y has advertido de qué modo señalabas con un dedo acusador a la persona que tenías más cerca? ¿Puedes saber perfectamente lo que otra persona está sintiendo aun cuando ella misma te lo diga? ¿Puedes tener la seguridad de que comprende con claridad sus propios pensamientos y emociones? ¿Te has sentido alguna vez confundida respecto a quién o qué provoca tu enfado? ¿Tienes la absoluta certeza de que es verdad que Paul está enfadado contigo?

Demos un paso más. ¿Tienes la absoluta certeza de que te sientes herida porque Paul está enfadado? ¿El enfado de Paul está ocasionándote en verdad un dolor? ¿Sería posible para ti, con otro estado mental, presenciar la explosión de la ira de Paul y no verlo como algo personal? ¿Qué pasaría si pudieses sencillamente escuchar, recibiendo con tranquilidad y afecto todo lo que te diga? Tras la indagación, eso es lo que yo experimenté.

Supón que tu afirmación sea: «Paul debería dejar de fumar». ¡Por supuesto que debería hacerlo! Todo el mundo sabe que fumar provoca cáncer de pulmón. Ahora, profundiza más en la pregunta. ¿Tienes la absoluta certeza de que es verdad que Paul debería dejar de fumar? ¿Tienes la absoluta certeza de que su vida sería mejor o viviría más tiempo si dejase de fumar? ¿Puedes realmente saber qué es mejor para Paul en su propio camino? ¿Tienes la absoluta certeza de que si Paul dejase de fumar sería mejor para él o para ti a largo plazo? Y no estoy diciendo que no lo sería. Sólo hago la pregunta. «Paul debería dejar de fumar»: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

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. Pero si te sientes un poco bloqueado, quizá quieras probar alguno de los siguientes ejercicios.

Cuando piensas que es verdad

En ocasiones quizá no te sientas cómodo al contestar que sí a las dos primeras preguntas; tal vez sientas que te estás atascando en el proceso de indagación. Quieres profundizar más, pero la afirmación que has escrito o el pensamiento que te está torturando parece ser un hecho irrefutable. Aquí tienes algunos medios para conseguir que tus pensamientos salgan a la superficie y para impulsar nuevas afirmaciones que te

permitan indagar más profundamente.

Y eso significa que...

Un método efectivo para inspirarte consiste en añadir «y eso significa que...» a tu afirmación original. La causa de tu sufrimiento probablemente sea un pensamiento que interpreta lo que ha ocurrido, más que el pensamiento que has escrito. Esta frase adicional te impulsa a revelar tu interpretación del hecho.

Digamos que has escrito: «Estoy enfadado con mi padre porque me pegó». ¿Es eso verdad? Sí: *estás* enfadado, y sí: de niño *te pegó* en muchas ocasiones. Intenta escribir la afirmación con tu interpretación añadida. «Estoy enfadado con mi padre porque me pegó y eso significa que...» Quizá podrías acabar esta afirmación con «y eso significa que no me quiere».

Ahora que conoces cuál es tu interpretación, puedes iniciar la indagación. Escribe la nueva afirmación y aplícale las cuatro preguntas y la inversión. El hecho de que te pegase significa que no te quería: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad? Tal vez llegues a descubrir que lo que realmente te provoca tensión es tu interpretación del hecho.

¿Qué crees que tendrías?

Otro método para inspirarte es leer la afirmación original y preguntarte qué crees que tendrías si la realidad cooperase plenamente (en tu opinión) contigo. Supón que la afirmación que has escrito sea esta: «Paul debería decirme que me ama». Tu respuesta a la pregunta: «¿Qué crees que tendrías?» podría ser que si Paul te dijese que te ama, te sentirías más segura. Escribe esta nueva afirmación —«Si Paul me dijese que me ama, me sentiría más segura»— y sométela a la indagación.

¿Qué es lo peor que podría pasar?

Cuando tu afirmación expresa algo que crees que no quieres, léela e imagina el peor resultado que la realidad podría ofrecerte. Imagínate tus peores miedos viviéndolos y desarrollándolos en el papel. Sé meticuloso. Llévalos al límite.

Por ejemplo, tu afirmación podría ser: «Tengo el corazón roto porque mi mujer me abandonó». Ahora pregúntate a ti mismo: «¿Qué es lo peor que podría pasar?». Haz una

lista de todos los acontecimientos terribles que podrían tener lugar como resultado de tu situación actual. Tras cada una de las espantosas escenas que aparezcan en tu mente, imagínate qué es lo siguiente que podría ocurrir. Y después de eso, ¿qué sucedería? ¿Y después? Sé como un niño asustado. No te contengas.

Cuando acabes de escribir, empieza por el principio de la lista y aplica las cuatro preguntas y la inversión a cada afirmación.

¿Qué es el «debería»?

Una cuarta y útil sugerencia consiste en buscar una versión que contenga la expresión «debería» o «no debería» para tu afirmación original. Si tu enfado está provocado por la creencia de que la realidad debería haber sido diferente, podrías escribir de nuevo la afirmación y sustituir, por ejemplo, «Estoy enfadado con mi padre porque me pegó» por «Mi padre no debería haberme pegado». Probablemente te resultará más fácil investigar esta afirmación. Con la primera forma de esta afirmación —«Mi padre me pegó»—, sabemos la respuesta o creemos saberla. «¿Es eso verdad? Indudablemente sí.» Pondríamos la mano en el fuego. Con la segunda versión —«Mi padre no debería haberme pegado»—, no estamos tan seguros y nos abrimos para descubrir otra verdad más profunda.

¿Dónde están tus pruebas?

En ocasiones estás convencido de que la afirmación que has escrito es verdadera y crees que tienes la certeza absoluta de que es verdad, pero no has examinado tus «pruebas». Si realmente quieres saber la verdad, somete tus pruebas a la indagación. Aquí tienes un ejemplo:

Afirmación original: «Estoy triste porque Paul no me ama».

Las pruebas de que Paul no me ama:

1. A veces pasa por mi lado sin hablarme.
2. Cuando entro en la habitación, él no me mira.
3. No reconoce mi presencia. Continúa haciendo lo que le interesa.
4. No me llama por mi nombre.
5. Le pido que saque la basura y finge que no me ha oído.

6. Le digo a qué hora cenaremos y en ocasiones no se presenta.
7. Cuando hablamos, parece distante, como si tuviera cosas más importantes que hacer.

Investiga cada una de tus «pruebas de la verdad» utilizando las cuatro preguntas y la inversión, como en este ejemplo:

1. A veces pasa por mi lado sin hablarme. Eso significa que no me ama. ¿Es eso verdad? ¿Tengo la absoluta certeza de que eso es verdad? (¿Es posible que él esté mentalmente inmerso en otra cosa?) Continúa con las cuatro preguntas y la inversión.

2. Cuando entro en la habitación, él no me mira. Eso significa que no me ama. ¿Es verdad? ¿Tengo la absoluta certeza de que eso significa que no me ama? Continúa examinando esta prueba con las cuatro preguntas y la inversión.

Haz lo mismo con toda la lista y después regresa a la indagación original: «Estoy triste porque Paul no me ama»: ¿Es eso verdad?

Encuentra tus «pruebas de la verdad»

Piensa en una persona de tu vida (pasada o presente) que creas que no te ama. Después, haz una lista de tus pruebas de que eso es verdad.

Ahora, investiga cada una de tus «pruebas de la verdad» mediante las cuatro preguntas y la inversión.

Tercera pregunta: ¿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. Dado que quizá desde la primera pregunta hayas comprendido que el pensamiento no es verdadero para ti, estás contemplando el poder de la mentira. Tu naturaleza es verdadera, y cuando te opones a ella, no te sientes tú mismo. La tensión nunca es tan natural como la paz.

Después de que las cuatro preguntas me descubriesen, reparaba en pensamientos como: «La gente debería 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. No había ninguna clase de tensión ni reacciones físicas molestas. 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. El siguiente paso sería pensar: «Debería hacer algo al respecto». Y después eso se transformaría en un sentimiento de culpabilidad, porque no tenía la menor idea de qué hacer para que la gente fuese más afectuosa, debido a que yo misma no podía ser más afectuosa de lo que ya era. Cuando me pregunté: «¿Cómo reacciono cuando tengo ese pensamiento, cuando creo que la gente debería ser más afectuosa?», comprobé que no sólo experimentaba una sensación de incomodidad (esto era obvio), sino que también reaccionaba elaborando imágenes mentales: de los agravios que una vez había creído que había sufrido, de las cosas terribles que una vez había creído que la gente me había hecho, de lo cruel que mi primer marido había sido con los niños y conmigo... Para demostrarme que ese pensamiento era verdad, me iba volando a un mundo que no existía. Ahí estaba yo, sentada en una silla, con una taza de té en la mano y viviendo mentalmente en las imágenes de un pasado ilusorio. Me había convertido en un personaje de las páginas del mito del sufrimiento: la heroína que sufre, atrapada en un mundo rebosante de injusticia. 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. Quizá no lo adviertas al principio, tal vez ni siquiera sepas que estás progresando. Pero el progreso no es asunto tuyo. Sólo continúa haciendo El Trabajo y él te conducirá hasta lo más profundo. La próxima vez que aparezca el problema sobre el que estás trabajando, probablemente te sorprendas riéndote. Tal vez no sientas la menor tensión; quizá ni siquiera adviertas el pensamiento.

¿Puedes encontrar una razón para renunciar a ese pensamiento? (Y, por favor, no intentes renunciar a él)

Esta es una pregunta adicional que hago en ocasiones después de la tercera pregunta porque puede aportar una transformación radical de la conciencia. Conjuntamente con la siguiente pregunta adicional, profundiza la conciencia sobre la causa y el efecto

interiores. «¿Puedo encontrar una razón para renunciar a ese pensamiento? Sí, puedo: antes de que apareciese el pensamiento, me sentía en paz, y después de que apareciese, siento contracción y tensión.»

Resulta importante comprender que la indagación consiste en advertir el pensamiento y no en renunciar a él. Eso no es posible. Si crees que te estoy pidiendo que renuncies al pensamiento, escucha esto: ¡No lo hago! La indagación no consiste en abandonar los pensamientos, sino en comprender lo que es verdad para ti a través de la conciencia y del amor incondicional por ti mismo. Una vez has visto la verdad, el pensamiento te abandona, y no al revés.

¿Puedes encontrar una razón que no sea estresante para mantener ese pensamiento?

Otra pregunta que hago a veces es: «¿Puedes encontrar una razón que no sea estresante para mantener ese pensamiento?». Quizás encuentres muchas razones, pero todas provocan tensión, todas duelen, todas son estresantes. Ninguna de ellas es apacible o válida, no si lo que te interesa es poner fin a tu sufrimiento. Si encuentras una que te parezca válida, pregúntate: «¿Es esta una razón apacible o estresante? ¿Qué aporta a mi vida este pensamiento: paz o estrés? ¿Funciono con más eficacia y lucidez y soy más afectuoso cuando estoy estresado o cuando estoy libre de estrés?». (Según mi experiencia, cualquier tipo de estrés resulta poco eficaz.)

Cuarta pregunta: ¿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 debería 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.

La respuesta a la cuarta pregunta podría dejarnos sin identidad. Esto resulta muy excitante. Me quedo sin nada y no siendo otra cosa que la realidad del momento: una mujer sentada en una silla escribiendo. Esto puede dar algo de miedo, puesto que no deja lugar a la ilusión pasada o futura. Quizá te preguntes: «¿Cómo estoy viviendo? ¿Qué estoy haciendo? Nada tiene sentido». Yo te diría: «“Sin pasado ni futuro, no sabrás cómo vivir”: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad? “No sabes qué hacer y nada tiene sentido”: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?». Escribe tus miedos y somete de nuevo a la indagación esos sutiles e intrincados conceptos. El objetivo de la indagación es devolvernos a nuestro estado mental cuerdo a fin de que podamos comprender por nosotros mismos que vivimos en el paraíso y ni siquiera nos hemos dado cuenta de ello.

«¿Quién serías sin ese pensamiento?» es la versión de la cuarta pregunta que te recomiendo si no estás familiarizado con El Trabajo. Pero invito a la gente a formular la pregunta también de otra manera: «¿Quién o qué serías sin ese pensamiento?». Medítalo. Permite que cualquier pensamiento o imagen llegue hasta ti y se aleje mientras piensas en esta versión de la pregunta. Puede constituir una experiencia altamente positiva. Tal vez también quieras considerar la fórmula original de la cuarta pregunta: «¿Qué serías sin ese pensamiento?». «Paz» es la respuesta a la que con frecuencia llegan muchas personas. Y de nuevo yo pregunto: «¿Qué serías incluso sin ese pensamiento?».

La inversión

La inversión es una parte de El Trabajo muy poderosa. Es la parte en la que tomas lo que has escrito sobre otras personas y compruebas si es igual de verdadero o más verdadero cuando te lo aplicas a ti mismo. 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.

Por ejemplo, la afirmación: «Paul no es amable» se convierte en «Yo no soy amable». Entra en tu interior y encuentra las situaciones de tu vida en las que esta afirmación parezca verdadera para ti. ¿Tampoco has sido tú amable con Paul? (Examina tus respuestas a las preguntas: «¿Cómo reaccionas cuando piensas que Paul no es amable? ¿Cómo le tratas?».) ¿Acaso no tratas a Paul poco amablemente en el momento en que lo estás viendo como una persona poco amable? Experimenta lo que sientes cuando crees que Paul no es amable. Probablemente se te tense el cuerpo, el corazón se te acelere y quizá te sofoques: ¿es eso ser amable contigo misma? Quizás empieces a juzgar y te pongas a la defensiva: ¿cómo te sientes interiormente? Esas reacciones son el resultado de un pensamiento que no has investigado.

Cuando, por ejemplo, Paul te insulta, ¿cuántas veces vuelves a ver la escena en tu mente? ¿Quién es menos amable: Paul (que te ha insultado una vez hoy) o tú (que has multiplicado su insulto una y otra vez en tu mente)? Considera lo siguiente: ¿Tus sentimientos eran el resultado de la acción de Paul en sí misma o de tus propios juicios sobre ella? Si Paul te insultase y tú no lo supieses, ¿sufrirías? Permanece en calma. Profundiza. Concéntrate mentalmente en tus propios asuntos mientras reflexionas sobre esta cuestión.

Los tres tipos de inversión

Hay tres maneras de realizar la inversión. Un juicio puede invertirse hacia uno mismo, hacia la otra persona y hacia lo opuesto. Puedes jugar con muchas combinaciones posibles de estos tres tipos básicos de inversión. No se trata de encontrar el mayor número posible de inversiones, sino de hallar aquellas que te liberan de la pesadilla a la que, inocentemente, te has apegado. Invierte la afirmación original como quieras hasta que encuentres aquellas inversiones que calen más profundamente en ti.

Juguemos con la afirmación: «Paul debería apreciarme».

Primero, inviértela hacia ti:

«Yo debería apreciarme a mí misma». (Es mi tarea, no la suya.)

Luego, inviértela hacia la otra persona:

«Yo debería apreciar a Paul». (Si creo que es tan fácil para Paul apreciarme, ¿puedo yo apreciar a Paul? ¿Puedo yo vivir eso?)

Después, inviértela hacia lo opuesto:

«Paul no debería apreciarme». (Esta es la realidad, a veces. Paul «no debería apreciarme», a menos que lo haga.)

Has de estar dispuesto a adentrarte en tu interior con cada inversión. Pregúntate si es igual de verdadera o más verdadera que la afirmación original. ¿En qué medida es aplicable a ti en tu vida? Aprópiatelo. Si eso te parece difícil, añade las palabras «en ocasiones» a la inversión. ¿Puedes admitir que en ocasiones es verdad para ti, aun cuando únicamente sea en el momento en que estás pensando que es verdad para la otra persona?

Quizá quieras hacer una lista de las muchas maneras y situaciones en que no has apreciado a Paul. Haz una lista de cómo no aprecias a otras personas y otras situaciones de tu vida. Haz una lista de las cosas que haces por ti y por los demás y descubre de qué modo no siempre te aprecias a ti misma.

Te sugiero que utilices siempre las cuatro preguntas antes de aplicar la inversión. Quizá sientas la tentación de tomar un atajo y saltar a la inversión sin someter antes tu afirmación a la indagación. Esta no es una manera efectiva de utilizar la inversión. Si no te haces las preguntas primero, la inversión puede resultar cruel y vergonzosa; el sentimiento del juicio dirigido directamente hacia ti puede ser brutal si tiene lugar antes de la meticulosa educación que te brindan las cuatro preguntas. Te educan porque ponen fin a tu ignorancia sobre lo que crees que es verdad; la inversión como última fase del proceso tiene más sentido y resulta más delicada. Haciéndote las cuatro preguntas primero y profundizando en las respuestas después, te será posible vivir las inversiones como revelaciones y no como una gimnasia mental.

El Trabajo no tiene nada que ver con la vergüenza ni con el sentimiento de culpabilidad. No se trata de demostrar que tú eres quien está equivocado o de forzarte a creer que otra persona tiene la razón. El poder de la inversión reside en el descubrimiento de que todo lo que crees que ves en el exterior es realmente una proyección de tu propia mente. Todo es un reflejo de tu pensamiento. Una vez que hayas aprendido a buscar tus propias respuestas y a abrirte a las inversiones, experimentarás esto por ti mismo. Al descubrir la inocencia de la persona a la que has juzgado, llegarás a reconocer tu propia inocencia.

En ocasiones, tal vez no encuentres la inversión en tu conducta o tus actos. En ese caso, búscala en tu propio pensamiento. Por ejemplo, la inversión de «Paul debería dejar de fumar» es «Yo debería dejar de fumar». Quizá no hayas fumado un solo cigarrillo en tu vida. Podría ser que estuvieses fumando en tu mente. Una y otra vez fumas mentalmente con enfado y frustración mientras te imaginas a Paul apestando la casa con el humo de sus cigarrillos. ¿Fumas mentalmente más veces al día de las que

fuma Paul? Entonces, tu prescripción para obtener paz sería dejar de fumar mentalmente y dejar de estar tan enfadada por el hecho de que Paul fume.

Otra sugerencia consiste en substituir la palabra «fumar» por otra cosa. Tal vez nunca hayas fumado; pero ¿hay otra cosa que tú utilices de la misma manera que Paul utiliza sus cigarrillos: comida, medicamentos, tarjetas de crédito o relaciones? Tu inversión podría ser: «Debería dejar de utilizar las tarjetas de crédito para sentirme mejor». Has de estar dispuesta a aceptar el consejo que tú le ofreces a él, el consejo que te enseña a vivir en tus propios asuntos.

Las inversiones en acción

El descubrimiento de uno mismo no está completo hasta que no se convierte en una acción. Vive las inversiones. Cuando ves de qué modo has estado sermoneando a los demás, vuelve atrás y compénsales, hazles saber lo difícil que resulta para ti hacer lo que querías que hiciesen ellos. Hazles saber de qué manera los manipulabas y estafabas, cómo te enfadabas y utilizabas el sexo, el dinero y la culpa para conseguir lo que querías.

Yo no siempre fui capaz de seguir los consejos que tan generosamente ofrecía a los demás. Cuando lo comprendí, me descubrí en el mismo terreno que la gente a la que había juzgado. Vi que no resultaba tan fácil para ninguno de nosotros seguir mi filosofía. Me di cuenta de que todos hacemos lo máximo que podemos. Así es como empieza una vida de humildad.

Dar explicaciones es otro poderoso método que descubrí para manifestar lo que uno ha descubierto de sí mismo. El primer año, después de haberme despertado a la realidad, a menudo me acercaba a las personas a las que había estado juzgando y compartía con ellas mis inversiones y la comprensión que me habían aportado. Sólo explicaba lo que había descubierto sobre mí con respecto a cualquiera de las dificultades que experimentaba. Les hablaba de *mi* parte. (Bajo ninguna circunstancia les hablaba de *su* parte.) Y lo hice a fin de oírlo en presencia de un mínimo de dos testigos: la otra persona y yo. Lo di y lo recibí. Si, por ejemplo, tu afirmación decía: «Él me mintió», una inversión sería: «Yo le mentí». Ahora, haz una lista de una buena parte de las mentiras que recuerdas haber dicho y comunícaselas a la otra persona sin mencionar de ninguna manera sus propias mentiras. Sus mentiras son asunto suyo. Haces esto por tu propia libertad. La humildad es el lugar que brinda el reposo más verdadero.

Cuando quise avanzar más deprisa y con mayor libertad, descubrí que pedir

disculpas y ofrecer una rectificación sincera constituía un atajo maravilloso. «Rectificar» significa corregir lo que se ha percibido como indebido. Lo que denomino «rectificaciones vivientes» es algo que tiene un alcance todavía mayor. Es aplicable no sólo a un incidente en particular, sino a todos los futuros incidentes de la misma clase. Cuando, a través de la indagación, comprendí que en el pasado había herido a alguien, dejé de herir a cualquier persona. Si, incluso después de esto, herí a alguien, le dije de inmediato por qué lo había hecho, qué tenía miedo de perder o qué quería obtener de él, y empecé de nuevo, siempre con una pizarra limpia. Este es un poderoso método para vivir libremente.

Una disculpa sincera constituye un medio para rectificar un error y empezar de nuevo en un terreno equilibrado y libre de culpa. Discúlpate y rectifica por tu propio bien; se trata de tu propia paz. ¿De qué sirve ser un santo parlante? La Tierra está llena de ellos. Paz es lo que ya eres, sin ninguna historia. ¿Puedes sencillamente vivir esa paz?

Examina tu lista de ejemplos de cómo la inversión es verdadera para ti y subraya cada afirmación en la que sientas que has herido a alguien de alguna manera. (Tu lista de respuestas a la tercera pregunta —«¿Cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento?»— podría mantenerte muy ocupado dando explicaciones y pidiendo disculpas.) Rectifica contigo mismo rectificando con los demás. Ofréceles en igual medida lo que crees que tomaste a sus expensas.

Las explicaciones sinceras y no manipuladoras, unidas a las rectificaciones vivientes, aportan una intimidad verdadera a las relaciones, una intimidad que, de otro modo, resulta imposible. Si alguna de las personas que aparecen en tu Hoja de Trabajo está muerta, haz rectificaciones vivientes con el resto. Bríndales lo que le hubieras dado a esa persona, por tu propio bien.

Conocí a un hombre que se tomaba su libertad muy seriamente. Había sido un drogadicto y un ladrón, había entrado a robar en muchas casas y había sido muy bueno en lo que hacía. Después de haber estado haciendo El Trabajo durante una temporada, elaboró una lista de todas las personas a las cuales había robado y de lo que les había robado con tanta exactitud como pudo. Cuando acabó la lista, había docenas de personas y de casas en ella. Y entonces, empezó a hacer la inversión. Sabía que acabaría en la cárcel, y sin embargo, tenía que hacer lo que era correcto para él. Fue casa por casa y llamó a cada una de las puertas. Era un afroamericano y algunos de los lugares a los que volvió no resultaron muy agradables para él porque creían en los prejuicios. Pero continuó trabajando en ello y llamando a las puertas. Cuando la gente respondía, él explicaba quién era y qué había robado, entonces pedía disculpas y preguntaba: «¿Cómo puedo rectificar esto? Haré lo que sea necesario». Y nadie llamó nunca a la policía. Le decían cosas como: «De acuerdo, arrégrame el coche» o «Píntame la casa». Él hacía El

Trabajo con placer y después marcaba una cruz al lado del nombre de esa persona en su lista. Y me dijo que cada brochazo de pintura para él era Dios, Dios, Dios.

Tengo un hijo, Ross, que ha estado realizando El Trabajo desde hace mucho tiempo. Hace ocho o nueve años advertí que, a veces, mientras estábamos comprando, me decía: «Espérame, mamá, en seguida vuelvo» y me dejaba durante unos diez minutos. En una ocasión, observé a través del aparador de la tienda cómo escogió una camisa, se acercó a la caja y pagó por ella. Después, volvió a la estantería, miró hacia los lados para asegurarse de que nadie le observaba, volvió a poner la camisa en su sitio y salió de la tienda. Le pregunté lo que había hecho y me dijo: «Hace un tiempo robé unas cosas en cinco o seis tiendas. Fue horrible, mamá. Ahora, cuando veo una de las tiendas en las que robé algo, entro, busco algún artículo parecido al que robé, pago por él y lo vuelvo a depositar donde estaba. Intenté confesar mi culpa, decir: “Aquí está el dinero por lo que robé y si quiere llevarme a juicio, estoy de acuerdo”. Y entonces habría una gran confusión, llamarían al director, y este no sabría qué hacer con el dinero, me diría que era demasiado complicado arreglar aquello con los ordenadores. Y si llamaban a la policía, dirían que tienen que cogerte cometiendo el delito. De modo que habrían acabado diciéndome que ellos no podían hacer nada. Pero yo realmente necesitaba hacer una inversión, de modo que encontré esta manera. Para mí funciona».

A Ross también le gusta practicar un ejercicio que yo recomiendo. Se trata de realizar un acto de amabilidad sin ser descubierto; si te descubren, ese acto no cuenta y tienes que empezar de nuevo. Le he visto en parques de atracciones observando a niños que parecían no tener suficiente dinero. Saca un billete de su cartera, se agacha delante del niño, finge cogerlo del suelo y se lo ofrece diciendo: «Se te ha caído esto, tío», y después se aleja rápidamente sin volverse a mirar atrás una sola vez. Es un maestro extraordinario de cómo practicar la inversión a través de las rectificaciones vivientes.

Incluir esta práctica en la vida diaria es un acto de generosidad hacia ti mismo. Y los resultados son realmente milagrosos.

La inversión para la afirmación del punto 6 de la «Hoja de Trabajo para juzgar a tu prójimo»

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.

Por ejemplo, «Me niego a seguir viviendo con Paul si no cambia» se convierte en «Estoy dispuesta a vivir con Paul si no cambia» y «Estoy deseosa de vivir con Paul si no cambia». Podrías pensar con ilusión en ello, podrías encontrarte viviendo con él, aunque sólo sea mentalmente. (He trabajado con personas que continuaban amargadas aunque hacía veinte años que su pareja había muerto.) Vivas con él o no, probablemente tendrás este pensamiento de nuevo y quizá sientas la tensión y la depresión resultantes. Espera con ilusión estos sentimientos; son un recordatorio de que es hora de que despiertes. Los sentimientos incómodos te llevarán de nuevo al Trabajo. Esto no significa que tengas que vivir con Paul. Sólo significa que ya no te estás cerrando a la realidad. La buena voluntad abre la puerta a todas las posibilidades que la vida puede ofrecer.

Aquí tienes dos ejemplos más de nuestra Hoja de Trabajo de muestra:

Afirmación original del punto 6: *Me niego a ver cómo Paul arruina su salud.*

Inversiones: *Estoy dispuesta a ver cómo Paul arruina su salud. Estoy deseosa de ver cómo Paul arruina su salud.*

Afirmación original del punto 6: *No quiero ser ignorada por Paul nunca más.*

Inversiones: *Estoy dispuesta a ser ignorada por Paul de nuevo. Estoy deseosa de ser ignorada por Paul de nuevo.*

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.

Nadie puede herirme:
ese es mi trabajo.

6

Hacer El Trabajo sobre el trabajo y el dinero

Para algunos de nosotros, la vida está controlada por nuestros pensamientos sobre el trabajo y el dinero. Pero si nuestra forma de pensar es lúcida, ¿cómo podría el trabajo o el dinero ser el problema? Lo único que necesitamos cambiar es nuestra forma de pensar. De hecho, es lo único que *podemos* cambiar. Esta es una noticia muy buena.

A muchos de nosotros nos motiva el deseo de tener éxito. Pero ¿qué es el éxito? ¿Qué queremos alcanzar? En la vida sólo hacemos tres cosas: estar de pie, estar sentados y estar echados. Una vez que hayamos encontrado el éxito, seguiremos estando sentados en algún lugar hasta que nos pongamos de pie, y estaremos de pie hasta que nos echemos o nos sentemos de nuevo. El éxito es un concepto, una ilusión. ¿Quieres el sillón que vale 3.900 dólares en lugar del que vale 39? Bueno, sentarse es sentarse. Sin una historia, tenemos éxito estemos donde estemos.

Hacer El Trabajo sobre cuestiones relacionadas con el trabajo puede tener consecuencias a largo plazo. Cuando trabajo con empresas, en ocasiones invito a todos los empleados a que se juzguen unos a otros. Esto es lo que tanto ellos como los jefes han querido siempre: saber cómo son considerados desde el punto de vista de los demás. Y entonces, después de los juicios, todos realizan El Trabajo y llevan a cabo la inversión. El resultado puede ser un aumento sorprendente de claridad, honestidad y responsabilidad que, a su vez, conduce inevitablemente a una plantilla más feliz, productiva y eficaz.

En una ocasión, realicé El Trabajo con un ejecutivo que me dijo:

—Mi secretaria ha estado conmigo desde hace diez años. Sé que no hace bien su

trabajo, pero tiene cinco hijos.

—Bien —respondí yo—. Manténgala en su puesto a fin de que pueda enseñarles al resto de sus empleados que, si tienen suficientes hijos, pueden trabajar para usted, hagan bien o mal su trabajo.

—Bueno —contestó él—, sencillamente no puedo despedirla.

—Lo entiendo —le dije—. Entonces, ponga a alguien cualificado en su lugar, envíela a casa con sus cinco hijos que la necesitan y mándele un cheque con su sueldo cada mes. Eso es más honesto que lo que está haciendo ahora. Sentirse culpable resulta caro.

Cuando el ejecutivo leyó su Hoja de Trabajo a su secretaria, ella estuvo de acuerdo en todas las cosas que él había escrito sobre su desempeño laboral, porque era claro y era verdad. Yo le pregunté a ella: «¿Qué sugieres? ¿Qué harías tú si fueses tu jefe?». Por lo general, cuando la gente comprende qué está sucediendo, se despide a sí misma, y eso es lo que ella hizo. Encontró un trabajo similar en otra empresa, más cerca de su casa, y fue capaz de ser una secretaria más competente y una buena madre. El ejecutivo comprendió que nunca había investigado los pensamientos que le conducían a ser «leal» con una secretaria que, en realidad, se había sentido tan incómoda como él mismo con esa situación.

Nunca he visto un problema laboral o de dinero que no haya acabado resultando ser un problema en la manera de pensar. Yo solía creer que necesitaba el dinero para ser feliz. Incluso cuando tenía mucho, a menudo me sentía enferma por el miedo a que pudiese pasar algo terrible y perderlo todo. Ahora comprendo que ninguna cantidad de dinero vale ese tipo de estrés.

Si vives con el pensamiento no investigado: «Necesito el dinero para sentirme a salvo y seguro», estás viviendo en un estado mental desesperado. Los bancos fallan. Las bolsas se derrumban. Las acciones bajan. La gente miente, incumple los contratos y rompe sus promesas. En este estado mental confundido, puedes tener millones de dólares y continuar sintiéndote inseguro e infeliz.

Algunas personas creen que el miedo y la tensión es lo que las motiva para hacer dinero. Pero ¿tienes la absoluta certeza de que eso es verdad? ¿Puedes realmente saber que, sin la motivación del miedo y la tensión, no habrías hecho el mismo dinero o incluso más? «Necesito que el miedo y la tensión me motiven»: ¿quién serías si no creyeras en esa historia nunca más?

Tras haber descubierto El Trabajo en mi interior —después de que él me encontrase—, empecé a advertir que siempre tenía la cantidad de dinero perfecta para mí en ese momento, incluso cuando tenía poco o nada. La felicidad es una mente lúcida. Una mente lúcida y sensata sabe cómo vivir, cómo trabajar, qué correos electrónicos enviar, qué llamadas telefónicas hacer y qué realizar a fin de crear lo que

quiere sin miedo. ¿Quién serías sin el pensamiento: «Necesito mi dinero para sentirme a salvo»? Quizá sería mucho más fácil estar contigo. Incluso podrías empezar a reparar en las leyes de la generosidad, las leyes en las que se permite sin miedo que el dinero se vaya y también que vuelva. Nunca necesitas más dinero del que tienes. Cuando comprendes esto, empiezas a entender que ya tienes toda la seguridad que querías que el dinero te brindase. Desde esta posición, resulta mucho más fácil hacer dinero.

De la misma manera en que utilizamos la tensión y el miedo a fin de motivarnos para ganar dinero, frecuentemente contamos con el enfado y la frustración para que nos impulse hacia el activismo social. Si quiero actuar con eficacia y sensatez mientras limpio el medio ambiente de la Tierra, he de empezar limpiando mi propio medio ambiente, enfrentándome con amor y comprensión a toda la basura y la polución de mi pensamiento. Entonces, mi acción puede convertirse en verdaderamente efectiva. Basta una sola persona para ayudar a nuestro planeta. Esa persona eres tú.

Cuando trabajo en las prisiones, habrá, probablemente, unos doscientos hombres provenientes de uno de los bloques de celdas, y están ahí sentados, mirando al suelo, con los brazos cruzados sobre el pecho. Hago El Trabajo con ellos, y después los guardas traen a otros doscientos. Todos son hombres profundamente violentos — muchos de ellos están en la cárcel sentenciados a cadena perpetua por violación y asesinato— y yo soy la única mujer en la sala. No digo una palabra hasta que establecen contacto visual conmigo, lo cual no resulta fácil para ellos. Tienen una especie de código no hablado para mantener a la gente como yo fuera de su cultura. Pero yo sencillamente me quedo de pie delante de ellos, esperando a que se produzca ese contacto visual. Quizás ande lentamente y a pasos regulares entre las filas mientras espero a que un solo hombre me mire a los ojos. Cuando eso sucede, cuando uno de esos hombres me mira, siempre vuelve a bajar rápidamente la mirada hacia el suelo, pero ya es demasiado tarde. Se ha establecido el contacto. Nadie, salvo yo, ha visto su mirada; ocurre tan rápidamente que no es posible que otros hayan visto lo que ha sucedido. Y sin embargo, de inmediato, el código empieza a romperse por toda la sala. Otros dos o tres me miran a los ojos, después otros ocho, después otra docena, y entonces, todos me están mirando, riéndose, sonrojándose y diciéndose cosas como: «¡Mieeeeeerda!» o: «Tío, está loca» entre ellos. Y ya está hecho. Ahora puedo hablarles y ofrecerles El Trabajo, y todo porque un hombre se atrevió a mirarme a los ojos.

Me encanta darles las gracias a esos hombres por sacrificar su vida entera para enseñar a nuestros hijos cómo no vivir —y, por consiguiente, cómo vivir— si quieren ser libres. Les digo que son los mejores maestros y que su vida es buena y necesaria. Antes de marcharme les pregunto: «¿Pasaríais el resto de vuestra vida en la cárcel si supierais que con eso evitaríais que un niño tuviese que vivir lo que vosotros estáis

viviendo?». Y muchos de esos hombres violentos comprenden y sus ojos se llenan de lágrimas como si fuesen inocentes niños pequeños.

No hay nada que podamos hacer que no ayude al planeta. Así es como verdaderamente es.

¡Es tan incompetente!

Gary está enfadado por la incompetencia de uno de sus empleados. ¿Acaso la persona que provoca tu enfado trabaja contigo? ¿O se trata de tu pareja o de tus hijos, que no lavaron los platos suficientemente bien o dejaron dentífrico en la pila del lavabo? A ver si eres capaz de encontrar un ejemplo en tu vida, y entra en tu interior para descubrir tus propias respuestas, tal como lo hizo Gary.



Gary: «Estoy enfadado con Frank porque es incompetente cuando trabaja para mí».

Katie: De acuerdo. «Frank debería ser competente»: ¿Es eso verdad?

Gary: Eso creo.

Katie: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad? ¿Quién te lo ha dicho? Su currículum vitae dice que es competente. Sus recomendaciones también lo dicen. Está en todas partes. Le contratas y se supone que debe ser competente. Según tu experiencia, ¿cuál es la realidad? ¿Lo es?

Gary: Según mi experiencia, no lo es.

Katie: Bien, ese es el único lugar del que puedes partir con sensatez: la realidad. ¿Es verdad que debería ser competente? No. Porque no lo es. Así son las cosas. Esa es tu realidad. De modo que podemos seguir hablando de la cuestión hasta que lleguemos al «¿Es eso verdad?», porque cuando lo comprendes, te conviertes en un amante de la realidad y entonces puedes encontrar un equilibrio. ¿Cómo reaccionas cuando crees en la mentira de que él debería ser competente cuando trabaja para ti y no lo es?

Gary: Eso me produce frustración y ansiedad. Siento como si tuviera que hacerme cargo de su trabajo. Siempre tengo que ir arreglando las cosas detrás de él. No puedo dejarle solo para hacer su trabajo.

Katie: ¿Puedes encontrar una razón para renunciar a ese pensamiento? Y no te estoy pidiendo que renuncies a él.

Gary: Si pudiese renunciar a él, me sentiría mejor.

Katie: Esa es una razón muy buena. ¿Puedes encontrar una razón que no sea estresante para mantener ese pensamiento que se opone a la realidad?

Gary: Sí. Bueno, no entiendo qué quieres decir con eso de que se opone a la realidad.

Katie: La realidad, como puedes comprobar, es que tu empleado no es competente. Tú dices que debería serlo. Esa teoría no te está funcionando porque se opone a la realidad. Te he oído decir que te produce frustración y ansiedad.

Gary: De acuerdo. Creo que ya veo por dónde vas. La realidad es que no es competente. Lo que me está volviendo loco es pensar que tendría que serlo, en lugar de sencillamente aceptar que no lo es.

Katie: Él es incompetente lo aceptes tú o no. La realidad no espera nuestro acuerdo ni nuestra aprobación. Es lo que es. Puedes contar con ello.

Gary: La realidad es lo que es.

Katie: Sí. La realidad es siempre mucho más amable que la fantasía. Puedes divertirte mucho en casa con el ejercicio que yo llamo «las pruebas de la verdad». «Él debería ser competente»: ¿dónde están tus pruebas? Haz una lista y comprueba si hay algo en ella que, al someterlo a la indagación, demuestre que él debería ser competente. Todo es una mentira. No existe ninguna prueba. La verdad es que él no debería ser competente, porque no lo es. No es competente para ese trabajo.

Gary: El hecho es que no es competente y yo hago lo que tengo que hacer para compensarlo. Lo que no necesito es cargar con el peso adicional de pensar: «Él debería ser bla-bla-bla».

Katie: Muy bien dicho.

Gary: Toda la angustia que siento relacionada con el trabajo proviene del pensamiento de que Frank debería ser competente. La verdad es que sencillamente no lo es. La parte que yo he añadido, y que me hizo volver loco, es que debería ser competente. El hecho es que voy a hacer lo que tengo que hacer, no voy a parar hasta que deje de ser mi problema. Sencillamente voy a hacerlo. Añadiendo que debería ser competente, me pongo como una moto y acabo siendo un jodido paquete de nervios. ¡Bienvenida a Nueva York!

Katie: No sabía que en Nueva York se utilizase esa palabra que empieza por la letra j. (El público estalla en carcajadas.)

Gary: Sí, la utilizamos ocasionalmente.

Katie: Y bien, ¿quién serías sin esta insensata historia que discute con la realidad?

Gary: Sencillamente fluiría y haría lo que tengo que hacer en mi trabajo.

Katie: ¿Quién serías, junto a ese hombre en el trabajo, sin tu historia?

Gary: Sería efectivo y compasivo.

Katie: Sí. «Frank debería ser competente»: inviértelo.

Gary: Frank no debería ser competente.

Katie: Lo has captado. No hasta que lo sea. Esa es la realidad por el momento. Todavía hay otra inversión.

Gary: Yo debería ser competente. Eso es verdad.

Katie: Veamos la segunda afirmación de tu Hoja de Trabajo.

Gary: «Quiero que Frank se responsabilice de su parte en el proyecto».

Katie: Inviértelo.

Gary: Quiero responsabilizarme de mi parte en el proyecto.

Katie: Sí, porque hasta que no dejes de concentrarte en su incompetencia, no te responsabilizarás plenamente del proyecto.

Gary: Y debería responsabilizarme también de su parte en el proyecto.

Katie: Sí, si quieres que el trabajo se realice de manera competente y no hay otro modo de conseguirlo. Bien, pasemos a la siguiente afirmación.

Gary: «Él debería participar como un experto en su campo y como un líder del proyecto».

Katie: ¿Es eso verdad? Quiero decir: ¿Dónde iba a encontrar el hombre la capacidad para hacerlo? «Oye, tú —el que es un incompetente—, ¿tendrías que participar!»

Gary: No. Es una locura. Tienes razón. Sencillamente hace lo que hace.

Katie: ¿Cómo tratas a Frank cuando crees en esa fantasía?

Gary: Me convierto en un tipo duro. Pienso que tiene que hacer el trabajo con más rapidez y estoy todo el rato encima de él.

Katie: Eso no es muy efectivo. ¿Puedes encontrar una razón para renunciar a ese pensamiento?

Gary: Indudablemente.

Katie: Pues invirtámoslo.

Gary: Yo debería participar como un experto en mi campo. Sencillamente lo haré. Tiene que hacerse.

Katie: Él es el experto que te conduce al nivel máximo de competencia en tu vida. Ahí no hay error.

Gary: Sí. Es mi maestro, puedo sentirlo.

Katie: Bien, pasemos a tu cuarta afirmación.

Gary: «Necesito que cargue con su parte del proyecto». Ahora veo que en realidad no necesito que lo haga.

Katie: ¿Porque es imposible?

Gary: Absolutamente imposible. Yo necesito cargar con su parte del proyecto además de la mía si quiero que se haga.

Katie: Veamos la siguiente afirmación.

Gary: «Frank es un incompetente».

Katie: Inviértelo.

Gary: Yo soy un incompetente.

Katie: En el momento en que lo ves como una persona incompetente, tú también lo eres. Él es perfectamente competente para lo que se supone que te tiene que aportar a ti, y eso es la lucidez. Eso es lo que trajo con él. Y tal vez te aporte más: ¿quién sabe?

Gary: Realmente no siento esa inversión. Creo que soy muy competente.

Katie: Pero no en lo relativo a él. No fuiste lo bastante competente para ver que él no tenía por qué serlo.

Gary: En eso estoy de acuerdo. Ahí radica mi incompetencia. «Necesita que lo vigilen aunque ya es mayor.» Yo necesito vigilarme a mí mismo. Eso es más verdadero. A veces me comporto de un modo insensato.

Katie: Has descubierto el mundo interior. Una vez que comprendes que con lo único que tienes que trabajar es con tu pensamiento, entonces, cuando lo sometes a la indagación, cualquier problema que experimentes en el mundo se convierte en algo capaz de proporcionarte dicha. Para la gente que realmente quiere conocer la verdad,

este Trabajo es como un jaque mate.

Gary: Al principio de la semana intenté hacer esto yo mismo, pero me atasqué. Pensé que tenía razón. Sin embargo, una vez que lo he llevado todo a mi interior, todas las inversiones han empezado a cobrar sentido.

Katie: El tipo entra, tú le pones toda tu historia encima y después dices que sufres por su culpa. Crees en tu historia y vives en la fantasía estresante de que él es el problema. Sin el pensamiento de que este hombre debería ser más competente de lo que es, quizá llegues a la idea de despedirlo. Si lo hicieses, eso podría liberarlo para encontrar un trabajo en el que sí sea competente. Entonces, podría ser competente donde lo necesitan. Y quedaría espacio para el hombre o la mujer capaz de ocupar ese puesto a tu lado. Dos semanas más tarde, el hombre podría llamarte y decirte: «Gracias por haberme despedido. No soportaba trabajar contigo y adoro mi nuevo empleo». Todo es posible. O también podría ser que, tras haber hecho este Trabajo interior y haber aclarado tu pensamiento, el lunes por la mañana quizá mires a ese hombre y descubras una competencia que no habías advertido anteriormente. De acuerdo. Lee la última afirmación de tu Hoja de Trabajo.

Gary: «No quiero tenerlo, ni tener a otra persona como él, nunca más en mi equipo».

Katie: Inviértelo.

Gary: Estoy dispuesto a tenerlo, o a tener a una persona como él, en mi equipo. Y espero con ilusión tenerlo a él o a una persona como él en mi equipo porque eso me conduce a mi mundo interior a fin de encontrar una solución.

Katie: Lo haces muy bien. Bienvenido a El Trabajo.

El tío Ralph y sus consejos sobre las acciones

El siguiente diálogo demuestra que, incluso cuando alguien está apasionadamente apegado a su propia historia, y por consiguiente a su propio sufrimiento, aun así puede liberarse de ella si está dispuesto a realizar el proceso de la indagación con paciencia. Aunque, como señala Marty, durante mucho tiempo el ejercicio parezca «solamente mental», de pronto puede cobrar sentido a un nivel mucho más profundo.

Me gusta no acelerar el proceso. La mente no cambia hasta que lo hace, y cuando cambia, lo hace en el momento adecuado, ni un segundo demasiado pronto ni uno demasiado tarde. Las personas son como semillas que están esperando para germinar. No es posible empujarnos más allá de nuestra propia comprensión.

Para beneficiarte de este diálogo no precisas entender las cuestiones técnicas a las que alude Marty; lo único que necesitas saber es que sus acciones subieron y después bajaron mucho y que sus emociones siguieron el mismo proceso.



Marty: «Estoy enfadado con mi tío Ralph por haberme dado malos consejos sobre el mercado de valores que me han hecho perder todo mi dinero». Contraí una deuda con él cuando me avaló —pedí un préstamo para comprar unas acciones—, y las acciones continuaron perdiendo valor. Y el otro consejo, su gran consejo: las acciones perdieron el 85 por ciento de su valor en dos años. Y mi tío está en una ridícula contienda inconsciente conmigo.

Katie: Sí.

Marty: Siempre está intentando demostrar que él es mejor que todo el mundo, por el tamaño de su cuenta bancaria, y resulta que es un hombre adinerado, de modo que no tuvo que pedir dinero a crédito. Yo tuve que pedirlo cuando unas acciones estaban perdiendo valor y las otras iban bien a fin de poder devolverle todo el dinero que me había prestado.

Katie: Sí, te estoy escuchando.

Marty: De modo que empecé a endeudarme con él, y después, recientemente —esto ha estado sucediendo durante dos años y medio hasta que sencillamente llegó a un límite —, cuando mis otras acciones perdieron mucho, mucho valor, le dije: «Mira, Ralph, ahora que todas mis acciones se han hundido, he perdido todo mi dinero y parte del tuyo». Y él me contestó: «Escúchame, cabrón, te dije que no pidieses dinero prestado y lo hiciste. Me has traicionado; has ido en mi contra; has hecho aquello y lo otro...». No me dejaba abrir la boca, y sólo fui capaz de decir: «Ralph, necesitaba comprar las otras acciones que me recomendaste, y sencillamente no tenía el dinero para hacerlo». Pero no le dije por qué razón necesitaba comprarlas, que era para tener una mínima esperanza de poder devolverle el dinero que me había prestado. Y también quería hacer dinero, quiero decir que mi miedo y mi codicia también entraron en juego. Pero...

Katie: Corazón, sencillamente lee lo que has escrito. Es importante que leas lo que has escrito, no que narres una historia.

Marty: De acuerdo, de acuerdo. Lo siento. «Quiero que mi tío Ralph me saque del apuro financiero, que me devuelva los 60.000 dólares con los que empecé más los otros 35.000 que me corresponden a fin de pagar las deudas de las tarjetas de crédito y que se

responsabilice por haberme dado unas informaciones incorrectas que han provocado que mi familia y yo hayamos sufrido estas pérdidas económicas.»

Katie: Bien. Continúa leyendo.

Marty: «El tío Ralph debería pagar mis deudas y darme 100.000 dólares. No debería exigirme el dinero que me prestó, porque no puedo pagarle. Necesito que me saque de la ruina financiera. Necesito que se responsabilice de lo que ambos hicimos y que al menos intente entenderse conmigo como un par de adultos responsables. Ralph es un hombre exigente, controlador y posiblemente vengativo, que no está interesado en la verdad, sino en demostrar que siempre tiene razón y que es muy inteligente». Bien, ¿leo la última?

Katie: Sí.

Marty: «No quiero volver a escuchar sus consejos sobre el mercado de valores ni deberle dinero nunca más ni aguantar su mierda infantil, colérica y despreciable».

Katie: Sí. Bien. Bien hecho. De acuerdo, corazón, ¿puedes volver a leer tu primera afirmación, tal como la escribiste?

Marty: De acuerdo. «Estoy enfadado con mi tío Ralph por haberme dado malos consejos sobre el mercado de valores que me han hecho perder todo mi dinero y parte del suyo, y porque me amenaza con...» Ah, no puedo entender mi letra.

Katie: De acuerdo, pues parémonos aquí. ¿Él te dio su consejo?

Marty: Así es.

Katie: Bien. Yo te ofrezco esta taza, y tú no tienes por qué aceptarla. Cogerla o no depende de ti. Y no hay nada correcto ni incorrecto en eso. «Los tíos no deberían dar a sus sobrinos consejos sobre el mercado de valores»: ¿Es eso verdad? ¿Cuál es la realidad de eso? ¿Lo hacen?

Marty: Bueno, él quería que yo hiciese dinero, y esa es la razón por la que me aconsejó.

Katie: Entonces, ¿cuál es la realidad de eso? Te dio sus consejos.

Marty: Me los dio, y yo le hice caso y los empleé a fondo. Me metí en un grave problema.

Katie: Todos sabemos, sin lugar a dudas, que los consejos sobre el mercado de valores son arriesgados, pero saberlo no nos impide ponerlos en práctica. Y en ocasiones comprender, a las dos de la madrugada o a las dos de la tarde, lo que hemos hecho es alarmante. Algunas personas acaban tirándose desde lo alto de un edificio. De modo

que «los tíos no deberían dar a sus sobrinos malos consejos»: ¿Es eso verdad?

Marty: Sí, exacto. ¡Eso es verdad!

Katie: ¿Y cuál es la realidad de eso? ¿Lo hacen?

Marty: Sí. Mi tío me dio malos consejos, pero no quiere admitirlo.

Katie: De acuerdo. «Se supone que los tíos deben admitir sus errores»: ¿Es eso verdad?

Marty: Sí, ahora te escucho. Se supone que los tíos deben admitir sus errores.

Katie: ¿Y cuál es la realidad de eso? ¿Cuál es tu experiencia de eso?

Marty: Me echó todas las culpas a mí y...

Katie: Entonces, tu experiencia es que no admiten sus errores.

Marty: Eso es.

Katie: Por lo tanto, ¿es verdad que los tíos deberían admitir sus errores?

Marty: Creo que es verdad que *todas* las personas deberían admitir sus errores.

Katie: ¡Oh, bien! ¿Y cuál es la realidad de eso? ¿Lo hacen siempre? ¿Es verdad que los tíos deberían admitir sus errores?

Marty: Sí.

Katie: ¿Y cuál es la realidad de eso?

Marty: Él no lo está haciendo.

Katie: Él no lo está haciendo. Entonces, yo te pregunto, ¿en qué planeta se supone que sucede esto? ¿Es verdad que la gente debería admitir sus errores? No. No hasta que lo haga. No estoy pidiendo moralidad, sino sólo la simple verdad.

Marty: Pero déjame decir solamente que yo intento de verdad admitir mis propios errores. Y lo que es más, en la acción que he emprendido, le estoy enviando todo mi dinero y todos mis bienes; estoy admitiendo mis errores con mis acciones.

Katie: Lo estás haciendo. Yo vivo como tú.

Marty: Espero que no.

Katie: Me gusto a mí misma cuando me responsabilizo de mis actos. Pero volvamos a «La gente debería admitir sus errores»: ¿Es eso verdad? No. ¿Cómo sabemos que la gente no debería admitir sus errores?

Marty: Porque no lo hace.

Katie: No lo hace. Esto es tan simple, cariño, que se nos ha escapado durante miles de años. Es la verdad que me liberó. Si discutes con ella, pierdes. Soy una amante de la realidad no porque sea una persona espiritual, sino porque, cuando discuto con ella, pierdo en mi interior. Pierdo el contacto con el lugar interno que es mi hogar. ¿Cómo reaccionas cuando tienes el pensamiento de que él debería admitir sus errores y no lo hace?

Marty: Siento que soy una víctima.

Katie: ¿Qué más? ¿Qué sientes en tu interior?

Marty: Siento dolor, tristeza, furia, miedo...

Katie: ¿Separación?

Marty: Sí, todas esas cosas malas.

Katie: La razón por la que sientes toda esa agitación es porque estás atascado en el centro de una mentira. No es verdad que él debería admitir sus errores. Esa es la mentira. El mundo ha estado enseñando esta mentira desde hace siglos, y si te has cansado del dolor, es hora de que adviertas lo que es verdad. No es verdad que la gente debería admitir sus errores, todavía. A algunas personas les resulta difícil aceptarlo, pero yo te invito a que lo hagas. Este Trabajo exige una integridad absoluta, simple y pura. Bastará con eso y con la buena disposición a escuchar la verdad. «Sería mucho mejor para ti si él admitiese su error y te devolviese tu dinero. Si él hiciera eso, tú encontrarías tu camino espiritual más elevado, tu mayor libertad»: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Marty: ¿Que así encontraría mi camino espiritual más elevado?

Katie: Sí.

Marty: Mmmm...

Katie: Sólo un sí o un no. ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Marty: No lo sé.

Katie: Esa también fue mi experiencia. No puedo saber si eso es verdad.

Marty: ¿Sabes?, bueno, digámoslo de este modo... Podría decir que sí, y entonces experimentaría una sensación de justicia, pero no sé si eso es necesariamente lo mismo que la paz.

Katie: Estoy de acuerdo, la justicia no es lo mismo que la paz. No me importa la justicia,

me importa tu libertad, la verdad capaz de liberarte que hay en tu interior. Esa es la suma justicia.

Marty: Sí, lo sé. Hablo de la justicia divina. Lo que digo es que lo más veraz sería sentarse como dos hombres adultos y ver dónde..., porque yo también cometí errores.

Katie: «Él debería sentarse a hablar contigo»: ¿Es eso verdad?

Marty: Sí, indudablemente lo es.

Katie: ¿Cuál es la realidad de eso?

Marty: No lo hace.

Katie: No lo hace. No está sucediendo.

Marty: Exacto.

Katie: Pues, ¿cómo reaccionas cuando tienes el pensamiento de que debería sentarse a hablar contigo como un hombre adulto y no lo hace?

Marty: Bueno, siento que se me trata injustamente y me siento virtuoso y a la vez como una mierda.

Katie: Sí, ese es el resultado. De modo que lo que te duele no es que no se siente a hablar contigo, sino el hecho de que crees en el pensamiento de que él...

Marty: De que él debería hacerlo.

Katie: Sí, de que él debería hacerlo. Pues, detente ahí un minuto. Comprueba si eres capaz de localizar eso. ¿Quién serías sin la historia de que él debería sentarse a hablar contigo como un hombre adulto o debería admitir su error y disculparse? ¿Quién serías sin esa historia? No te estoy pidiendo que renuncies a ella. Sencillamente te estoy preguntando quién serías hoy, en tu vida diaria, sin esa historia.

Marty: Sé que estaría libre de cualquier expectativa sobre él.

Katie: Sí.

Marty: Me imagino que eso me haría sentir más completo en mi interior.

Katie: Sí.

Marty: Pero, mira, yo...

Katie: Advierte cómo estás a punto de entrar en tu historia cuando dices «pero». Sencillamente permanece unos momentos en silencio con ello.

Marty (tras una pausa): Realmente no sé lo que sentiría.

Katie: Está bien, corazón. Estamos tan acostumbrados a agarrarnos a la mentira sobre lo que verdaderamente está ocurriendo que no sabemos cómo vivir con libertad. Y algunos de nosotros estamos aprendiendo a hacerlo, porque el dolor es sencillamente demasiado grande para no aprender. Según mi experiencia, cuando no me agarro a la historia, me levanto, me lavo los dientes, desayuno, hago lo que suelo hacer todo el día, vengo aquí y hago lo mismo de siempre, pero sin la tensión, sin el infierno.

Marty: Suena fantástico. Y, ¿sabes?, aunque fuera pasajero, yo también he probado ese estado de libertad, así que lo conozco y verdaderamente me gustaría vivir siempre así. Esa es la razón por la que estoy aquí.

Katie: Pues lee esa parte de nuevo.

Marty: De acuerdo, la primera parte. Ahora soy capaz de entender mi letra. «Estoy enfadado con mi tío Ralph por haberme dado malos consejos sobre el mercado de valores que me han hecho perder todo mi dinero.»

Katie: Pues ahora vamos a hacer lo que yo denomino la inversión. El Trabajo consiste en juzgar a tu prójimo, escribir tus juicios, hacerte las cuatro preguntas e invertir los juicios. Simplemente eso. Es algo muy sencillo. Entonces, ahora estamos en el punto en el que vamos a invertirlo todo. «Estoy enfadado conmigo mismo...»

Marty: Estoy enfadado conmigo mismo...

Katie: «Por haber aceptado...». Él te ofreció sus consejos y tú los aceptaste.

Marty: Por haber aceptado sus consejos sobre el mercado de valores y haber creído en él.

Katie: Sí, eso se acerca. Mantén la simplicidad. Ahora léelo de nuevo exactamente como lo escribiste. «Estoy enfadado conmigo mismo...»

Marty: ¿Estoy enfadado conmigo mismo por haberme dado...?

Katie: Sí, tesoro.

Marty: ¡Oh! ¿Estoy enfadado conmigo mismo por haberme dado malos consejos sobre el mercado de valores que me han hecho perder todo mi dinero?

Katie: Sí. Te los diste a ti mismo.

Marty: Ya lo veo. Me di los consejos a mí mismo al aceptarlos de él.

Katie: Exactamente. Él no puede darte consejos a menos que tú los aceptes. Has estado creyendo en tu propia mitología. Creo que ya lo vas captando.

Marty: Esa es una píldora muy difícil de tragar.

Katie: Bueno, todavía hay una cosa mucho más difícil de tragar y es lo que has estado viviendo y cómo te has puesto a merced de otras personas.

Marty: Sí. Indudablemente uno no se siente muy bien así.

Katie: Veamos la siguiente afirmación.

Marty: «Quiero que mi tío Ralph me saque del apuro financiero».

Katie: Bien. Entonces, «El tío Ralph debería sacarte del apuro financiero»: ¿Es eso verdad?

Marty: Sí, si fuese un hombre loable, sí.

Katie: ¿Por qué? El dinero que invertiste, ¿de quién era?

Marty: Una parte era suya y la otra mía.

Katie: De acuerdo, invertiste el tuyo y el suyo, pero veamos qué ocurre con tu dinero. Lo invertiste en acciones de la bolsa que compraste después de haber escuchado a tu tío.

Marty: Exacto.

Katie: ¿Y él debería sacarte del apuro financiero?

Marty: Bueno, si lo pones así... no.

Katie: Bien. Entonces, ¿qué tiene él que ver con todo esto, aparte de compartir contigo lo que en un momento creyó que era verdad?

Marty: Nada.

Katie: Correcto. Nada.

Marty: Pero la cuestión es que, en este momento, todo es muy mental para mí. Todo está en mi cabeza. Todavía siento el enfado.

Katie: Sencillamente permanece en el proceso. Si ahora mismo te parece muy mental, así es como ha de ser. ¿Cómo reaccionas cuando tienes el pensamiento de que él debería sacarte del apuro financiero? ¿Y que eso incluso redundaría en tu mayor bien espiritual?

Marty: Siento toda esa ansiedad y ese terror, y todas las cosas negativas que preferiría no sentir.

Katie: Y puedes concentrarte en todo eso y de ese modo no tienes que sacarte tú mismo del apuro financiero.

Marty: Exacto.

Katie: Sencillamente te concentras en el pensamiento de que se supone que él debería hacerlo y te dices por qué tienes razón y así nunca ganas, porque es imposible ganar con eso. La verdad es que no se supone que él deba sacarte del apuro financiero. Él no invirtió tu dinero. Lo hiciste tú.

Marty: Es cierto.

Katie: Pero concentrarse ahí, en él, en lugar de hacerlo en lo que es verdad, te impide conocer, y por consiguiente vivir, tu integridad, que es sacarte tú mismo del apuro financiero. Mira, no hay nada más dulce que sacarse uno mismo de apuros. ¿Quién te metió en esto? Fuiste tú. ¿De quién es el trabajo de sacarte del apuro financiero cuando tu tío dice que él no lo hará? Tuyo. Si él lo hiciera, entonces nunca te darías cuenta de que tú puedes hacerlo.

Marty: Eso es verdad.

Katie: Y entonces, cuando el tío Ralph te dice que no, tú te resientes con él y continuas concentrándote en él y no te sacas del apuro financiero porque no estás en una posición en la que puedas darte cuenta de que tú puedes hacerlo. Y te mueres gritando: «¡No es justo! ¿Qué he hecho yo para merecer a un tío tan desalmado?».

Marty: Estoy de acuerdo contigo. Es verdad.

Katie: Entonces, dame una buena razón para agarrarte a ese mito de que él debería sacarte del apuro financiero, cuando la verdad es que no lo ha hecho.

Marty: Para él representaría sólo un poco más de lo que gasta en comida.

Katie: ¡Esa sí que es buena! Lo que descubrí de inmediato es que en el universo sólo existen tres tipos de asuntos: los míos, los tuyos y los de Dios. Y si no quieres utilizar la palabra «Dios», sustitúyela por «naturaleza» o «realidad». De modo que esto es una prueba de discernimiento. ¿De quién es asunto su dinero?

Marty: Suyo.

Katie: Eso es.

Marty: Yo lo estoy convirtiendo en mi asunto. Eso es lo que duele.

Katie: Sí. He aquí lo que yo he advertido. Cuando mentalmente me meto en tus asuntos, empiezo a sentir tensión en mi interior. Los médicos lo llaman úlceras, hipertensión, cáncer, etcétera. Y entonces, la mente se apeg a eso y crea un sistema entero para mantener esa primera mentira. Permite que tus sentimientos te indiquen dónde

empieza la primera mentira. Después, indaga. De otro modo, te pierdes en las emociones y en las historias que conducen a ellas y lo único que sabes es que te sientes herido y que tu mente es incapaz de dejar de correr. Pero si indagas, atrapas la primera mentira a través de lo que te dicen tus sentimientos. Y entonces es posible detener la mente sencillamente escribiendo en un papel la historia a la que estás apegado. Ahí has detenido una parte de tu mente llena de tensión, aunque quizá continúe todavía gritando en tu cabeza. Después, sometes tus afirmaciones a la indagación, haces las cuatro preguntas e inviertes tus afirmaciones. Eso es. Tú eres quien te liberas, no tu tío. O te sacas tú del apuro financiero o nadie lo hará por ti: ¿no lo has advertido?

Marty: Estoy de acuerdo con todo lo que has dicho. Has dado justo en el clavo. Es sólo que, en estos momentos, no estoy en contacto con mi propia capacidad para sacarme yo mismo del apuro financiero.

Katie: Bueno, en este país tenemos la suspensión de pagos. Si yo provoco mi quiebra, yo me saco de ella. Y si me declaro en quiebra, con el tiempo pago todas las deudas que tengo, porque vivir de esta manera me brinda la libertad que estoy buscando. No me importa si es una moneda de diez centavos al mes. Yo también actúo como una persona honorable, no porque sea una persona espiritual, sino porque si no lo hago siento dolor. Es así de sencillo.

Marty: Sí, tienes razón, estoy de acuerdo.

Katie: La gente piensa: «Cuando haga mucho dinero, entonces seré feliz». Yo digo: «De momento saltémonos esa parte y seamos felices ahora mismo». Tú te metiste en esto; tu tío no tiene nada que ver con ello.

Marty: En eso estoy de acuerdo contigo. Estoy comprendiendo que no lo hizo él. Lo hice yo, y de alguna manera, por un lado resulta bastante emocionante, y por otro es: «¡Oh, mierda!».

Katie: Sí, bienvenido a la realidad. Cuando empezamos a vivir en la realidad y la vemos como lo que es sin nuestras viejas historias, resulta increíble. Observa esto por un momento sin una historia. Es todo realidad: Dios. Lo llamo Dios porque gobierna, y es siempre lo que es. El mito de la responsabilidad de un tío me impediría cobrar plena conciencia de ello. Es así de sencillo. De acuerdo, así pues, ¿de quién es asunto el dinero de tu tío?

Marty: Suyo.

Katie: ¿Y de quién es asunto lo que hace con su dinero?

Marty: Suyo.

Katie: ¡Me encanta!

Marty: Ahora esos dos conceptos los tengo claros. Antes no era así. Realmente creía que era asunto mío.

Katie: ¿Y firmaste el traspaso de tu herencia para él?

Marty: Sí.

Katie: Bien. ¿Y de quién es ahora ese dinero?

Marty: Suyo.

Katie: ¿Y de quién es asunto lo que él hace con su dinero?

Marty: Suyo.

Katie: ¿No te encanta? La vida es tan sencilla cuando regresamos a nuestros propios asuntos...

Marty: Ahora mismo no me siento muy bien al respecto.

Katie: Corazón, cuando comprendemos algo tan básico como esto, en ocasiones nos sentimos como un potro recién nacido. Al principio, nuestras patas ni siquiera funcionan. Sencillamente nos tambaleamos y tenemos que sentarnos. Lo que te sugiero es que, después de esta sesión, te vayas a algún lugar y te sientes a reflexionar durante un rato, que sencillamente te quedes tranquilo con lo que estás comprendiendo. Es algo grande. Veamos la siguiente afirmación.

Marty: De acuerdo. «El tío Ralph debería pagar mis deudas y darme cien mil dólares.»

Katie: ¡Estupendo! ¡Me encanta! Ahora inviértelo.

Marty: Yo debería pagar mis deudas y darme cien mil dólares.

Katie: Esto resulta muy excitante. Y si tu mente no está en los asuntos de tu tío, te sorprenderá ver el espacio que se abre para ti, el poder que está a tu disposición para que resuelvas tus propios problemas. Es..., bueno, no puede describirse. Sencillamente no puede describirse. Pero es la verdad la que nos libera a fin de que actuemos con lucidez y con amor, y eso resulta muy emocionante. Bien, hagamos otra inversión. «Yo...»

Marty: Yo debería pagar mis deudas y darme cien mil dólares.

Katie: «... y darle a mi tío cien mil dólares.» (Marty y el público se ríen.)

Marty: ¡Vaya, hombre!

Katie: Lo que sea que le debas.

Marty: Yo debería pagar mis deudas... ¿Sabes?, probablemente le deba otros cien mil dólares.

Katie: Pues en eso estamos.

Marty: Debería pagar mis deudas y darle cien mil dólares a mi tío. ¡Vaya!

Katie: Sí. Por tu propio bien. Incluso aunque el hombre tenga miles de millones de dólares: no importa. Es por tu bien.

Marty: Estoy de acuerdo. Estoy plenamente de acuerdo con ello.

Katie: Sí. Entonces, «Él debería darte cien mil dólares»: ¿para qué?

Marty: Bueno, eso salvaría estos dos años y medio de actividad.

Katie: ¿Y entonces serías feliz?

Marty: Bueno, no.

Katie: ¿Cómo reaccionas cuando crees en el pensamiento de que tu tío debería darte cien mil dólares?

Marty: Me siento herido.

Katie: Sí. ¿Quién o qué serías sin ese pensamiento?

Marty: Sería libre.

Katie: Veamos la siguiente afirmación.

Marty (riéndose): «Necesito que el tío Ralph me saque de la ruina financiera». ¡Esto es de locos!

Katie: De acuerdo. Ahora inviértelo.

Marty: Necesito sacarme yo mismo de la ruina financiera.

Katie: ¿Has visto cómo has empezado a poner fin a tu propio sufrimiento? La gente yace a los noventa años en su lecho de muerte diciendo: «Todo es por culpa de mi tío». Ya no tenemos que hacer más eso. Y esto es lo que se te ofrece: juzga a tu tío, escribe tus afirmaciones, hazte las cuatro preguntas e invierte las afirmaciones. Y después, envíale una tarjeta de agradecimiento. ¿Cómo sabemos que es por tu bien más elevado que tu tío no te haya sacado del apuro financiero? Porque no lo ha hecho. Se te está ofreciendo un maravilloso regalo, y cuando te adentras en la verdad, ese regalo se hace visible y

está a tu disposición. Y acabas como un niño pequeño: nuevo.

Marty: Eso me gustaría.

Katie: Realmente aprecio tu valentía. Sería maravilloso que le llamaras y le comunicaras a tu manera las inversiones que has hecho. Por ejemplo, podrías decirle: «Tío Ralph, cada vez que te llamo quiero algo de ti. Y quiero que sepas que ya sé que es eso lo que hago. Lo tengo claro. Y no espero, de ningún modo, que me saques del apuro financiero. He llegado a entender que tu dinero es tuyo, que estoy en deuda contigo, y ya estoy haciendo algo al respecto; si tienes alguna sugerencia, estoy abierto a ella. Siento sinceramente lo que he hecho». Y cuando te diga que tiene unos fabulosos consejos sobre el mercado de valores, puedes darle las gracias, tomar tus propias decisiones y no culparle si los utilizas y después pierdes dinero. Esos consejos sobre el mercado de valores te los distes tú mismo.

Marty: Sí. De hecho yo mismo se los pedí porque tenía algo de dinero, y como sabía que él tenía mucho, quería conocer su opinión sobre lo que debía hacer con él.

Katie: El mejor mercado de valores en el que puedes invertir eres tú mismo. Descubrir esta verdad es mejor que descubrir una mina de oro.

Marty: Eso de llamar a mi tío para comunicarle lo que acabas de decir —o tanto como pueda recordar— me resulta increíblemente amenazador.

Katie: Por supuesto. Porque tú admites tu error y le das a él la razón.

Marty: Y ni siquiera sé si se quedaría sentado y me escucharía.

Katie: No, no lo sabes. De acuerdo, veamos tu siguiente afirmación.

Marty: «No quiero volver a escuchar sus consejos sobre el mercado de valores ni deberle dinero nunca más ni aguantar su mierda infantil, colérica y despreciable».

Katie: Quizá vuelvas a hacer todo esto, aunque sólo sea en tu mente. Probablemente todavía quede un residuo en ti. Y te digo que, cuando liberas una cosa, todo se derrumba como si se tratase de las piezas de un dominó, porque estamos trabajando con conceptos: teorías que no han sido investigadas nunca. Estos conceptos pueden aparecer de nuevo, pero cuando sabes qué hacer con ellos, es una buena noticia. Quizá vuelvas a esperar algo de él en otra ocasión, y si eso no está en armonía con tu integridad, te provocará dolor.

Marty: Eso es verdad. Sí, es realmente cierto. Es difícil admitirlo, pero es verdad.

Katie: Sí, pero es más fácil admitirlo que no admitirlo.

Marty: Sí... No lo sé... No sé si ya estoy ahí, pero...

Katie: Puedes volver a reproducir ese guión en tu mente, y si queda algo hacia lo que todavía sientes apego, si algo te duele, te volverás a zambullir de nuevo en El Trabajo. Ahora, lee la afirmación tal como la escribiste, pero di: «Estoy dispuesto a...».

Marty: De acuerdo. Estoy dispuesto a escuchar sus consejos sobre el mercado de valores, a deberle dinero y a aguantar su mierda infantil, colérica y despreciable.

Katie: Sí. Porque si al decir esto sientes dolor y quieres ser libre, eso te conducirá de nuevo al Trabajo. Ahora di: «Espero con ilusión...».

Marty: Espero con ilusión... Aguarda un momento... Ahora estoy confundido.

Katie: Sencillamente hazlo. Confía en el proceso. «Espero con ilusión...»

Marty: De acuerdo. ¿Espero con ilusión escuchar sus consejos sobre el mercado de valores, deberle dinero y aguantar su mierda infantil, colérica y despreciable?

Katie: Sí, porque es posible que vuelvas a reproducir ese guión de nuevo.

Marty: No es probable, porque no creo que él vuelva a darme ningún consejo sobre el mercado de valores y no creo que yo vuelva a tener dinero para invertir nunca más. De todos modos, tampoco quiero hacerlo.

Katie: Quizá repitas ese guión en tu mente cuando te despiertes a media noche cubierto por un sudor frío.

Marty: Oh.

Katie: Es en esos momentos cuando frecuentemente se hacen estas cosas.

Marty: De acuerdo.

Katie: Y entonces, sencillamente puedes coger tu libreta y un lápiz, volver a juzgar a tu tío de nuevo y limpiarte. Cualquier concepto que has tenido está en tu interior. No se trata de nada personal. Después de miles de años, los pensamientos continúan en nuestro interior, esperando que los recibamos amistosamente y con un poco de comprensión, en lugar de tomar pastillas y correr y escondernos y discutir y tener relaciones sexuales porque no sabemos qué hacer con ellos. Cuando estos pensamientos surjan, sencillamente enfóntate a ellos con integridad. «Está en deuda conmigo»: ¿Es eso verdad? ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad? ¿Cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento? Pregúntate: ¿Quién sería sin ese pensamiento? Tendrías un tío que te importa y serías responsable de ti mismo. Hasta que no le ames con un amor incondicional, El Trabajo no estará acabado. Ahora cierra los ojos y contempla a tu tío

intentando ayudarte. Mira a ese hombre sin tu historia.

Marty: ¿Quieres saber cómo ha sido mi experiencia?

Katie: Sí.

Marty: Todavía siento el dolor de su maltrato verbal.

Katie: De acuerdo, el maltrato verbal: inviértelo. «Todavía siento el dolor...»

Marty: Todavía siento el dolor de mi maltrato verbal.

Katie: Hacia él en tu mente.

Marty: ¿Todavía siento el dolor de mi maltrato verbal hacia él en mi mente?

Katie: Sí.

Marty: Tal vez todos los presentes entienden esto, pero yo no.

Katie: ¿Puedes darme un ejemplo de su maltrato verbal?

Marty: «Marty, no tienes ni idea de nada. Te dije que lo hicieras de este modo y tú lo hiciste como quisiste...».

Katie: De acuerdo. Detengámonos aquí. ¿Podría ser que él tuviese razón y que es precisamente eso lo que no quieres oír? Eso no es un maltrato verbal. Cuando alguien nos dice la verdad sobre nosotros mismos y no queremos oírla, lo llamamos «maltrato verbal». Es decir, *creemos* que no queremos oírla. En lo más profundo de nuestro ser, estamos hambrientos de ella.

Marty: De acuerdo. Ya lo veo. Es verdad.

Katie: El maltrato verbal no existe. Solamente hay alguien diciéndome una verdad que no quiero oír. Si realmente fuese capaz de escuchar a mi acusador, encontraría mi libertad. El yo con el que te identificas no quiere ser descubierto, porque eso significa su muerte. Por ejemplo, cuando alguien me dice que he mentado, sencillamente entro en mi interior a fin de descubrir si tiene razón. Si no puedo encontrar la mentira en la situación que ha mencionado, la puedo encontrar en otra ocasión distinta, tal vez acontecida hace veinte años. Y entonces puedo decir: «Corazón, soy una mentirosa. Me he dado cuenta de que en eso tienes razón sobre mí». Y así descubrimos que tenemos algo en común. Esa persona sabe que soy una mentirosa y ahora yo también lo sé. Nos unimos y conectamos. Ambos estamos de acuerdo. Yo puedo encontrar esas partes de mí gracias a esa persona. Ese es el principio del amor por uno mismo.

Marty: Está bien. ¡Oh, Dios mío, nunca me había dado cuenta!

Katie: Cuando tu tío te dice algo que te hiere, te está revelando algo que todavía no has examinado. Ese hombre es un Buda. (El público se ríe y Marty también.) La gente que está cerca de nosotros nos ofrecerá todo lo que necesitamos para descubrirnos a nosotros mismos y liberarnos de la mentira. Tu tío sabe exactamente qué decirte, porque él es tú, y te devuelve a ti mismo. Pero tú le dices: «Márchate, no quiero oírte». Y lo dices principalmente en tu mente, porque crees que si hablas del tema sinceramente con él, quizá no te dé dinero, afecto o aprobación.

Marty: Nunca me ha dado su aprobación.

Katie: ¡Bien! Me encanta ese hombre. (Marty y el público se ríen.) Te deja eso para ti y él sencillamente se agarra a su verdad.

Marty: Si le conocieses, no sé si te parecería un ser iluminado.

Katie: Lo que sé es que sabe cosas sobre ti que tú todavía no has querido examinar. Y la verdad es que puede guiarte hacia lo que realmente quieres examinar. Si te acercas a un amigo y le dices: «Oh, mi tío me ha tratado muy mal», tu amigo te dirá: «Pobrecito, eso es una pena». Lo que yo te digo es: encuentra a un enemigo. No te ofrecerá esa simpatía. Acudes a tus amigos para refugiarte, porque puedes contar con que estarán de acuerdo con tus historias. Pero cuando acudes a tus enemigos, ellos te dicen directamente cualquier cosa que quieras saber, aun cuando pienses que no quieres saberlo. Si realmente quieres saber la verdad, tu tío puede brindarte un material de un valor incalculable para ti. Hasta que no la quieras conocer, estarás resentido con él.

Marty: ¿Quieres decir que todo aquello de lo que me estoy defendiendo es la verdad que no quiero ver? ¡Mierda santa! ¡No es de extrañar que haya considerado a mi tío como a un enemigo! ¡Esto es increíble!

Katie: Los tíos nunca han sido el problema y nunca lo serán. Son tus pensamientos no investigados los que constituyen el problema. Y a medida que indagues en ellos, te liberarás. Tu tío es realmente Dios disfrazado de tío. Te está ofreciendo todo lo que necesitas para alcanzar tu libertad.

Enfadada con las grandes empresas

Una pregunta que oigo a menudo es: «Si hago El Trabajo y dejo de temer por el bienestar del planeta, ¿por qué iba a seguir involucrándome en la acción social? Si me sintiese completamente en paz, ¿por qué iba a preocuparme en emprender ningún tipo de acción?». Mi respuesta es: «Porque eso es lo que hace el amor».

El miedo a no tener miedo es uno de los obstáculos más grandes para las personas que empiezan el proceso de indagación. Creen que sin tensión, sin enfado, no actuarían, que sencillamente se quedarían sentadas con la baba cayéndoles por la barbilla. Quienquiera que tenga la impresión de que la paz no es activa nunca ha conocido la paz tal como yo la conozco. Yo estoy plenamente motivada sin enfado. La verdad nos hace libres, y la libertad actúa.

Cuando llevo a la gente al desierto, quizá vea una lata bajo un cactus y diga: «¿Cómo puede haber alguien que le haga esto a este bello desierto?». Pero esa lata es el desierto. Es lo que es. ¿Cómo iba a estar fuera de lugar? El cactus, las serpientes, los escorpiones, la arena, la lata, nosotros y todo lo demás. Eso es la naturaleza, no la imagen mental de un desierto sin la lata. Sin ninguna tensión ni ningún juicio, advierto que sencillamente recojo la lata. O podría explicar la historia de que la gente contamina la Tierra, y el egoísmo y la avaricia humana no tienen fin, y entonces, recoger la lata con toda la tristeza y el enfado que pudiera sentir. De cualquier manera, cuando a la lata le llega la hora de moverse, advierto que yo estoy ahí, como la naturaleza, recogéndola. ¿Quién sería sin mi historia no investigada? Sólo recogería felizmente la lata. Y si alguien repara en que la estoy recogiendo, y mi acción le parece correcta, quizás esa persona recoja otra lata. Ya estamos actuando como una comunidad, más allá de cualquier cosa que hayamos planeado. Sin una historia, sin un enemigo, la acción es espontánea, clara e infinitamente amable.



Margaret: «Quiero que las grandes empresas empiecen a responsabilizarse, a respetar la vida, a preocuparse por el futuro, a apoyar el medio ambiente y a los países del tercer mundo. Quiero que dejen de maltratar a los animales y que dejen de pensar solamente en el dinero.»

Katie: Entonces, «Sólo piensan en el dinero»: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad? No estoy diciendo que no lo sea. No estoy aquí con una filosofía sobre lo que está bien y lo que está mal. Sólo estoy para indagar.

Margaret: Bueno, eso es lo que parece.

Katie: ¿Cómo reaccionas cuando crees en el pensamiento de que sólo les importa el dinero?

Margaret: Me enfado y me siento frustrada y no quiero darles mi apoyo.

Katie: Sí, aunque sí que les das tu apoyo. Utilizas los productos que sacan al mercado,

su electricidad, su petróleo y su gas. Te sientes culpable cuando lo haces, y sin embargo, lo sigues haciendo, y quizás, igual que ellos, encuentras un medio para justificar tu acción. De modo que dame una razón que no sea estresante para creer en el pensamiento de que a esa gente sólo le importa el dinero.

Margaret: Bueno, mi camino establece un cambio. Al menos yo hago lo que puedo.

Katie: Te he oído decir que cuando crees en ese pensamiento, experimentas enfado y frustración. ¿Y cómo vives cuando piensas que con tu actuación estableces un cambio y ellos continúan cortando árboles? Piensas que el planeta únicamente se salvará mediante una tensión mayor. Ahora dame una razón que no sea estresante para creer en ese pensamiento.

Margaret: No hay una razón que no sea estresante.

Katie: ¿No hay una razón que no sea estresante? Entonces, ¿quién serías sin ese pensamiento de que a ellos sólo les importa el dinero?

Margaret: Estaría tranquila. Sería feliz. Quizá más lúcida.

Katie: Sí. Y tal vez serías más eficaz, tendrías más energía, estarías menos confundida y te hallarías en una posición que te permitiría establecer unos cambios reales de maneras que ni siquiera has imaginado todavía. Según mi experiencia, la claridad se mueve con mucha más eficacia que la violencia y la tensión. No se hace enemigos a lo largo del camino, y por consiguiente, puede sentarse cómodamente a una mesa para negociar la paz, cara a cara con cualquier persona.

Margaret: Eso es verdad.

Katie: Si me acerco a un ejecutivo de una gran empresa o a un maderero señalándole con un dedo acusador por destrozar la atmósfera, por muy válida que sea mi información, ¿crees que estará abierto a lo que le digo? Le estoy asustando con mi actitud y los hechos pueden pasar inadvertidos, porque mis palabras también provienen del miedo. Lo único que oírás es que, en mi opinión, lo que está haciendo está mal y que la culpa es suya, y entonces lo negará y se resistirá. Pero si le hablo sin tensión, confiando completamente en que todas las cosas son como deberían ser en este mismo momento, entonces soy capaz de expresarme con amabilidad y sin miedo por lo que pueda suceder en el futuro. «Aquí están los hechos. ¿Cómo podemos mejorarlos entre los dos? ¿Ves alguna manera? ¿Cómo sugieres que procedamos?» Y cuando él hable, seré capaz de escucharle.

Margaret: Comprendo.

Katie: Cariño, invirtámoslo y veamos qué experimentas con eso. Invierte la afirmación. Dila otra vez poniéndote a ti en ella. «Yo...»

Margaret: Yo quiero empezar a responsabilizarme, a respetar la vida, a preocuparme por el futuro, a apoyar el medio ambiente y a los países del tercer mundo. Quiero dejar de maltratar a los animales y dejar de pensar sólo en el dinero.

Katie: ¿Te suena eso?

Margaret: Bueno, realmente siento que yo... estoy trabajando en eso todo el tiempo.

Katie: ¿Y no preferirías trabajar sin la frustración, la tensión y el enfado? Pero cuando te lanzas contra nosotros —la gente de las grandes empresas— con una especie de santa indignación, lo único que vemos es al enemigo que se acerca. Si te acercas a nosotros con claridad, podremos escuchar de qué modo nos dices lo que ya sabemos en nuestro corazón sobre el bienestar del planeta y podremos hacerlo sin sentirnos amenazados y sin tener que ponernos a la defensiva. Podremos verte como una persona afectuosa y atractiva, como alguien con quien resulta fácil trabajar, alguien en quien se puede confiar. Esa es mi experiencia.

Margaret: Bien, eso es verdad.

Katie: La guerra sólo enseña la guerra. Limpia tu medio ambiente mental y nosotros limpiaremos el medio ambiente físico con mucha más rapidez. Así es como funciona. Veamos la siguiente afirmación de tu Hoja de Trabajo.

Margaret: «Las grandes empresas deberían preocuparse de nuestro planeta, utilizar el dinero para apoyar a los grupos que trabajan por el medio ambiente, construir hábitats, apoyar la libertad de radiodifusión; deberían despertarse y empezar a pensar en el mañana».

Katie: Entonces, «No se preocupan»: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Margaret: Bueno, de nuevo, eso es lo que parece, ¿no es así?

Katie: A mí no me lo parece, pero ya comprendo lo que quieres decir. ¿Cómo reaccionas cuando tienes el pensamiento de que «no se preocupan»?

Margaret: En ocasiones realmente me deprimó. Pero está bien, porque también me enfado mucho. Así me motivo y trabajo muy duro para establecer cambios.

Katie: ¿Cómo sientes ese enfado en tu interior?

Margaret: Duele. No puedo soportar lo que le están haciendo a nuestro planeta.

Katie: ¿Acaso no sientes todo ese enfado como una violencia en tu interior?

Margaret: Sí.

Katie: El enfado es violento. Siéntelo.

Margaret: Pero me motiva a actuar, de modo que tener algo de tensión es positivo. Lo necesitamos para que las cosas avancen.

Katie: Entonces, lo que te estoy oyendo decir es que la violencia funciona, que la violencia es el camino para alcanzar una solución pacífica. Eso no tiene sentido para mí. Los seres humanos hemos estado intentando demostrar esto durante eones. Lo que estás diciendo es que la violencia resulta saludable para ti, pero que las grandes empresas no deberían utilizarla contra el planeta. «Discúlpame, deberían dejar de utilizar la violencia y tratar pacíficamente el planeta, y por cierto, a mí la violencia realmente me funciona.» Entonces, «Necesitas la violencia para motivarte»: ¿Es eso verdad?

Margaret (tras una pausa): No. Esos estallidos de enojo me dejan deprimida y exhausta. ¿Estás diciendo que sin la violencia estaría igual de motivada?

Katie: No, corazón, eso lo has dicho tú. Lo que yo diría es que no necesito el enfado ni la violencia para conseguir cosas o para motivarme de ninguna manera. Si tuviese que sentirme enfadada, haría El Trabajo sobre el pensamiento que se esconde detrás. Y eso revelaría que lo que me motiva es el amor. ¿Hay algo más poderoso que el amor? Piensa en tu experiencia. ¿Y qué podría resultar más motivador? Te he oído decir que el miedo y el enfado son deprimentes. Piensa en ti cuando amas a alguien: cuán motivada te sientes. ¿Quién serías sin el pensamiento de que necesitas la violencia como una fuerza motivadora?

Margaret: No lo sé. Me parece muy raro.

Katie: Entonces, corazón, invirtamos la afirmación. «Yo...»

Margaret: Yo no me preocupo. Sí, eso es verdad. No me he preocupado por esa gente. Y debería preocuparme el planeta. Debería utilizar mi dinero para apoyar a los grupos que trabajan por el medio ambiente, construir hábitats, apoyar la libertad de radiodifusión. Debería despertarme y empezar a pensar en el mañana.

Katie: Sí. Y cuando haces eso de una manera genuina, sin violencia en tu corazón, sin enfado, sin señalar a las grandes empresas como si se tratasen de tus enemigos, entonces la gente empieza a reparar en ello. Empezamos a escuchar y a advertir que es posible cambiar mediante la paz. Tiene que empezar por una persona, ¿sabes? Si tú no

eres esa persona, ¿entonces quién es?

Margaret: Bueno, eso es verdad. Eso es muy cierto.

Katie: Veamos la siguiente afirmación.

Margaret: «Necesito que dejen de hacer daño y de destruir y que empiecen a cambiar las cosas y a respetar la vida».

Katie: Así que «Necesitas que hagan eso»: ¿Es eso verdad?

Margaret: Bueno, ese sería un gran principio.

Katie: «Necesitas que hagan eso»: ¿Es eso verdad?

Margaret: Sí.

Katie: ¿Estás entrando en tu interior? ¿Te lo estás preguntando realmente? «Necesitas que mejoren todo eso»: ¿Es eso verdad?

Margaret: Bueno, no lo necesito para mi supervivencia diaria, ni nada por el estilo, pero sí, sería fantástico.

Katie: Te escucho. ¿Y eso es lo que necesitas para sentirte feliz?

Margaret: Eso es lo que quiero. Ya sé lo que quieres decir, pero es así...

Katie: ¿Sabes?, esto provoca un auténtico terror en tu interior. ¿Cómo reaccionas cuando tienes el pensamiento de que eso es lo que necesitas y las grandes empresas están haciendo..., oh, Dios..., están haciendo lo que hacen? No te están escuchando. Ni siquiera formas parte de su junta de consejeros. (El público se ríe.) No aceptan tus llamadas. Sólo consigues hablar con el contestador automático. ¿Cómo reaccionas cuando tienes el pensamiento de que *necesitas* que mejoren todo eso y no lo hacen?

Margaret: Siento frustración. Dolor. Me agito, me enfado y me asusto mucho.

Katie: Sí. Mucha gente ni siquiera quiere traer hijos al mundo porque tienen ese pensamiento no investigado. Cuando se apegan a esta creencia viven con mucho miedo. ¿Puedes encontrar una razón para renunciar a esta creencia? Y no te estoy pidiendo que renuncies a ella.

Margaret: Sí. Puedo encontrar muchas razones, pero siento que no...

Katie: ¿Qué pasaría si renunciases a esa creencia?

Margaret: Ya no me preocuparía más.

Katie: Entonces, «Si no creyeses en eso, no te preocuparías, y perderías todo tu interés

por el medio ambiente»: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Margaret: No.

Katie: Si no sufrimos es que no nos importa: ¡qué pensamiento! ¿Cómo reaccionas cuando tienes el pensamiento de que la tensión y el miedo significan que te importa? ¿Cómo reaccionamos cuando creemos en ese pensamiento? Nos convertimos en campeones del sufrimiento. Pero sólo por una buena causa, en nombre de la humanidad. Sacrificamos nuestra vida por el sufrimiento. La historia dice que Jesús sufrió horas en la cruz. ¿Cuántos años has vivido con esos clavos en tu cuerpo?

Margaret: Comprendo.

Katie: Hagamos la inversión, corazón.

Margaret: De acuerdo. Debería dejar de hacer daño y de destruir.

Katie: Deja de hacerte daño y de destruirte a ti misma en nombre de la conservación de nuestro planeta. «Cuando la Tierra esté limpia, entonces estaré en paz.» ¿Tiene eso sentido? ¿Crees que con dolor vamos a limpiar y conservar nuestro planeta? ¿Crees que si te duele lo bastante, si sufres lo suficiente, alguien te oirá y hará algo al respecto?

Margaret: De acuerdo. Ya lo veo. Necesito empezar a cambiar las cosas y a respetar mi vida.

Katie: Sí, la tuya. Es un principio.

Margaret: Entonces, necesito empezar a respetar mi propia vida.

Katie: Sí. Cuida de ti misma, y cuando encuentres la paz, cuando tu medio ambiente mental esté equilibrado, entonces conviértete en la experta que es capaz de salir al exterior para ayudar a lograr el equilibrio medioambiental, sin miedo, con eficacia y esmero. Y mientras tanto, haz lo máximo que puedas, igual que hacemos los demás, incluso la gente de las grandes empresas. ¿Cómo puede una mujer frustrada e interiormente desequilibrada enseñar a los demás a actuar mejor? En primer lugar tenemos que aprender a hacerlo nosotros mismos, y hay que empezar en el interior. La violencia sólo enseña violencia. La tensión sólo enseña tensión. Y la paz enseña paz. Y en mi opinión, la paz resulta enteramente eficaz. Bien hecho, tesoro. Buen trabajo.

¿Qué prefieres, tener razón o ser libre?

7

Hacer El Trabajo sobre los juicios personales

Una vez, para el cumpleaños de mi nieto Racey, le compré un juguete que era una representación de Darth Vader, porque eso era lo que había pedido. Acababa de cumplir tres años; no sabía nada de *La guerra de las galaxias*, aunque quisiese ese juguete. Cuando ponías una moneda en el interior de Darth Vader, oías la música de *La guerra de las galaxias* y la sonora respiración de ese oscuro personaje. Entonces, su voz decía: «Impresionante, pero todavía no eres un Jedi», y entonces levantaba su espada como para poner más énfasis en la cuestión. Después de que Racey oyese la voz, dijo: «Abuela, yo no Jedi» y sacudió tristemente su cabecita. Le dije: «Cariño, puedes ser el pequeño Jedi de la abuela». Y él me respondió: «Yo no Jedi» y volvió a sacudir la cabeza con tristeza.

Aproximadamente una semana después de haberle dado el juguete, le llamé por teléfono y le pregunté: «Corazón, ¿ya eres un Jedi? ¿Eres el pequeño Jedi de la abuela?». Y él me dijo con su triste voccita: «Yo no Jedi». Ni siquiera sabía lo que era un Jedi, ni lo preguntaba, y sin embargo, quería ser uno. De modo que el pequeño estaba siguiendo las órdenes de un juguete de plástico y andaba por ahí decepcionado a la tierna edad de tres años.

Poco después de esto, uno de mis amigos me invitó a volar sobre el desierto en su avión. Le expliqué a mi amigo lo del Jedi y le pregunté si Racey podía venir con nosotros. Me dijo que sí, sonriendo por una idea que había tenido. Lo había arreglado con la tripulación de tierra, y cuando aterrizamos, se oyó una voz por los altavoces de la cabina que anunciaba: «¡Racey, eres un Jedi! ¡Ahora eres un Jedi!». Racey abrió sus pequeños ojos con incredulidad. Le pregunté si ya era un Jedi y no me quiso contestar.

Cuando llegamos a casa, se fue corriendo hacia Darth Vader. Metió su moneda. Se oyó la música y la sonora respiración, y entonces Darth Vader levantó la espada y su profunda voz dijo: «Impresionante, pero todavía no eres un Jedi». Así estaban las cosas. Se lo pregunté de nuevo y me dijo: «Abuela, yo no Jedi».

Muchos de nosotros nos juzgamos a nosotros mismos tan implacablemente como ese juguete de plástico repetía su grabación, diciéndonos una y otra vez lo que somos y lo que no somos. Una vez que son investigados, estos juicios personales sencillamente se desvanecen.

Si has estado siguiendo las instrucciones y has realizado El Trabajo señalando con el dedo hacia fuera, habrás advertido que tus juicios sobre otras personas siempre se vuelven hacia ti. Cuando uno de esos juicios invertidos te resulte incómodo, puedes estar seguro de que has descubierto una creencia sobre ti que todavía no has investigado. Por ejemplo, «Él debería amarme» se convierte en «Yo debería», y si ese pensamiento te provoca tensión, probablemente quieras examinarlo.

Cuando estés familiarizado con las cuatro preguntas y la inversión, empezarás a descubrir por ti mismo que El Trabajo resulta igualmente poderoso cuando a quien estás juzgando es a ti. Verás que el yo a quien juzgas no es más personal que el resto de la gente a la que has juzgado. El Trabajo se centra en los conceptos, no en las personas.

Las cuatro preguntas se utilizan de la misma manera cuando las aplicas a tus juicios de ti mismo. Por ejemplo, consideremos el juicio personal: «Soy un fracaso». En primer lugar, entra en tu interior con las dos primeras preguntas: ¿Es eso verdad? ¿Tengo la absoluta certeza de que soy un fracaso? Mi marido o mi mujer quizá lo diga, o mis padres, incluso yo; pero ¿puedo saber con absoluta certeza que eso es verdad? ¿Podría ser que siempre he estado viviendo la vida que se supone que debía vivir y que todo lo que he hecho ha sido lo que se supone que debía hacer? Después, prosigue con la tercera pregunta: haz una lista de cómo reaccionas, cómo te sientes físicamente, cómo te tratas a ti mismo y cómo tratas a los demás cuando crees en el pensamiento «Soy un fracaso». ¿Qué haces específicamente? ¿Qué dices concretamente? ¿Bajas los hombros? ¿Tratas con brusquedad a la gente? ¿Abres la nevera? Continúa con tu lista. Después, entra en tu interior con la cuarta pregunta: experimenta lo que sería tu vida si nunca más tuvieses ese pensamiento. Cierra los ojos e imagínate cómo serías sin el pensamiento «Soy un fracaso». Permanece en calma mientras observas estas imágenes. ¿Qué es lo que ves?

En el caso de los juicios personales, la inversión puede resultar bastante radical. Cuando utilizas la inversión de 180 grados, «Soy un fracaso» se convierte en «No soy un fracaso» o «Soy un éxito». Entra en tu interior con esta inversión y permite que te revele de qué modo es igual de verdadera o incluso más verdadera que tu afirmación original.

Haz una lista de las cosas en las que eres un éxito. Saca a relucir esas verdades de la oscuridad. A algunos de nosotros nos resulta extremadamente difícil al principio, y quizá tengas dificultades para encontrar siquiera un ejemplo. Concédete un tiempo. Si realmente quieres saber la verdad, permite que la verdad se te revele. Encuentra tres éxitos cada día. Uno podría ser: «Me he cepillado los dientes». El segundo: «He lavado los platos». El tercero: «He respirado». Resulta maravilloso ser un éxito siendo lo que eres, te des cuenta de ello o no.

En algunas ocasiones, reemplazar el sujeto en primera persona por «mi pensamiento» aportará comprensión. «Soy un fracaso» se convierte en «Mi pensamiento es un fracaso, especialmente cuando pienso en mí mismo». Puedes entender esto claramente cuando entras en tu interior a fin de contestar la cuarta pregunta. Sin el pensamiento «Soy un fracaso», ¿no estás perfectamente bien? Es el pensamiento lo que resulta doloroso, no tu vida.

No te quedes atascado en las inversiones, como si hubiera una manera correcta o incorrecta de realizarlas. Si hay una inversión que parece no funcionar para ti, no te preocupes. Es que así es como debe ser. Sencillamente pasa a la siguiente afirmación. Indaga sinceramente, y deja que las inversiones te encuentren a ti.

Asustada de la vida

Me encanta el diálogo siguiente porque demuestra que El Trabajo puede moverse con fluidez, igual que una afectuosa conversación. Cuando ayudas a otra persona o te ayudas a ti mismo, no es siempre necesario realizar las cuatro preguntas en un orden estricto o de una manera prescrita. Esto resulta particularmente útil cuando alguien —tú o la persona a la que estás ayudando— está asustado y los pensamientos dolorosos permanecen ocultos a la vista.

Al principio de este diálogo, Marilyn, una dulce mujer en el escenario, se mostraba tan tímida que sujetaba su Hoja de Trabajo delante de la cara para esconderse del público. Sin embargo, hacia el final de nuestra conversación, resplandecía de seguridad y de amor.



Marilyn: No he seguido bien las reglas porque he escrito sobre mí misma.

Katie: Sí, obviamente no has seguido las reglas. Y eso está bien. También hacemos eso. No hay error. No hay manera de hacer mal El Trabajo. Lo que yo sugiero es que, al

principio, uno juzgue primero a los demás, no a sí mismo, y quizás así descubra que es otra persona. Es todo lo mismo. De modo que, escuchemos lo que has escrito.

Marilyn: De acuerdo. «Estoy enfadada con Marilyn...»

Katie: ¿Esa eres tú?

Marilyn: Esa soy yo... «Estoy enfadada con Marilyn porque es como es. Quiero que sea libre. Quiero que supere sus muchos miedos y su enfado.»

Katie: Pues, ¿de qué tienes miedo, tesoro?

Marilyn: Creo que tengo miedo de participar en la vida.

Katie: ¿Puedes poner un ejemplo de eso? Explícamelo más. Quiero saberlo.

Marilyn: Bien, por ejemplo, tengo miedo de conseguir un trabajo y de tener relaciones sexuales.

Katie: Sí. Entonces, ¿qué es lo que más te asusta con respecto al sexo? ¿Qué es lo peor que te podría pasar si tuvieses relaciones sexuales?

Marilyn: Bueno, que podría perder el control. Podría sencillamente... perderlo.

Katie: De acuerdo. Digamos que estás teniendo una relación sexual y que pierdes del todo el control. Eso es lo que quieren la mayoría de las mujeres cuando tienen relaciones sexuales. (El público estalla en carcajadas.)

Marilyn (ocultando su cara tras la Hoja de Trabajo): ¡No puedo creer que esté diciendo esto! ¡No creo que esto esté yendo en la dirección que yo quiero! ¡Quizá deberíamos volver a empezar! ¡Yo creía que íbamos a hablar de cuestiones espirituales! (Risas.)

Katie: Oh, ¿Dios lo es todo pero no es sexo? ¿Es eso verdad? (Risas.)

Marilyn: ¡Creo que deberíamos empezar de nuevo! ¿Tú no?

Katie: Mmm. No, eras tú quien pensabas eso, y no yo. (Risas.)

Marilyn: ¿Y qué tal si leo otras afirmaciones?

Katie: Corazón, esta discusión forma parte de la vida y estás participando muy bien en ella.

Marilyn (gimiendo y dándole la espalda al público): ¡Oh! ¡No me puedo creer que haya dicho eso! ¡Con todas las otras cosas que podría haber dicho!

Katie: No hay error, cariño. De modo que me gustaría que mirases al público, ¿de acuerdo? ¿Cuántos de vosotros os sentís realmente felices de que esta mujer esté

participando? (Aplausos, silbidos y vítores.) Mira. Mira ahí abajo esas caras. ¿Lo ves?, precisamente lo que tú crees que no va a funcionar, funciona. Quizás esto vaya en la dirección contraria. Tal vez has estado participando plenamente sin tener conciencia de hacerlo. Eres tan hermosa. Eres tan hermosa con tu timidez, y sólo quieres volver a esas palabras escritas a fin de recuperar un poco de control.

Marilyn: Sí.

Katie: Pero lo que está ocurriendo ahora es igual que el sexo. No tienes control. Y todo el mundo se está enamorando de ti. Esa es la inocencia que nos atrae. Ahí no hay control. Es algo maravilloso. Es como un orgasmo.

Marilyn (tapándose el rostro con la Hoja de Trabajo): ¡No puedo creer que hayas dicho esa palabra! ¡Qué vergüenza! ¿No podemos hablar de otra cosa? (Risas.)

Katie: «No puedes creer que haya dicho esa palabra»: ¿Es eso verdad? ¡No! ¡Sí que la he dicho! ¡He dicho la palabra! (Risas.) Perder el control puede resultar maravilloso, corazón.

Marilyn: ¿Y qué hay del miedo?

Katie: ¿Qué miedo? ¿Quieres decir tu vergüenza?

Marilyn: No, es peor que eso. Es terror.

Katie: Corazón, «Sientes terror»: ¿Es eso verdad? «Los sentimientos que experimentas ahora son de terror»: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Marilyn: No.

Katie: ¿Quién serías sin tu historia de que sientes terror? (Larga pausa.) Bien, retrocedamos y examinemos las cosas de una en una. Estás hablando de algo de lo que no quieres hablar, frente a una sala llena de gente, y te estás sintiendo...

Marilyn: ¡Merece la pena! Si me condujese hasta la libertad, haría cualquier cosa.

Katie: Sí, tesoro. Bien. Hagamos la indagación. Esto es lo que yo sé. Estoy aquí para hacerte cuatro preguntas que son lo bastante amables como para dejarte tu libertad para ti, no para mí.

Marilyn: De acuerdo.

Katie: Bien. Entonces, ¿estás dispuesta a contestar a mis preguntas?

Marilyn: Sí.

Katie: Quiero saber más sobre tu vergüenza. ¿Qué sientes cuando experimentas

vergüenza? ¿Qué sientes en tu pecho, en tu estómago, en tus brazos, en tus piernas? ¿Qué has experimentado físicamente al estar sentada en este sofá y sentirte avergonzada?

Marilyn: Siento calor en la cabeza, y mucha energía en la barriga. Como si crepitara o algo así.

Katie: Vaya, vaya. Bien. Entonces, eso es lo peor que puede pasar. Si hablas del tema que más miedo te da en un escenario, lo peor que te puede pasar es lo que has descrito. Unos pocos fuegos artificiales que explotan en la barriga y un poco de calor en la cabeza. ¿Puedes manejar eso?

Marilyn: Pero ¿y si mis padres estuvieran aquí?

Katie: Mmm. Sentirías un poco de calor en la cabeza y un pequeño movimiento ahí, en tu...

Marilyn: Creo que probablemente me desmayaría.

Katie: De acuerdo. Bien. Puedes desmayarte. Y entonces, ¿qué ocurriría?

Marilyn: Me despertaría, y yo... ¿Qué ocurriría si todavía estuviera aquí?

Katie: ¿Qué es lo peor que podría ocurrir? Todavía estarías aquí. Y advierte que todavía estás aquí, ahora mismo. Ya estás sobreviviendo a lo peor que podría ocurrir.

Marilyn: Y la vida continúa y yo sigo siendo la misma persona, sigo siendo como soy.

Katie: ¿Y cómo eres?

Marilyn: No soy libre. Estoy atrapada en mis rollos.

Katie: Corazón, ¿qué apariencia tiene la libertad?

Marilyn (señalando a Katie): Una especie de...

Katie: Mmm. (El público se ríe.) Yo sometería eso a la indagación más adelante. Escríbelo. «Katie es libre»: ¿Tengo la absoluta certeza de que eso es verdad? ¿Cómo reacciono cuando creo en ese pensamiento? Escríbelo en el papel y contéstalo.

Marilyn: ¡Ya lo sé! Estoy realmente atrapada en mis historias sobre esta personalidad y este cuerpo y...

Katie: Volvamos a la indagación ahora, a fin de que no evites comprender lo que ya sabes. Lo que ya sabes puede liberarte del miedo. Contesta esto: «Si tus padres estuviesen sentados aquí ahora...».

Marilyn: ¡Oh, Dios! ¡Ya lo sé, ya lo sé! ¡Tengo cuarenta y siete años y ni siquiera debería estar preocupada por eso!

Katie: Bueno, por supuesto que deberías estar preocupada, porque lo estás. Esa es la realidad. Eres tan hermosa. Si tus padres estuviesen sentados aquí, ¿qué estarían pensando?

Marilyn: Bueno, probablemente se sentirían mortificados porque estoy hablando en público de estas cosas.

Katie: Entonces, estarían mortificados.

Marilyn: Así es.

Katie: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Marilyn: Puedo imaginármelo bastante bien.

Katie: Sí, puedes imaginarte que es verdad, sí. Y yo te estoy pidiendo que contestes a la pregunta. ¿Tienes la absoluta certeza de que es verdad que tus padres estarían mortificados?

Marilyn: Interiormente, en lo más profundo... Si estuviesen muertos y me mirasen desde arriba, desde esa perspectiva me lo puedo imaginar, pero de otro modo...

Katie: ¿Estás interesada en la indagación?

Marilyn: Sí, lo siento.

Katie (riéndose): ¿Es verdad que lo sientes?

Marilyn: Bueno, estoy perdiendo de vista el tema de mi drama.

Katie: Pues, sencillamente contesta a la pregunta. ¿Es verdad que lo sientes? Sí o no. Cuando has dicho: «Lo siento», ¿era verdad que lo sentías?

Marilyn: Estaba más bien avergonzada por haber perdido de vista el tema.

Katie: ¿Y si tuvieras que responder sí o no? «Lo has sentido»: ¿Es eso verdad?

Marilyn: Creo que las palabras han salido solas. Yo... ¡No! ¡No lo sé!

Katie: Cariño.

Marilyn: Oh, me estoy esforzando mucho, ¡y sencillamente no logro captarlo!

Katie: Pues retrocedamos un poco. ¿De acuerdo? Sólo necesitas un sí o un no, y por favor, no te procupes por dar la respuesta adecuada. Dame la respuesta que crees que es verdad para ti, aunque pienses que es la respuesta equivocada. Y, tesoro, no hay nada

serio por lo que preocuparse, nunca. Esto no es nada serio. Si el autodescubrimiento no volviese las cosas más alegres, ¿quién lo querría?

Marilyn: De acuerdo.

Katie: Se trata de que te hagas la pregunta a ti misma. «Si tus padres estuvieran entre el público, estarían mortificados»: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Marilyn: Imaginándomelo todo, no puedo. Quiero decir, no.

Katie: ¡Bien! (El público aplaude.) Casi me has dado una respuesta directa. De modo que puedes escucharte a ti misma. No importa lo que yo piense. Has dado una respuesta para escucharla *tú*. Esto es una indagación personal. No es una indagación para mí ni para ninguna otra persona. ¿Cómo reaccionas cuando crees que tus padres estarían mortificados si estuviesen entre el público?

Marilyn: ¡Caramba! He vivido toda mi vida escondiéndome.

Katie: Eso no me suena muy apacible. Suena muy estresante.

Marilyn: Lo es.

Katie: Suena a vivir con miedo, a vivir con mucho cuidado durante toda tu vida a fin de que tus padres no estén mortificados.

Marilyn: Sí.

Katie: Dame una razón apacible, una razón que no sea estresante, para creer que tus padres estarían mortificados si estuviesen en esta sala.

Marilyn: No tiene nada que ver con la paz. No hay una razón apacible.

Katie: No hay una razón apacible. Entonces, ¿quién serías, con tus padres en esta sala, si no creyeses en ese pensamiento?

Marilyn (riéndose, sonriendo ampliamente): ¡Oh! ¡Sí! ¡Vaya! (El público se ríe.) ¡Gracias!

Katie: ¿Qué serías? ¿Libertad? ¿La dicha y el alborozo de ser sencillamente tú?

Marilyn: ¡Oh, sí! La libertad de ser. Me sentiría tan dichosa y tan feliz aquí mismo, contigo...

Katie: ¿Tal como estamos ahora?

Marilyn (mirando al público y riéndose): Y con toda esta gente maravillosa.

Katie: Participas muy bien en la vida. Pues, lo que estoy aprendiendo de ti es que,

cuando tienes ese pensamiento, sientes miedo. Y cuando no lo tienes, eres libre. Lo que estoy aprendiendo de ti es que tus padres nunca han sido el problema. El problema es lo que tú *piensas* de ellos, tu creencia no investigada sobre lo que ellos piensan o no piensan.

Marilyn: ¡Caramba!

Katie: ¿No resulta increíble? Tus padres no son tu problema. Eso no es posible. Nadie más puede ser tu problema. Me gusta decir que nadie puede herirme: ese es mi trabajo. Y es una buena noticia.

Marilyn: ¡Oh, lo comprendo! ¡Sí, es una noticia muy buena!

Katie: Esto te conduce a una postura en la que dejas de culpar a los demás y en la que recurres a ti misma, no a ellos ni a ninguna otra persona, a fin de encontrar tu propia libertad.

Marilyn: Sí.

Katie: Te conduce a responsabilizarte de tu propia libertad y no a responsabilizar a tus padres.

Marilyn: Sí.

Katie: Gracias. Me hace mucha ilusión nuestra amistad.

Marilyn: Hay una gran liberación en todo esto.

Katie: Sí, corazón. Sí que la hay.

Cuando discuto con la realidad, pierdo, pero sólo el cien por ciento de las veces.

8

Hacer El Trabajo con los niños

A menudo me preguntan si los niños y los adolescentes pueden hacer El Trabajo. Mi respuesta es: «Por supuesto que pueden». En este proceso de indagación, estamos tratando con pensamientos, y las personas de cualquier edad —de ocho o de ochenta años— tienen los mismos pensamientos y conceptos estresantes. «Quiero que mi madre me ame.» «Quiero que mi amigo me escuche.» «La gente no debería ser mezquina.» Jóvenes o viejos, creemos en unos conceptos que a través de la indagación se descubre que no son más que supersticiones.

Incluso los niños pequeños pueden descubrir que El Trabajo cambia su vida. Durante un taller que realicé con niños, una pequeña de seis años se emocionó tanto que dijo: «¡Este Trabajo es fantástico! ¿Por qué nadie me había hablado de él?». Y un niño de siete años le dijo a su madre:

—¡El Trabajo es la mejor cosa del mundo entero!

Curiosa, ella le preguntó:

—¿Qué es lo que tanto te gusta de El Trabajo, Daniel?

—Cuando tengo miedo y hago El Trabajo —respondió él—, entonces después ya no tengo más miedo.

Cuando realizo El Trabajo con niños pequeños, la única diferencia de la que soy consciente es que recorro a un lenguaje más simple. Si utilizo una palabra que pienso que probablemente esté más allá de su entendimiento, les pregunto si la entienden. Si siento que realmente no es así, entonces expreso lo que quiero decir de otra manera. Pero nunca utilizo una jerga infantil. Los niños saben cuándo se les está hablando como

críos.

El siguiente es un diálogo que tuve con una niña de cinco años:

Becky (asustada y sin mirarme): Hay un monstruo debajo de mi cama.

Katie: «Hay un monstruo debajo de tu cama»: Dime, corazón, ¿es eso verdad?

Becky: Sí.

Katie: Mírame, cariño. ¿Estás segura del todo de que eso es verdad?

Becky: Sí.

Katie: Dame una prueba. ¿Has visto alguna vez al monstruo?

Becky (empezando a sonreír): Sí.

Katie: ¿Es eso verdad?

Becky: Sí.

Ahora la niña está empezando a reírse y a sentirse más cómoda con las preguntas, está empezando a confiar en que no voy a forzarla a creer o no creer y podemos divertirnos con su monstruo. Al final, el monstruo tiene una personalidad, y antes de que finalice la sesión, le pediré que cierre los ojos, que hable con el monstruo cara a cara y le permita decirle lo que está haciendo debajo de su cama y lo que realmente quiere de ella. Le pediré que sencillamente deje hablar al monstruo, y que me cuente lo que le ha dicho. He hecho esto mismo con una docena de niños asustados por los monstruos o los fantasmas. Siempre me transmiten algo amable, como: «Dice que se siente solo», o «Únicamente quiere jugar» o «Quiere estar conmigo». Cuando llegamos a este punto, les digo: «Corazón, “Hay un monstruo debajo de tu cama”: ¿Es eso verdad?». Y habitualmente me miran con una especie de diversión perpicaz por haberme podido creer una cosa tan ridícula. Se ríen mucho.

Resulta muy sencillo pasar de una pregunta a la siguiente en cualquier momento. Por ejemplo: «¿Cómo reaccionas por la noche cuando estás solo en tu habitación y piensas que hay un monstruo debajo de la cama? ¿Qué sientes cuando tienes ese pensamiento?». «Me da mucho miedo. Me asusto.» Aquí normalmente empiezan a retorcerse y agitarse. «Tesoro, ¿quién serías, metido en la cama por la noche, si no pudieses pensar: “Hay un monstruo debajo de mi cama”?» Por lo general, su respuesta suele ser: «Estaría bien». Cuando llegamos a este punto, me encanta decirles: «Lo que he aprendido de ti es que, sin el pensamiento, no tienes miedo, y con el pensamiento, tienes miedo. Lo que he aprendido de ti es que lo que te da miedo no es el monstruo,

sino el pensamiento. Esta es una noticia muy buena. Siempre que esté asustada, sabré que lo que me asusta es sólo un pensamiento».

Los padres me comunican siempre que, tras realizar la sesión, dejan de tener esas pesadillas. También me dicen que no tienen que convencer a sus hijos para que vuelvan a verme. Compartimos una comprensión que es el resultado de la indagación.

Una vez trabajé con un niño de cuatro años, David, a petición de sus padres. Habían estado llevándole a un psiquiatra porque parecía estar muy empeñado en hacerle daño a su hermana, que era un bebé. Siempre tenían que estar encima de él porque, a la menor oportunidad, la atacaba, incluso delante de sus padres. La pegaba, tiraba de ella, intentaba empujarla desde cualquier superficie donde estuviera, y era suficientemente mayor para saber que se caería al suelo. Sus padres se dieron cuenta de que estaba realmente trastornado y cada vez más enfadado, pero se sentían perplejos y no sabían qué hacer.

En nuestra sesión, le hice a David algunas preguntas de la «Hoja de Trabajo para juzgar a tu prójimo» y la terapeuta de la madre escribió sus respuestas. Los padres hicieron El Trabajo en otra sala. Cuando volvieron, les hice leer sus hojas de trabajo delante del niño a fin de que él pudiese entender que no iba a ser castigado por expresar sinceramente sus sentimientos.

Madre: «Estoy enfadada con el bebé porque tengo que cambiarle los pañales todo el día y no puedo pasar más tiempo con David. Estoy enfadada con papá porque trabaja todo el día y no puede ayudarme a cambiar los pañales del bebé».

Tanto el padre como la madre empezaron a juzgarse mutuamente y a juzgar al bebé delante de David. Después, le tocó el turno a él y se leyeron sus afirmaciones en voz alta. «Estoy enfadado con mamá porque está todo el tiempo con Kathy.» «Estoy enfadado con papá porque no pasa suficiente tiempo en casa.» Finalmente, escuchamos sus afirmaciones sobre su hermanita.

David: «Estoy enfadado con Kathy porque no quiere jugar conmigo. Quiero que juegue conmigo a la pelota. Debería jugar conmigo. No debería estar ahí estirada todo el día. Debería querer levantarse y jugar conmigo. Necesito que juegue conmigo.»

Katie: «Debería jugar contigo»: Cariño, ¿es eso verdad?

David: Sí.

Katie: David, tesoro, ¿cómo te sientes cuando tienes ese pensamiento?

David: Estoy enfadado. Quiero que juegue conmigo.

Katie: ¿Cómo descubriste que los bebés deberían jugar a pelota contigo?

David: Mi mamá y mi papá me lo dijeron.

Tan pronto como sus padres escucharon la respuesta, supieron qué estaba ocurriendo. Durante todo el embarazo habían estado explicándole que tendría un hermanito o una hermanita que jugaría con él y sería su compañero de juegos. Lo que no le habían dicho era que el bebé tendría que crecer antes de que pudiese correr o sostener una pelota. Cuando le explicaron esto a David y le pidieron disculpas, lo entendió sin ninguna dificultad. Después de esto, dejó al bebé tranquilo. Más adelante me informaron de que ya no tenía ese comportamiento problemático, que todos estaban trabajando para comunicarse claramente y que él había empezado a confiar en ellos de nuevo.

Adoro trabajar con niños. Realizan la indagación con mucha facilidad, tal como lo hacemos todos cuando queremos ser libres.

«No lo sé»
es mi postura favorita.

9

Hacer El Trabajo sobre las creencias subyacentes

Bajo los juicios que hemos escrito, a menudo podemos encontrar otros pensamientos en los que hemos creído durante años y que utilizamos como nuestros juicios fundamentales de la vida. Yo denomino a esos pensamientos «creencias subyacentes». Son versiones más amplias, más generales, de nuestras historias. Son como religiones que vivimos inconscientemente.

Supón que has escrito un pensamiento trivial como: «George debería darse prisa para que podamos ir a dar una vuelta». La indagación puede hacerte cobrar conciencia de que tal vez asocies varios pensamientos no examinados a «George debería darse prisa», por ejemplo:

El presente no es tan bueno como el futuro.
Sería feliz si pudiera hacer las cosas a mi manera.
Puedo perder el tiempo.

El apego a estas creencias subyacentes provocará tu sufrimiento en situaciones en las que estés esperando, o en las que te parezca que otras personas se están moviendo con demasiada lentitud. Si alguna de estas creencias te resulta familiar, la próxima vez que estés esperando a alguien, te invito a que escribas los pensamientos que sirven de fundamento a tu impaciencia y que veas si realmente son verdad para ti. (Más adelante encontrarás sugerencias para hacer esto.)

Las creencias subyacentes son los ladrillos con los que has construido tu concepto

del cielo y del infierno. Muestran con exactitud cómo piensas que mejorarías la realidad si pudieses hacer las cosas a tu manera, y también la terrible apariencia que podría tener la realidad si tus miedos se materializasen. Observar cómo se derrumba todo —descubrir que esas creencias dolorosas con las que hemos cargado durante años no son verdad para nosotros y que nunca las hemos necesitado— resulta una experiencia increíblemente liberadora.

Aquí tienes algunos ejemplos del tipo de afirmaciones sobre las que quizá tengas que trabajar:

Puede ser que esté en el lugar equivocado en el momento equivocado.

La vida es injusta.

Es necesario saber qué hay que hacer.

Puedo sentir tu dolor.

La muerte es triste.

Puede que se me escape algo.

Si no sufro, significa que no me importa.

Si no soy bueno, Dios me castigará.

Hay vida después de la muerte.

Se supone que los hijos deberían ser como sus padres.

Podría ocurrirme algo terrible.

Los padres son responsables de las elecciones de sus hijos.

Puede que cometa un error.

En el mundo existe el mal.

Probablemente quieras hacer El Trabajo sobre cualquiera de estas afirmaciones que parecen ser obstáculos para alcanzar la libertad.

Siempre que, en conversaciones con tus amigos o tu familia, adviertas que te pones a la defensiva o siempre que estés convencido de que tienes razón, quizá quieras anotar tus propias creencias subyacentes y realizar El Trabajo sobre estas más adelante. Constituyen un material maravilloso para la indagación si realmente quieres saber la verdad y vivir sin el sufrimiento que provocan estas creencias.

Una de las mejores maneras de descubrir nuestras creencias subyacentes consiste en escribir las «pruebas de la verdad» para la primera pregunta. En lugar de pasar de inmediato a la conciencia de que realmente no puedes saber nada, permítete permanecer en la historia. Permanece en el lugar en el que crees que lo que has escrito es verdad. Después, escribe todas las razones que demuestran que eso es verdad. Esa lista evidenciará una buena cantidad de creencias subyacentes.

Lo que sigue es un ejemplo de la utilización del ejercicio de las «pruebas de la verdad» para descubrir las creencias subyacentes.

Cómo utilizar las «pruebas de la verdad» para descubrir las creencias subyacentes

Afirmación original: «Estoy enfadada con Bobby, Ross y Roxann porque realmente no me respetan».

Pruebas de la verdad:

1. Me ignoran cuando les pido que ordenen sus cosas.
2. Se pelean ruidosamente cuando estoy hablando con un cliente por teléfono.
3. Se burlan de cosas que son importantes para mí.
4. Entran sin avisar y esperan que les preste mi atención inmediata cuando estoy trabajando o incluso cuando estoy en el lavabo.
5. No comen o no aprecian la comida que preparo para ellos.
6. No se quitan los zapatos mojados antes de entrar en casa.
7. Si corrijo a uno de ellos, los otros se burlan de él y se pelean.
8. No quieren que me relacione con sus amigos.

Creencias subyacentes:

1. *Me ignoran cuando les pido que ordenen sus cosas.*
Los niños deberían respetar a los adultos.
La gente debería respetarme.
La gente debería seguir mis indicaciones.
Mis indicaciones son lo mejor para los demás.
Si alguien me ignora, eso significa que no me respeta.
2. *Se pelean ruidosamente cuando estoy hablando con un cliente por teléfono.*
Hay un momento y un lugar para todo.
Los niños son capaces de controlarse y estar callados cuando suena el teléfono.
Los clientes son más importantes que los niños.
Me importa lo que la gente piense de mis hijos.
Se puede obtener respeto mediante el control.
3. *Se burlan de cosas que son importantes para mí.*
La gente no debería divertirse o ser feliz a costa mía.
A los niños debería importarles lo que les importa a sus padres.

4. *Entran sin avisar y esperan que les preste mi atención inmediata cuando estoy trabajando o incluso cuando estoy en el lavabo.*
Hay momentos apropiados para pedir lo que uno quiere.
Los niños deberían esperar para recibir atención.
El lavabo es un territorio sagrado.
Los demás son responsables de mi felicidad.
5. *No comen o no aprecian la comida que preparo para ellos.*
Los niños no deberían tomar sus propias decisiones respecto a qué comer.
Necesito que me aprecien.
Los gustos de la gente deberían cambiar cuando yo lo digo.
6. *No se quitan los zapatos mojados antes de entrar en casa.*
Trabajo demasiado y no lo aprecian.
A los niños debería importarles la casa.
7. *Si corrijo a uno de ellos, los otros se burlan de él y se pelean.*
Tengo el poder de provocar una guerra.
La guerra es culpa mía.
Los padres son responsables del comportamiento de sus hijos.
8. *No quieren que me relacione con sus amigos.*
Los niños deberían ver a los padres como ven a sus amigos.
Los niños son unos desagradecidos.

Cuando descubras una creencia subyacente, aplícale las cuatro preguntas y después inviértela. Igual que ocurre con los juicios personales, la inversión más pertinente es, con frecuencia, la que se encuentra en la polaridad opuesta, la inversión de 180 grados. Deshacer una creencia subyacente permite que familias enteras de creencias relacionadas salgan a la superficie, y por consiguiente, que sean susceptibles de ser sometidas a la indagación.

Ahora exploremos una creencia subyacente común. Concédete el tiempo necesario y escucha a medida que te hagas las preguntas.

Mi vida debería tener un propósito

«Mi vida debería tener un propósito» podría parecer, a primera vista, un tema extraño para ser sometido a la indagación. Quizá pienses que esta creencia subyacente no podría, de ninguna manera, provocar sufrimiento ni problemas en la gente, no como la afirmación: «Mi vida no tiene un propósito», que sí resultaría lo suficientemente dolorosa para justificar la indagación. Sin embargo, parece ser que esta creencia, en

apariciencia positiva, es igual de dolorosa que una creencia aparentemente negativa. Y que la inversión, en su forma aparentemente negativa, es una afirmación que aporta un gran alivio y libertad.

Creencia subyacente: Mi vida debería tener un propósito.

¿Es eso verdad?: Sí.

¿Tengo la absoluta certeza de que eso es verdad?: No.

¿Cómo reacciono cuando tengo ese pensamiento?: Me atemorizo porque pienso que desconozco mi propósito y creo que debería conocerlo. Siento tensión en el pecho y en la cabeza. Trato bruscamente a mi marido y a mis hijos, y a la larga, esto me lleva a la nevera y a la televisión que está en mi habitación, a menudo para varias horas o días. Siento como si estuviera desperdiciando mi vida. Creo que lo que hago carece realmente de importancia y que necesito hacer algo grande. Esto me provoca estrés y confusión. Cuando creo en este pensamiento, siento una gran presión interior para cumplir con mi propósito antes de morirme. Dado que no puedo saber cuándo va a suceder eso, pienso que tengo que realizar este propósito (del que no tengo la menor idea) rápidamente. Me siento estúpida, un fracaso, y esto me deprime.

¿Quién sería sin la creencia de que mi vida debería tener un propósito?: No tengo manera de saberlo. Sé que estoy más sosegada cuando no lo pienso, más cuerda. ¡Ya me conformaría con eso! Sin el miedo y la tensión que acompañan a ese pensamiento, quizá me sentiría más libre y tendría la energía necesaria para ser feliz haciendo sencillamente lo que está ante mí.

La inversión: Mi vida no debería tener un propósito. Eso significaría que lo que he vivido ha sido siempre suficiente, sólo que hasta ahora no me había dado cuenta de ello. Tal vez mi vida no debería tener un propósito distinto de lo que ya es. Eso suena extraño, y sin embargo, de algún modo parece más verdadero. ¿Podría ser que mi vida, tal como la estoy viviendo, sea el propósito? Esto parece mucho menos estresante.

Cómo aplicar la indagación a una creencia subyacente

Ahora escribe una de tus creencias subyacentes estresantes y sométela a la indagación:

¿Es eso verdad? ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

¿Cómo reaccionas cuando crees en ese pensamiento? (¿En qué medida se basa tu vida en ese pensamiento? ¿Qué haces y dices cuando crees en él?)

¿Puedes encontrar una razón para renunciar a ese pensamiento? (Y por favor, no intentes renunciar a él.)

¿Puedes encontrar una razón que no sea estresante para mantener ese pensamiento?

¿Quién serías sin ese pensamiento?

Invierte la creencia subyacente.

Los diálogos que siguen podrían haberse incluido en el capítulo 4 («Hacer El Trabajo sobre la pareja y la vida familiar») y el capítulo 6 («Hacer El Trabajo sobre el trabajo y el dinero»). Los he colocado aquí porque constituyen unos buenos ejemplos de cómo hacer El Trabajo sobre las creencias subyacentes que pueden afectarte en muchos aspectos de tu vida. Si crees que tu felicidad depende de otra persona, como creía Charles antes de la indagación, esa creencia socavará todas tus relaciones, incluida la que tienes contigo mismo. Si, como Ruth en el segundo diálogo, crees que necesitas tomar una decisión cuando todavía no estás listo para tomarla, la vida parecerá una confusa sucesión de responsabilidades. Charles cree que su problema es su mujer; Ruth cree que es su dinero. Pero, como estos expertos nos enseñarán, el problema reside siempre en nuestros pensamientos no investigados.

Se supone que ella tenía que hacerme feliz

Charles está convencido de que su felicidad depende de su mujer. Observa de qué modo este hombre extraordinario descubre que su peor pesadilla —que su mujer tenga una aventura amorosa— se convierte en lo que realmente quiere para ella y para él mismo. En una hora aproximadamente, investigando su manera de pensar, será capaz de cambiar todo su mundo. La felicidad puede tener una apariencia completamente diferente de la que habías imaginado.

Advertirás que, en ocasiones, en este diálogo utilizo la inversión sin las cuatro preguntas. Por lo general, a la gente que hace El Trabajo por primera vez no le recomiendo hacerlo de esta manera, porque, si realiza la inversión sin hacer primero la indagación, podría sentir vergüenza y culpa. Pero no me pareció que Charles experimentase la inversión de ese modo, y mi intención era examinar con él el mayor

número posible de afirmaciones en el limitado tiempo de que disponíamos, sabiendo que, tras la sesión, él siempre tendría el recurso de volver a ellas e intervenir tanto como deseara en cualquiera de los aspectos que hubiéramos pasado por alto.



Charles: «Estoy enfadado con Deborah porque la noche antes de que se fuese por un mes me dijo que yo le repugnaba. Le repugno cuando ronco y también por mi exceso de peso».

Katie: Vale. Y bien, ¿has sentido repugnancia alguna vez en tu vida? ¿Has experimentado eso?

Charles: He sentido repugnancia de mí mismo.

Katie: Sí, ¿y qué más? ¿Alguien de tu pasado? ¿Tal vez un amigo o tus padres en alguna ocasión?

Charles: Sí, me repugnaba la gente que pegaba a sus hijos en el aeropuerto y cosas por el estilo.

Katie: Bien, Charles. ¿Y pudiste dejar de sentir repugnancia en ese momento?

Charles: No.

Katie: De acuerdo. Siéntelo. Obsérvate en esa situación. ¿De quién era asunto tu repugnancia?

Charles: Obviamente mío.

Katie: ¿De quién es asunto lo que le repugna a Deborah? ¿Es tu mujer?

Charles: Sí.

Katie: ¿De quién es asunto lo que le repugna a ella?

Charles: Cuando pienso en lo que la persona amada, mi compañera del alma, debería sentir y pensar sobre mí, surgen algunos «debería» bastante opresivos.

Katie: ¡Oh, bien! ¡Esa es buena! (El público se ríe.) Me encanta cómo evitas responder a la pregunta.

Charles: No es asunto mío.

Katie: ¿De quién es asunto su repugnancia?

Charles: Suyo.

Katie: ¿Y qué ocurre cuando estás mentalmente en sus asuntos? Separación. ¿Pudiste dejar de sentir repugnancia cuando fuiste testigo del maltrato de un niño en el aeropuerto?

Charles: No.

Katie: Pero ¿se supone que ella debería dejar de sentir repugnancia por ti? ¿Debido al mito de los compañeros del alma que está funcionando en tu interior?

Charles: He estado cargando con un «debería» (que ella debería estar a mi lado durante toda mi vida), y ahora mismo me encuentro en el punto en el que lo estoy perdiendo.

Katie: De acuerdo, corazón. ¿Cómo tratas a Deborah cuando crees en el pensamiento de que se supone que las mujeres no deberían sentir repugnancia por su marido?

Charles: La meto en una especie de cárcel. La pongo en dos dimensiones.

Katie: ¿Cómo la tratas físicamente? ¿Qué apariencia tiene eso? ¿Cómo suena? Cierra los ojos y obsérvala. Observa cómo la tratas cuando crees en el pensamiento de que debería dejar de sentir repugnancia por ti y no lo hace. ¿Qué le dices? ¿Qué haces?

Charles: «¿Por qué te portas así conmigo? ¿No ves quién soy? ¿Cómo es posible que no te des cuenta?»

Katie: ¿Y qué sientes cuando haces eso?

Charles: Es como una cárcel.

Katie: ¿Puedes encontrar una razón para renunciar a la historia de que tu mujer no debería sentir repugnancia por ti?

Charles: Por supuesto.

Katie: ¿Puedes encontrar una razón que no sea estresante para mantener esa historia?

Charles: No, ya no. Cuando se trata de mantener unida a la familia y de honrar lo que sé que es verdad para nosotros como almas...

Katie: Oh. ¿Se trata de esa cuestión del alma?

Charles: Sí. Realmente estoy atrapado en esa cuestión.

Katie: Sí. Pues lee la parte en la que hablas de que ella sea tu compañera del alma.

Charles: ¿No me estarás intentando ridiculizar? ¿O sí?

Katie: Estoy haciendo cualquier cosa que digas que estoy haciendo. Yo soy tu historia de mí: ni más ni menos.

Charles: De acuerdo. Fascinante.

Katie: Sí. Si realmente quieres saber la verdad, cuando te sientas en este sofá tus conceptos son como carne en la picadora. (El público se ríe.)

Charles (riéndose también): De acuerdo. Carne picada, aquí estoy. (Más risas.)

Katie: Soy una amante de la verdad. Y cuando alguien se sienta en este sofá conmigo, estoy segura de que también lo es. Te amo. Quiero lo que tú quieras. Si quieres mantener tu historia, eso es lo que yo quiero. Si quieres responder a las preguntas y comprender lo que realmente es verdad para ti, eso es lo que yo quiero. De modo que sigamos adelante, corazón. Lee la parte sobre los compañeros del alma.

Charles: Eso no lo tengo escrito. Sería algo así como: «Ella no me acepta tal como soy».

Katie: «Ella no me acepta tal como soy»: inviértelo.

Charles: Yo no la acepto tal como es.

Katie: Sí. Es una mujer que se cuenta una historia sobre ti que no ha investigado y que se repugna a sí misma. Ninguna otra cosa es posible.

Charles: Ahhh. Le he cargado esa responsabilidad durante años. Sí. Y también a mí.

Katie: Cuentas una historia sobre ella y te repugnas a ti mismo.

Charles: Así es.

Katie: O te haces feliz a ti mismo. Cuentas una historia de tu mujer y te gustas a ti mismo. Cuentas otra historia de tu mujer y te repugnas a ti mismo. Ella cuenta una historia de ti y se gusta a sí misma. Cuenta otra historia de ti y se repugna a sí misma. Las historias no investigadas a menudo provocan el caos, el resentimiento y el aborrecimiento en el seno de nuestra familia. Hasta que no investiguemos, nada será posible. De modo que lee la primera afirmación de nuevo.

Charles: De acuerdo. «Estoy enfadado con Deborah porque me dijo que yo le repugno cuando ronco y también por mi exceso de peso.»

Katie: Sí. Ahora inviértelo. «Estoy enfadado conmigo mismo...»

Charles: Estoy enfadado conmigo mismo porque...

Katie: «le dije a Deborah...».

Charles: Le dije a Deborah...

Katie: «que ella...».

Charles: Que ella me repugna.

Katie: Sí. ¿Por qué?

Charles: Por su disposición a terminar nuestra relación con tanta facilidad.

Katie: Vale. Entonces lo tienes todo en común con ella. Roncas y a ella eso le repugna. Te deja y eso te repugna a ti. ¿Cuál es la diferencia?

Charles: Eso me repugna. (Hay lágrimas en sus ojos.) ¡Oh, Dios mío!

Katie: Es imposible que ella no sea un reflejo de tu pensamiento. Es imposible. No hay otra cosa ahí que tu propia historia. Veamos la siguiente inversión: «Estoy enfadado conmigo mismo porque...».

Charles: Por creermelo muy justo, por pensar que ella debería ser como yo quiero que sea.

Katie: ¿De quién es asunto con quién vives tú?

Charles: Mío.

Katie: Sí. Y quieres vivir con ella. Con quién quieres vivir es asunto tuyo.

Charles: Correcto.

Katie: Entonces, esto es exactamente una inversión. Ella quiere vivir con otra persona. Tú quieres vivir con otra persona.

Charles: Oh, ya veo. Quiero estar con otra persona: alguien que no existe, la mujer que yo quiero que sea. (Charles rompe a llorar.)

Katie: Está bien, corazón. (Le pasa a Charles una caja con pañuelos de papel.)

Charles: Eso es verdad. Eso es verdad. He estado haciendo eso durante mucho tiempo.

Katie: Pasemos a la siguiente afirmación.

Charles: «Quiero que Deborah le esté agradecida a la vida tal como es».

Katie: Lo está o no lo está. ¿De quién es asunto eso?

Charles: Es asunto suyo.

Katie: Inviértelo.

Charles: Quiero estarle agradecido a la vida tal como es.

Katie: Sí. ¿Sabes todo eso con que la sermoneas a ella y sermoneas a tus hijos? Vívelo tú.

Charles: Sí.

Katie: Pero mientras intentes enseñarnos, no hay esperanza, porque tú mismo no sabes cómo vivir todavía lo que estás enseñando. ¿Cómo puede una persona que no sabe ser feliz enseñarle a otra a ser feliz? Lo único que le enseñas es el dolor. ¿Cómo puedes poner fin al dolor de tu esposa o de tus hijos si no eres capaz de poner fin al tuyo propio? Es imposible. ¿Quién serías sin tu historia de dolor? Probablemente serías alguien que no sufre, desprendido y que sabe escuchar, y entonces habría un maestro en la casa. Un Buda en la casa: el que vive lo que dice.

Charles: Te escucho.

Katie: En verdad, este conocimiento es el que resulta más dulce de todos. Te otorga una responsabilidad interna. Es entonces cuando la comprensión nace en el mundo y encontramos nuestra libertad. En lugar de esperar que Deborah alcance esa comprensión, puedes concentrarte en comprenderte a ti mismo. Veamos la siguiente afirmación.

Charles: «Quiero que sea dueña de su propio poder». ¡Vaya! ¡Esto es una exageración!

Katie: Has progresado mucho desde que escribiste eso, cariño. ¿Puedes oír la arrogancia en esa frase? «Discúlpame cariño, pero deberías ser dueña de tu propio poder.» (El público se ríe.)

Charles: Resulta muy irónico, porque ella es la que tiene el poder en la familia. Yo se lo he dado, he renunciado a mi propio poder.

Katie: Sí, pues inviértelo.

Charles: Quiero ser dueño de mi propio poder.

Katie: Y permanecer fuera de sus asuntos y experimentar el poder que eso te aporta. ¿Es así?

Charles: Mmm. «Quiero que comprenda que su carácter tiene unas consecuencias.»

Katie: ¡Oh! ¡Dios mío!

Charles: Hay tanta santurronería aquí que ni siquiera puedo creérmelo.

Katie: ¡Eres bueno, tesoro! Esto es el autodescubrimiento. Lo tenemos tan claro en lo que respecta a nuestros cónyuges, pero cuando se trata de nosotros, decimos: «¡Huy!». (El público se ríe.) Empezamos ahora. Este ahora es el principio. Es donde puedes enfrentarte a ti mismo con una nueva comprensión. De modo que veamos la siguiente afirmación que has escrito.

Charles: «Deborah no debería...». ¡Oh, Dios mío!

Katie: Hay personas entre el público que están diciendo: «Léelo de todos modos». Obviamente son ellas quienes lo necesitan. Así que «Léelo de todos modos» significa: «Quiero un poco de libertad aquí».

Charles: «Deborah no debería enamorarse de una fantasía». Ahora mismo está con otro hombre en Europa.

Katie: Oh. Está haciendo todo lo que *tú* querías que hiciera. (La gente se ríe.)

Charles: Es todo lo que yo he hecho. He estado enamorado de una fantasía y peleándome y golpeándome la cabeza contra Deborah y sintiendo repugnancia porque ella no se corresponde con esa fantasía.

Katie: Sí. Bienvenido a casa.

Charles: Y todo lo que he escrito aquí es... Me he estado regodeando en la santurronería. «Deborah debería ver cuán increíblemente atento, considerado y afectuoso soy.» Me he mantenido aferrado a esa historia toda mi vida, y a eso le he añadido el autocastigo por no ser mejor de lo que soy. Esa cuestión del engreimiento y el rechazo de mí mismo ha estado en danza toda mi vida.

Katie: Sí, corazón.

Charles: Pues quiero ver yo mismo cuán atento, considerado y afectuoso soy.

Katie: Sí.

Charles: Y también cuán atenta, considerada y afectuosa es ella.

Katie: Sí.

Charles: Porque lo es.

Katie: Sí. Y la quieres con todo tu corazón. Ese es el factor crucial. No hay nada que puedas hacer al respecto. Ninguna condena va a cambiar eso en ti. La amas.

Charles: Así es.

Katie: Bien, pues continuemos.

Charles: «Deborah debería —es todo santurronería— estar agradecida por todos los años en los que he sido el único que ha mantenido a la familia».

Katie: De modo que le diste tu dinero porque querías que te diera algo a cambio.

Charles: Eso es.

Katie: ¿Y qué querías que te diera a cambio?

Charles: Su amor, su aprobación, su reconocimiento. Que me aceptase tal como soy, porque yo no he podido ofrecerme nada de eso a mí mismo.

Katie: Entonces no le diste nada; le diste una etiqueta con un precio.

Charles: Cierto.

Katie: Sí, y eso es lo que sientes.

Charles: Y me repugna.

Katie: Sí, corazón, sí.

Charles: Realmente sentí que podía comprar todo eso.

Katie: Sí. ¿Acaso no está bien que ahora seas capaz de darte cuenta? De modo que, la próxima vez que intentes comprar a tus hijos, a Deborah o a cualquier otra persona, tendrás esta maravillosa experiencia de la vida. Puedes acudir al experto: tú. La próxima vez que les des dinero a tus hijos o a ella, sabrás que lo que recibes está en el momento en que lo das. ¡Sólo eso!

Charles: ¿Puedes expresarlo de otra manera?

Katie: Obtener, recibir, es algo que se experimenta en el momento en que se da algo. La transacción está completa. Ya está. Sólo tiene que ver contigo. Un día, cuando mi nieto Travis tenía dos años, me señaló una galleta inmensa en el aparador de una tienda. Le pregunté: «Cariño, ¿estás seguro de que es esa la que quieres?». Lo estaba. Le pregunté si la querría compartir y me dijo que sí. La compré, le cogí de la manita y nos fuimos a sentar a una mesa. Saqué la galleta de la bolsa, rompí un pequeño pedazo y le mostré los dos trozos. Él escogió el pequeño y se quedó muy sorprendido cuando lo aparté y le puse el trozo grande en la mano. Su rostro se iluminó cuando empezó a acercarse la galleta a la boca. Entonces, sus ojos se encontraron con los míos y sentí tanto amor que creí que me iba a estallar el corazón. Sonrió, se apartó la galleta de los labios, me la dio y cogió el trozo pequeño. Reaccionamos así naturalmente. Lo que damos es lo que recibimos.

Charles: Ya veo.

Katie: Dar es espontáneo y sólo la historia de un futuro, una historia sobre lo que te deben por lo que has dado, te impide conocer tu propia generosidad. Lo que recibes a cambio no es asunto tuyo. Es algo que ya ha pasado. De modo que, corazón, veamos la siguiente afirmación.

Charles: «Necesito que Deborah me ame tal como soy, con verrugas y todo. Que ame

mis puntos fuertes y mis debilidades, que comprenda mi necesidad de realizarme como artista y como ser espiritual, que me brinde un espacio para atravesar este pasaje importante que se encuentra en la mitad de mi vida y que intente encontrar un mayor sentido a lo que estoy haciendo». De todo esto, debería centrarme sólo en una afirmación. ¿No es así?

Katie: Sí. Cuanto más simple sea la afirmación, más fácil resultará. Inviértela.

Charles: Necesito que Deborah...

Katie: «Necesito que yo...».

Charles: Necesito amarme a mí mismo tal como soy, con verrugas y todo. Nunca me he amado a mí mismo de esa manera, pero estoy empezando a hacerlo.

Katie: Y es la historia que te cuentas sobre la verruga lo que te impide amarla. La verruga sólo espera a que una mente sensata la vea claramente. No hace ningún daño. Está simplemente ahí como... como una hoja en un árbol. No hablas con una hoja y le dices: «¡Oye tú! Hablemos. Mira qué aspecto tienes. Necesitas hacer algo al respecto». (Charles y el público se ríen.) No haces eso. Pero te concentras aquí (señalando su propia mano), en una verruga, te cuentas una historia al respecto y te repugnas a ti mismo. Una verruga es... Dios. Es la realidad. Es lo que es. Discute con eso.

Charles: Me he sentido tan necesitado. Necesitaba que ella se quedase en casa también por los niños.

Katie: «Tus hijos estarían mucho mejor con ella en casa»: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Charles: No, no la tengo.

Katie: ¿No es asombroso?

Charles: Y es lo que me ha provocado más dolor: la idea de no vivir juntos.

Katie: Sí.

Charles: Pero no sé si es verdad que mi hija no estaría bien si su madre y yo no viviésemos juntos.

Katie: Bien. «El camino de tu hija sería mucho más rico con su madre en casa»: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad? (Charles empieza a llorar.) Corazón, tómame todo el tiempo que necesites. ¿Cómo suena eso?

Charles (estallando): ¡No quiero separarme de mis hijos! ¡Quiero ser un padre las

veinticuatro horas del día, siete días por semana!

Katie: Sí. Esa es la verdad, ¿no es así?

Charles: Pero la dedicación a mi trabajo y el estar en mi estudio me ha mantenido mucho tiempo fuera. Así que hay una contradicción en todo esto. Quiero despertarme en la misma casa que mi hija, ¿sabes?

Katie: Sí, lo sé.

Charles: Y tengo la imagen de una familia unida. Esa imagen está realmente incrustada en mí.

Katie: Sí que la tienes.

Charles (llorando y riendo): *Donna Reed*^[*] era mi programa de televisión favorito. (Katie y el público se ríen.) ¡Realmente lo era!

Katie: Entonces, el problema no es que ella se marche, sino la muerte de tu mito.

Charles: ¡Oh, Dios mío! Sí, por supuesto. Me he estado mintiendo sobre eso.

Katie: Sí. Ella está interfiriendo en tu sueño.

Charles: ¡Eso es crucial! Y le estoy muy agradecido por ello.

Katie: Sí, corazón. Entonces lo que estoy oyendo es que, en realidad, ella te hizo un regalo.

Charles: Sí, me lo hizo.

Katie: Bien. Veamos la siguiente afirmación.

Charles: De acuerdo. «Necesito que Deborah considere que nuestra relación y nuestra familia son sagradas y eso le impida enamorarse o acostarse con otro hombre.»

Katie: ¿Es verdad que es eso lo que necesitas?

Charles: Es mi mito. No necesito que haga nada que no sea su verdad, y la quiero mucho. Deseo que actúe según su verdad.

Katie: ¿Y cómo la tratas y cómo le hablas y cómo estás con tu hija cuando crees en esta historia (la que acabas de leer)?

Charles: Me muestro egoísta y necesitado; quiero que me dé, que me dé, que me dé.

Katie: Que te dé una falsificación de sí misma que sólo existe en tu mito. Quieres que sea una mentira para ti. Pues cierra los ojos, cariño. Mírala. Observa cómo la tratas

cuando crees en esa historia.

Charles: Ahhhhh.

Katie: De acuerdo, ahora mírala y dime quién serías, en su presencia, si no creyeses en tu historia.

Charles: Un hombre fuerte, con talento, sexualmente atractivo y poderoso.

Katie: ¡Caray! (Risas, silbidos y aplausos.) ¡Oh, Dios mío!

Charles: Ese es mi secreto. Eso es lo que he estado...

Katie: Sí, tesoro, bienvenido al poder de la propia dirección. Nadie puede tocarlo. Ni siquiera tú. Ese es tu papel. Sencillamente has estado fingiendo que no veías esas cualidades en ti. Pero no ha funcionado.

Charles: Durante cuarenta y cinco años.

Katie: Sí, corazón. ¿Has sentido cómo has pasado de ser repugnante a ser sexualmente atractivo y poderoso? (Al público.): ¿Cuántos de vosotros habéis sentido ese cambio? (Aplausos.) Y lo único que ha cambiado ha sido la conciencia.

Charles: Cerré los ojos y lo vi.

Katie: Enseña eso con el ejemplo de tu vida.

Charles: Eso es lo que quiero.

Katie: Sí. Permite que te llegue a través de tu música y vívelo con tu hija. Y cuando ella diga algo que tú le has enseñado sobre su madre, hazle saber que antes tú también te sentías así.

Charles: ¿Quieres decir en un sentido negativo?

Katie: Sí.

Charles: Yo no le enseño esas cosas a mi hija.

Katie: No con palabras.

Charles: Ahhh.

Katie: Con tu manera de vivir hasta ahora, le has enseñado lo opuesto a este hombre sexualmente atractivo y poderoso, a este compositor con talento. Le has enseñado cómo reaccionar, cómo pensar, cómo ser.

Charles: He sido un auténtico mequetrefe.

Katie: Le has estado enseñando cómo reaccionar cuando alguien la deje. Puedes explicarle lo que has experimentado y empezar a vivir lo que ahora sabes. Y observa cómo aprende a vivir como tú. Así es como se cambia en las familias y no es necesario que les demos El Trabajo para que lo hagan, a menos que lo pidan. Lo *vivimos*, y ahí es donde reside el poder. Tú *vives* las inversiones. La inversión de «Ella se equivoca dejándome» es «Yo me equivoco dejándola», especialmente en este momento. Dejaste tu propia vida para viajar mentalmente a Europa. Ahora te permites volver a tu vida aquí y ahora.

Charles: Bien.

Katie: Tengo una historia que me gusta contar. Roxann, mi hija, me llamó un día para decirme que quería que fuese a la fiesta de cumpleaños de mi nieto. Le dije que ese día tenía un compromiso para participar en un acontecimiento público en otra ciudad. Se sintió tan herida y enfadada que me colgó el teléfono. Después, quizás al cabo de diez minutos, volvió a llamarme para decirme: «Estoy tan emocionada, mamá. Acabo de hacer El Trabajo sobre ti y he visto que no hay nada que puedas hacer que me impida amarte».

Charles: ¡Caramba!

Katie: Bien. Veamos la siguiente afirmación.

Charles: «No quiero que me ataque nunca más con su maltrato verbal».

Katie: Sí. Entonces di: «Estoy dispuesto...», porque quizás esa imagen aparezca de nuevo en tu mente. O tal vez te ocurra con otra persona.

Charles: ¿Cómo haces la inversión?

Katie: «Estoy dispuesto...» y sigues leyendo la afirmación tal como la has escrito.

Charles: Estoy dispuesto a que me maltrate. Oh. Porque eso es lo que pasa. De acuerdo.

Katie: De repente, no hay nada inesperado.

Charles: Estoy dispuesto a que me ataque otra vez con su maltrato verbal. ¡Oh, Dios mío! Claro.

Katie: «Espero con ilusión...».

Charles: Espero con ilusión que me ataque... Oh... Espero con ilusión que me ataque con su maltrato verbal. ¡Vaya! Eso sí es una inversión. Especialmente para la santurronería. Esa es una gran inversión.

Katie: Sí.

Charles: De acuerdo. «No quiero oírle decir nunca que está enamorada de alguien a quien sólo ha visto un día en catorce años.» Bien, pues...

Katie: «Estoy dispuesto a...».

Charles: Estoy dispuesto a oírle decir que está enamorada de alguien a quien sólo ha visto un día en catorce años.

Katie: «Espero con ilusión...».

Charles: Espero con ilusión... ¡Caray! De acuerdo.

Katie: Y si todavía te duele...

Charles: Entonces eso significa que tengo más trabajo por hacer.

Katie: Sí. ¿No está bien eso?

Charles: Porque estoy discutiendo con la verdad, con la realidad.

Katie: Sí.

Charles: Entonces, Katie, tengo una pregunta que hacerte. Hasta ahora he querido quedarme en casa en lugar de marcharme, probablemente por todo lo que había invertido en el mito de Donna Reed.

Katie: Yo me olvidaría de la palabra «probablemente».

Charles: De acuerdo, con toda seguridad. Bien, pues me parece que ella va a regresar con la idea de que lo volvamos a intentar. Y he tenido el pensamiento de que si me quedo y continúo estando dispuesto a vivir con alguien en quien no puedo confiar, entonces no soy el hombre fuerte, poderoso y sexualmente atractivo que tiene integridad.

Katie: Entonces, corazón, haz El Trabajo. No hay otra cosa que hacer. Si ella regresa: haz El Trabajo. Si no vuelve: haz El Trabajo. Esto sólo tiene que ver contigo.

Charles: Pero yo ya no quiero volver a ser un felpudo.

Katie: ¡Oh! ¿De verdad? Haz El Trabajo. Tómatelo para desayunar. Si no te comes El Trabajo, el pensamiento se te comerá a ti.

Charles: Pero si me marchó desde una posición de autoestima, porque decido alejarme, porque no quiero volver a vivir así nunca más, no quiero...

Katie: Corazón, no hay nada que puedas hacer para evitarte la confusión. Sencillamente

te cuentas la historia de que tú tienes algo que ver con eso.

Charles: ¿Quieres decir que es eso lo que acostumbro a hacer? ¿Es eso lo que estás diciendo?

Katie: Si aparece una historia y tú te la crees, quizá pienses que tienes que decidir algo. Investiga y libérate.

Charles: Entonces, si me doy cuenta de que todavía estoy aquí, aunque me estoy diciendo que el camino de la integridad sería marcharme y empezar una nueva vida con otra persona, eso está bien.

Katie: Tesoro, las decisiones se tomarán ellas solas por ti a medida que indagues.

Charles: Entonces o bien lo haré o bien no lo haré.

Katie: Sí.

Charles: Y sencillamente debería confiar en eso.

Katie: Confíes o no confíes, sucede de todos modos: ¿no lo has advertido? De nuevo, la vida es un buen lugar en el que estar una vez que lo comprendes. Nunca hay nada que vaya mal en la vida. Es el cielo, excepto por nuestro apego a una historia que no hemos investigado.

Charles: Eso es estar realmente en el momento.

Katie: Lo que es, es. Yo no estoy dirigiendo esta función. No me pertenezco a mí y tú no te perteneces a ti. No somos nuestros. Somos el «es». Y nos contamos la historia de: «Oh, debo dejar a mi mujer». Sencillamente no es verdad. No tienes que dejarla hasta que lo hagas. Tú eres el «es». Fluyes con eso, como eso. No hay nada que puedas hacer para impedirle que vuelva y no hay nada que puedas hacer para no dejarla. Según mi experiencia, no depende de nosotros.

Charles: ¡Caramba!

Katie: Aparece ella y tú cuentas una historia en la que eres un mártir. O aparece y cuentas la historia de lo agradecido que te sientes y consigues ser un hombre feliz. Eres el resultado de tu historia, eso es todo. Y resulta muy duro oír eso a menos que hagas la indagación. Esa es la razón por la que digo: «Tómate El Trabajo para desayunar». Llega a descubrir lo que es verdad para ti, no para mí. Mis palabras no tienen ningún valor para ti. Tú eres la persona que has estado esperando siempre. Permanece casado contigo. Eres la persona que has estado esperando toda tu vida.

Necesito tomar una decisión

Cuando te conviertes en un amante de lo que es, ya no hay más decisiones que tomar. En mi vida sólo espero y observo. Sé que la decisión será tomada en su momento, de modo que me desentiendo del cuándo, el dónde y el cómo. Me gusta decir que soy una mujer sin futuro. Cuando ya no hay decisiones que tomar, no hay un futuro planificado. Todas mis decisiones son tomadas para mí, igual que las tuyas son tomadas para ti. Cuando mentalmente te cuentas la historia de que tienes algo que ver con ello, te estás apegando a una creencia subyacente.

Durante cuarenta y tres años estuve siempre creyéndome mis historias sobre el futuro, inmersa en mi locura. Después de salir del centro de rehabilitación para enfermos mentales con una nueva comprensión de la realidad, a menudo regresaba a casa de un largo viaje y me la encontraba llena de ropa sucia, montañas de correo sobre mi escritorio, el plato para la comida del perro cubierto de suciedad, los lavabos hechos un asco y la pila de la cocina con una montaña de platos por fregar. La primera vez que ocurrió esto, oí una voz que me dijo: «Lava los platos». Fue como precipitarse hacia la zarza ardiente y oír la voz que desde allí decía: «Lava los platos». No me pareció muy espiritual, pero seguí su indicación. Sencillamente me puse a lavar los platos, uno detrás de otro, y luego me ocupé del montón de facturas, de una en una. No precisaba hacer nada más. Al final del día, todo estaría hecho y no era necesario entender quién o qué lo había hecho.

Cuando aparece un pensamiento como «Lava los platos» y no los lavas, advierte cómo estalla una guerra interior. Suena más o menos así: «Los lavaré más tarde. Ya los debería haber lavado. Mi compañero de piso debería haberlos lavado. No me toca a mí. No es justo. Si no los lavo ahora, la gente tendrá una mala opinión de mí». La tensión y el cansancio que sientes constituyen realmente una fatiga mental que es el resultado de un combate.

Lo que yo denomino «lavar los platos» es la práctica de amar la tarea que está ante ti. Tu voz interior te guía durante todo el día para que hagas cosas sencillas como cepillarte los dientes, conducir hasta el trabajo, llamar a un amigo o lavar los platos. Aunque sólo sea otra historia, se trata de una historia muy breve, y cuando sigues las indicaciones de la voz, la historia se acaba. Cuando vivimos con esa sencillez, estamos verdaderamente vivos: nos abrimos, esperamos, confiamos y nos gusta hacer la tarea que tenemos delante nuestro ahora.

Lo que tenemos que hacer se revela siempre delante de nosotros: lavar los platos, pagar las facturas, recoger los calcetines de los niños, cepillarnos los dientes. Nunca recibimos más de lo que somos capaces de hacer y siempre hay una sola cosa que hacer.

Ya tengas diez dólares o diez millones, la vida nunca se complica más que eso.

Ruth: «Estoy asustada y atemorizada, hasta el punto de la parálisis, por tener que tomar decisiones sobre el dinero, sobre si debo permanecer en el mercado de valores o salir de él debido a su actual volubilidad, pues mi futuro depende de ello».

Katie: «Tu futuro depende de tu dinero»: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Ruth: No, pero una buena parte de mí se pone frenética con esta cuestión.

Katie: Sí, una buena parte de ti tiene que ponerse frenética con esta cuestión porque crees que es verdad y no te lo has preguntado a ti misma. «Tu futuro depende del dinero que has invertido»: ¿Cómo reaccionas, cómo vives, cuando crees en ese pensamiento, sea o no sea verdadero?

Ruth: Entro en un estado de pánico, en un estado de ansiedad. Cuando el mercado de valores va bien, me siento mucho más tranquila, pero cuando fluctúa, me pongo en un estado deplorable.

Katie: ¿Quién serías sin el pensamiento: «Mi futuro depende del dinero que he invertido en el mercado de valores»?

Ruth: Una persona mucho más relajada. Mi cuerpo no experimentaría tanta tensión.

Katie: Dame una razón que no sea estresante y que no te provoque pánico para mantener ese pensamiento.

Ruth: No hay ninguna que no sea estresante, pero *no* pensar en el dinero me provoca otro tipo de estrés..., como si entonces fuera irresponsable. Así que, de un modo u otro, pierdo.

Katie: ¿Cómo puedes *no* pensar en algo? Eso *te* está pensando. El pensamiento aparece. ¿Cómo puede ser irresponsable *no* pensar en ello? O bien lo piensas o bien no lo haces. O bien aparece el pensamiento o no lo hace. Resulta sorprendente que —¿tras cuántos años?— pienses que puedes controlar tus pensamientos. ¿También puedes controlar el viento?

Ruth: No, no lo puedo controlar.

Katie: ¿Y qué me dices del océano?

Ruth: No.

Katie: «Detengamos las olas». No es muy probable que lo consigas, salvo cuando estás

dormida; entonces se detienen.

Ruth: ¿Los pensamientos?

Katie: Las olas. Ni pensamientos, ni océano ni mercado de valores. ¡Mira que eres irresponsable yéndote a dormir por la noche! (El público se ríe.)

Ruth: ¡No duermo muy bien! Estoy levantada desde las cinco.

Katie: Sí, eso es irresponsable. «Pensando y preocupándome resolveré todos mis problemas»: ¿Es eso lo que has experimentado?

Ruth: No.

Katie: Pues permanece despierta y experimentalo un poco más. (Ruth y el público se ríen.)

Ruth: No puedo controlar mis pensamientos, lo he intentado desde hace años.

Katie: Ese es un descubrimiento muy interesante. No hay nada mejor que enfrentarse a los pensamientos con comprensión. Funciona. Y además proporciona un gran bienestar, tanto como una buena noche de sueño.

Ruth: No me vendría nada mal experimentar un poco de bienestar con respecto a este tema, indudablemente es lo que necesito.

Katie: Bien, «Sin este pensamiento estresante, no tomarías la decisión adecuada»: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Ruth: Me parece que la verdad sería lo contrario a eso.

Katie: Veamos qué sucede si hacemos una inversión de 180 grados. «Mi futuro depende del dinero que he invertido en el mercado de valores»: ¿cómo lo invertirías?

Ruth: Mi futuro no depende del dinero que he invertido en el mercado de valores.

Katie: Siéntelo. Eso podría ser igual de verdadero. Cuando consigas todo ese dinero y triunfes por completo en el mercado de valores y tengas más dinero del que jamás puedas gastar, ¿qué vas a tener? ¿Felicidad? ¿No es esa la razón por la que quieres el dinero? Tomemos un atajo que sea capaz de servirnos para toda la vida. Contesta esta pregunta: ¿Quién serías sin la historia «Mi futuro depende del dinero que he invertido en el mercado de valores»?

Ruth: Sería mucho más feliz y estaría más relajada. Sería una compañía más agradable.

Katie: Sí. Con o sin el dinero del mercado de valores. Tendrías todas las cosas que deseas, las mismas que quieres obtener con el dinero que esperas ganar.

Ruth: Eso es... ¡Sí!

Katie: Dame una razón que no sea estresante para mantener el pensamiento: «Mi futuro depende del dinero que he invertido en el mercado de valores».

Ruth: No hay ninguna.

Katie: El único futuro que quieres es la paz y la felicidad. ¿Qué importa ser rico o pobre cuando uno se siente seguro en su propia felicidad? Esta es la verdadera libertad: una mente que no se engaña a sí misma.

Ruth: Esa era mi plegaria de la infancia: paz y felicidad.

Katie: Entonces precisamente lo que buscas es lo que te impide cobrar conciencia de lo que ya tienes.

Ruth: Sí, siempre he intentado vivir en el futuro, determinarlo, convertirlo en algo sólido y seguro.

Katie: Sí, como una niña inocente. O bien nos apegamos a la pesadilla o la investigamos. No queda otra opción. Los pensamientos aparecen. ¿Cómo vas a enfrentarte a ellos? Aquí sólo estamos hablando de esto.

Ruth: ¿O bien nos apegamos al problema o bien lo indagamos?

Katie: Sí, y me encanta que el mercado de valores no vaya a cooperar contigo. (Ruth se ríe.) Porque eso es lo que necesitas para alcanzar la paz y la verdadera felicidad en tu vida. Esa es la razón de todo. Te lleva a tu propia solución. De modo que, cuando consigas todo ese dinero y te sientas feliz, totalmente feliz, ¿qué vas a hacer? Te sentarás, estarás de pie o te echarás. Eso es todo. Y seguirás siendo testigo de la historia interior que estás contándote ahora si no te has ocupado de ella de la manera que se merece, y eso consiste en recibirla con comprensión, de la misma manera que una madre cariñosa recibiría a su hijo.

Ruth: Comprendo que eso es todo lo que hay que hacer.

Katie: Sí. Sentarse, estar de pie o echarse: eso es todo. Pero examina la historia que te cuentas mientras estás haciendo esas cosas tan sencillas, porque cuando consigas todo ese dinero y tengas todo lo que deseabas tener, lo que aparecerá será lo que está ahora mismo en esta silla: la historia que te estás contando. No hay felicidad en ella. Bien. Veamos la siguiente afirmación, cariño.

Ruth: «No quiero tener que estar decidiendo dónde invertir y no confío en los demás para que lo hagan por mí».

Katie: «Tienes que decidir dónde invertir»: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Ruth: No. Sencillamente podría dejar el dinero en paz y ver lo que hace. Dejarlo en paz por completo. Una buena parte de mí me dice que eso es lo mejor.

Katie: «Necesitas tomar decisiones en la vida»: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Ruth: Me parece que lo necesito, pero tal como lo dices, no estoy segura.

Katie: Eso es lo que tienes que sentir porque crees en ese pensamiento, y por consiguiente, estás apegada a él.

Ruth: Sí.

Katie: Así es como surge todo el terror. No te has preguntado a ti misma lo que realmente crees. Todo ha sido un malentendido.

Ruth: El pensamiento de no tener que tomar decisiones suena glorioso.

Katie: Esa es mi experiencia. Yo no tomo decisiones. No me preocupo de ellas porque sé que se tomarán para mí en el momento adecuado. Mi trabajo consiste en ser feliz y esperar. Las decisiones resultan fáciles. Lo que no es fácil es la historia que tú te cuentas sobre ellas. Cuando saltas desde un avión y tiras de la cuerda del paracaídas y no se abre, tienes miedo porque tienes que tirar de la otra cuerda. De modo que tiras de esa cuerda y tampoco se abre, y esa era la última cuerda. Ahora ya no hay más decisiones que tomar. Cuando ya no hay una decisión que tomar, ya no hay miedo. ¡Sencillamente disfruta del viaje! Esa es mi postura: soy una amante de lo que es. Y lo que es es que no hay una cuerda de la que tirar. Ya está sucediendo. Caída libre. No tiene nada que ver con lo que yo haga.

Ruth: Para mí estaba muy claro venir aquí. No tuve que pensar: «¿Debería hacerlo, no debería hacerlo, debería hacerlo?». Fue: «Mmm, sí, estás disponible; entonces, ve».

Katie: Y bien, ¿cómo se tomó esa decisión? Quizá se tomó ella sola. Hace un momento moviste la cabeza de este modo. ¿Tomaste esa decisión?

Ruth: No.

Katie: Acabas de mover la mano. ¿Has tomado esa decisión?

Ruth: No.

Katie: No. «Necesitas tomar decisiones»: ¿Es eso verdad? Tal vez las cosas se mueven

por sí mismas sin nuestra ayuda.

Ruth: En eso consiste mi locura, en la necesidad de controlar.

Katie: Sí. ¿Quién necesita a Dios cuando eres *tú* quien dirige la función? (Ruth se ríe.)

Ruth: No quiero hacer eso, sólo que no sé cómo dejar de hacerlo.

Katie: Pensar de este modo, y por consiguiente vivir de este modo, es algo totalmente contrario a la realidad y resulta funesto. Provoca estrés porque todos somos amantes de lo que es, independientemente de la historia de miedo que nos contamos. Esto es lo que te digo: tengamos la paz ahora, en medio de este caos aparente. Así que, corazón, ¿cómo reaccionas cuando crees en el pensamiento: «Necesito tomar una decisión» y esa decisión no llega?

Ruth: Es terrible, sencillamente terrible.

Katie: Ese es un lugar muy interesante desde el que podemos hacer el intento de tomar una decisión. Desde ese lugar ni siquiera somos capaces de decidir si detenernos o seguir. Eso te dirá algo. Y cuando estás convencida de que lo has hecho, ¿dónde están tus pruebas? Dame una razón que no sea estresante para mantener el pensamiento: «Necesito tomar una decisión». No te estoy pidiendo que dejes de pensar en tomar decisiones. Este Trabajo tiene la delicadeza de una flor que se abre a sí misma. Sé delicada con la belleza de tu yo. Este Trabajo constituye el final de tu sufrimiento. Sólo estamos dando una ojeada a las posibilidades.

Ruth: ¿Acaso funcionaría como experimento hacer el intento de no tomar ninguna decisión durante una temporada? ¿Es una locura o...?

Katie: Bien, acabas de tomar una decisión y quizá se cambie ella sola. Y entonces dirás: «He cambiado de opinión».

Ruth: Y seguiré atrapada en la misma espantosa espiral.

Katie: No lo sé, pero es interesante experimentarlo. Si digo que no voy a tomar ninguna decisión, entonces ya acabo de tomar una. Observa. Para eso está la indagación, para abrirse paso a través de una mitología que resulta estresante. Estas cuatro preguntas nos conducen hasta un mundo de tal belleza que no se puede expresar. Algunos de nosotros ni siquiera hemos empezado a explorarlo todavía, aun cuando ese es el único mundo que existe. Y somos los últimos en enterarnos.

Ruth: Vislumbro fugazmente lo que significa no tomar una decisión y lo siento como enfrentarse a la experiencia de controlar, como si quisiera hacer un experimento.

Katie: Dame una razón que no sea estresante para mantener el pensamiento: «Necesito tomar una decisión sobre el mercado de valores».

Ruth: No soy capaz de encontrar ninguna; sencillamente no se me ocurre ninguna.

Katie: ¿Quién o qué serías sin el pensamiento: «Necesito tomar una decisión»?

Ruth: No sería una persona ansiosa como mi madre. No me volvería cada vez más desequilibrada. No sentiría que tengo que aislarme de la gente porque soy una mala compañía.

Katie: Oh, corazón. Me encanta que hayas descubierto la indagación.

Ruth: Me he estado esforzando tanto con algo que no funciona...

Katie: «Necesito tomar decisiones»: inviértelo.

Ruth: No necesito tomar decisiones.

Katie: Sí. Créeme, se tomarán solas. Eso brinda una paz que permite verlo todo con mayor claridad. La vida te ofrecerá todo lo que necesitas para profundizar más. Una decisión será tomada. Si actúas, lo peor que puede ocurrir es que te cuentes una historia. Si no actúas, lo peor que puede ocurrir es que te cuentes una historia. Las decisiones se toman solas: cuándo comer, cuándo dormir, cuándo actuar. Sencillamente avanzan por su cuenta. Y resulta muy sosegador y enteramente fructuoso.

Ruth: Mmm.

Katie: Siente dónde están tus manos y tus pies. Eso está bien. Sin una historia, todo siempre está bien, estés donde estés. Veamos la siguiente afirmación.

Ruth: «No quiero que el dinero del mercado de valores se comporte de un modo tan irracional». ¡Es imposible! ¡Imposible!

Katie: «El dinero del mercado de valores se comporta de un modo irracional»: inviértelo, corazón. «Mi pensamiento...»

Ruth: Mi pensamiento se comporta de un modo irracional.

Katie: Sí. Cuando ves el dinero de esa manera, tu pensamiento es irracional y te provoca miedo. «El dinero es irracional, el mercado de valores es irracional»: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Ruth: No.

Katie: ¿Cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento?

Ruth: Con miedo. Me asusto tanto que abandono mi cuerpo.

Katie: ¿Puedes encontrar una razón para renunciar a ese pensamiento? Y no te estoy pidiendo que renuncies a él. Aquellos de vosotros que hacéis El Trabajo por primera vez debéis saber que no es posible renunciar a un pensamiento. Quizá pienses que puedes hacerlo, y entonces el pensamiento reaparece y de nuevo trae consigo el miedo asociado a él, que tal vez sea incluso mayor, porque te has apegado un poco más a él. De modo que lo único que te estoy preguntando es sencillamente: «¿Puedes encontrar una razón para renunciar al pensamiento de que el mercado de valores es irracional?».

Ruth: Puedo encontrar una razón para renunciar a él, pero eso no significa que tenga que renunciar a él.

Katie: Exactamente. El Trabajo tiene que ver con comprender, no con cambiar nada. El mundo es tal como tú percibes que es. Para mí, «claridad» es una palabra que designa la belleza. Es lo que soy. Y cuando veo con claridad, sólo veo belleza. Ninguna otra cosa es posible. Soy una mente percibiendo mis pensamientos y todo se desarrolla desde esa percepción, como si fuera un nuevo sistema solar revelándose en su propio deleite. Si no veo con claridad, entonces proyectaré toda mi locura en el mundo, percibiré un mundo enloquecido y creeré que ese es el problema. Desde hace miles de años nos hemos basado en la imagen proyectada y no en el proyector. Esa es la razón por la cual la vida parece tan caótica. Es el caos diciéndole al caos cómo vivir de una manera diferente y sin advertir jamás que siempre hemos vivido así y hemos estado abordando el asunto al revés, absolutamente al revés. Entonces, no renuncias a tus pensamientos de caos y sufrimiento ahí afuera, en el mundo aparente. No puedes renunciar a ellos porque, para empezar, no los creaste tú. Pero cuando te enfrentas a tus pensamientos con comprensión, el mundo cambia. Tiene que hacerlo, porque el proyector del mundo entero eres tú. ¡Eres tú! Veamos la siguiente afirmación.

Ruth: «Las decisiones no deberían resultar tan difíciles ni tan aterradoras».

Katie: Cuando intentas tomarlas antes de tiempo, resulta imposible, como has dicho. No puedes forzarte a tomar una decisión antes de tiempo. Una decisión se toma cuando se toma, y no un segundo antes. ¿No es maravilloso?

Ruth: Suena fantástico.

Katie: Sí. Puedes sentarte ahí y sentir: «Oh, necesito hacer algo con mis acciones», y entonces puedes indagar. «¿Es verdad? Realmente no puedo saberlo.» De modo que sencillamente permite que la decisión llegue a ti, sólo siéntate con tus emociones, lee, navega por Internet y permite que todo eso te eduque. Y de ahí surgirá la decisión

cuando llegue el momento adecuado. Es algo fantástico. Esa decisión hará que pierdas dinero o que lo ganes, tal como debe ser. Pero cuando piensas que se supone que debes hacer algo al respecto e imaginas que tú eres la hacedora, no haces más que engañarte. Sencillamente sigue lo que te apasiona, haz lo que amas, indaga y disfruta de la vida mientras lo estás haciendo.

Ruth: A veces soy incapaz de leer. Estoy perdiendo memoria y también la capacidad de seguir una sucesión de ideas...

Katie: Oh, tesoro. ¡Eso que te ahorras! (Ruth y el público se ríen.) ¿Me has oído decir alguna vez que siempre que pierdo algo o a alguien me he ahorrado un trabajo? Bueno, así es como realmente es. Veamos tu siguiente afirmación.

Ruth: «No quiero volver a sentirme aterrorizada a causa del dinero que he invertido en el mercado de valores, y tampoco quiero sentirme indecisa nunca más».

Katie: «Estoy dispuesta a...».

Ruth: Estoy dispuesta a sentirme aterrorizada a causa del dinero que he invertido en el mercado de valores.

Katie: «Espero con ilusión...». Podría ocurrir.

Ruth (riéndose): Espero con ilusión sentirme aterrorizada a causa del dinero que he invertido en el mercado de valores.

Katie: Sí, porque eso te conducirá de nuevo a El Trabajo.

Ruth: Ahí es donde quiero estar.

Katie: Ese es el propósito de la tensión. Es una amiga, es la alarma del despertador que llevas incorporada a fin de que sepas cuándo ha llegado el momento de realizar El Trabajo. Sencillamente, has perdido la conciencia de que eres libre. Entonces investigas y regresas a lo que eres. Eso es lo que está esperando a ser reconocido, lo que siempre es real.

* *The Donna Reed Show* se emitió en Estados Unidos desde 1958 hasta 1966. En esta serie, la protagonista interpretaba el papel de una madre sincera, con un gran sentido del humor, muy parecida a la madre que era en la vida real. (*N. de la T.*)

Yo no abandono mis pensamientos:
me enfrento a ellos con comprensión, y entonces, son ellos los que me
abandonan a mí.

10

Hacer El Trabajo sobre cualquier pensamiento o situación

No existe ningún pensamiento ni situación que no sea susceptible de ser sometido a la indagación. Todo pensamiento, toda persona, todo problema aparente está aquí por el bien de tu libertad. Cuando experimentas algo que te parece inaceptable o que provoca un sentimiento de separación, la indagación te conducirá de nuevo a la paz que sentías antes de creer en ese pensamiento.

Si no te sientes totalmente cómodo en el mundo, haz El Trabajo. Para eso están los sentimientos incómodos, para eso está el dolor, para eso está el dinero y para eso están todas las cosas que existen en el mundo: para que te descubras y te comprendas a ti mismo. Todo es un reflejo de tu propio pensamiento. Si lo que buscas es tu libertad, juzga, investiga tus afirmaciones, inviértelas y libérate. Es bueno sentir enfado, miedo o tristeza. Siéntate, identifica la historia y haz El Trabajo. Hasta que no consideres que todas las cosas que existen en el mundo son tus amigas, tu Trabajo no habrá finalizado.

La inversión hacia «mi pensamiento»

Una vez que te sientas competente realizando El Trabajo sobre la gente, podrás indagar en cuestiones como el hambre en el mundo, el fundamentalismo, la burocracia, el gobierno, el sexo, el terrorismo o cualquier otro pensamiento incómodo que aparezca en tu mente. A medida que indagas en esas cuestiones e inviertes tus juicios, llegas a

comprender que todos los problemas que parecen estar «ahí fuera» no son otra cosa que una percepción errónea que tiene lugar en tu propio pensamiento.

Cuando lo que escribas en tu Hoja de Trabajo aborde una cuestión de este tipo, en primer lugar indaga utilizando las cuatro preguntas como de costumbre. Después, cuando llegues a la inversión, substituye la cuestión por las palabras «mi pensamiento», siempre que parezca adecuado hacerlo. Por ejemplo, «No me gusta la guerra porque me aterroriza» se invierte de la siguiente manera: «No me gusta mi pensamiento porque me aterroriza» o «No me gusta mi pensamiento —en especial sobre la cuestión de la guerra— porque me aterroriza». ¿Es eso igual de verdadero o más verdadero para ti?

Aquí tienes algunos ejemplos más de la inversión hacia «mi pensamiento»:

Afirmación original: *Estoy enfadado con los burócratas porque me complican la vida.*

Inversión: *Estoy enfadado con mi pensamiento porque me complica la vida.*

Afirmación original: *No me gusta mi desventaja porque hace que la gente me evite.*

Inversión: *No me gusta mi pensamiento porque hace que la gente me evite. No me gusta mi pensamiento porque hace que me evite a mí mismo.*

Afirmación original: *Quiero que el sexo sea delicado y afectuoso.*

Inversión: *Quiero que mi pensamiento sea delicado y afectuoso.*

Cuando resulta difícil encontrar la historia

En ocasiones, cuando te sientas perturbado, quizá te resulte difícil identificar el pensamiento que se oculta tras tu sentimiento de incomodidad. Si tienes problemas para aclarar con exactitud cuáles son los pensamientos que te perturban, tal vez quieras probar el siguiente ejercicio:

Empieza con seis hojas en blanco y busca algún lugar en el que puedas colocarlas por separado. Numera la primera hoja con un 1 y en la parte superior escribe: *triste, decepcionado, avergonzado, asustado, irritado, enfadado*. Debajo de eso, escribe: *porque* _____. Hacia la mitad de la hoja escribe: *y eso significa que* _____.

Numera la siguiente hoja con un 2 y escribe en la parte superior la palabra *quiero*.

Numera la siguiente hoja con un 3 y escribe en la parte superior la palabra *debería*.

Numera la siguiente hoja con un 4 y escribe en la parte superior la palabra *necesito*.

Numera la siguiente hoja con un 5 y escribe en la parte superior la palabra *juzgo*.

Numera la siguiente hoja con un 6 y escribe en la parte superior las palabras *nunca*

más.

Extiende las seis hojas y permite que tu mente se concentre en la cuestión que te perturba. Utiliza los pensamientos a fin de intensificar tu sentimiento de disgusto y advierte cuáles son los que mejor lo hacen. Si no hay ningún pensamiento que funcione particularmente bien, exagéralos o prueba con otros nuevos. Escribe esos pensamientos de la manera más simple posible. No es necesario seguir una secuencia determinada. Aquí tienes una guía para utilizar las seis hojas:

En la primera página escribe lo que aparece como un «hecho», por ejemplo: «No se presentó a la cita que teníamos para comer, me tuvo esperando en el restaurante y ni siquiera me llamó». Escribe los «hechos» en el espacio que sigue al *porque*. Entonces, subraya las emociones pertinentes: enfadado, triste, etcétera. Después de *y eso significa que*, escribe tu interpretación del «hecho». Intenta incluir tus peores pensamientos; por ejemplo: «Ella ha dejado de amarme» o «Se está viendo con otro hombre».

Si adviertes que estás pensando: «Yo quiero _____», escríbelo en la hoja 2. Por otra parte, utiliza esta hoja para inspirarte centrándote exactamente en cómo mejorarías esa situación o a esa persona. ¿Qué haría que fuese perfecta para ti? Escríbelo utilizando la frase: «Yo quiero _____». Juega a ser Dios y crea tu propia perfección: por ejemplo, *quiero* que aparezca puntual e infaliblemente pase lo que pase, *quiero* saber con exactitud qué está haciendo en cada momento, etcétera. (Cuando casi hayas acabado de completar esta hoja, pregúntate si has escrito lo que *realmente* quieres, y si no es así, escríbelo en la parte inferior de la hoja.)

Los pensamientos del tipo: «Fulanito debería o no debería _____», pertenecen a la hoja 3. Si no eres consciente de ningún «debería», piensa qué restituiría la justicia y el orden a esa situación, a tu modo de ver. Escribe todos los «debería» que enmendarían la situación.

La hoja 4 escribe lo que «necesitas», y te brinda la oportunidad de volver a armonizar la situación con tu sentido de la comodidad y la seguridad. Escribe lo que necesitas para tener una vida feliz. Escribe los ajustes que harían que las cosas fuesen como se supone que deberían ser, por ejemplo: «Necesito que ella me ame» o «Necesito tener éxito en el trabajo». Cuando hayas escrito algunas afirmaciones en esta hoja, puede resultarte útil preguntarte qué es lo que tendrías si todas tus necesidades estuviesen satisfechas. Escríbelo en la parte inferior de la hoja.

En la hoja 5, escribe tu evaluación despiadada de la persona o de la situación. Haz una lista de sus características tal como las has percibido a través de tu perturbación.

En la hoja 6, escribe el aspecto de la situación que esperas no tener que volver a experimentar nunca más.

Ahora, subraya todas las afirmaciones que contengan una mayor carga emocional y

haz El Trabajo sobre ellas. Cuando acabes, haz El Trabajo con el resto de las afirmaciones.

Si, tras completar estos pasos, descubres que no eres capaz de esperar con ilusión lo que escribiste en la hoja 6, o que la historia problemática parece eludirte todavía, hay otro ejercicio que puede resultar muy efectivo. Coge varias hojas de papel en blanco y un reloj o un cronómetro. Concéntrate en el contratiempo y escribe *sin parar* sobre él durante cinco minutos, sin preocuparte de seguir un formato determinado. Si sientes el deseo de pararte, vuelve a escribir la última frase que has escrito una y otra vez hasta que estés listo para continuar. Después, examina lo que has escrito y subraya las frases que sean más dolorosas o embarazosas. Transfiere cada una de las frases subrayadas a la hoja en la que más encaje de las seis anteriores. Aléjate de las hojas unas horas, tal vez una noche, y entonces léelas de nuevo, subrayando todas las afirmaciones que parezcan tener un peso mayor. Ahora sabes por dónde empezar a hacer El Trabajo.

Nada que esté fuera de ti podrá nunca proporcionarte lo que estás buscando.

11

Hacer El Trabajo sobre el cuerpo y las adicciones

Los cuerpos no piensan ni se preocupan ni tienen ningún problema consigo mismos. Nunca se tratan mal ni se avergüenzan de sí mismos. Sencillamente intentan mantener su equilibrio y sanar. Son enteramente eficientes, inteligentes, amables y hábiles. Donde no hay un pensamiento, no hay un problema. Es la historia en la que creemos antes de indagar lo que nos sume en un estado de confusión. Mi cuerpo no puede tener la culpa del dolor que siento. Me cuento una historia sobre mi cuerpo, y como no la he investigado, creo que este constituye el problema y que sólo con que esto o aquello cambiase obtendría la paz.

El cuerpo nunca es nuestro problema. Nuestro problema es siempre un pensamiento en el que creemos inocentemente. El Trabajo se encarga de nuestro pensamiento y no del objeto por el que creemos que tenemos una adicción. La adicción a una cosa no existe; sólo existe un apego a un concepto no investigado que surge en el momento.

Por ejemplo, no me importa si fumo o no fumo; no se trata de algo correcto o incorrecto para mí. Solía fumar mucho, durante muchos años encendía un cigarrillo tras otro. Pero en 1986, tras la experiencia en el centro de rehabilitación para pacientes mentales, lo dejé de inmediato. En 1997, cuando fui a Turquía, hacía once años que no había fumado un solo cigarrillo. Subí a un taxi en el que sonaba a todo volumen por la radio una bulliciosa música turca. El taxista, que hacía sonar la bocina sin parar (tocar la bocina es lo que hacen allí, es el sonido de Dios, los dos carriles son en realidad seis carriles que se funden; todo el mundo conduce dando bocinazos y todo fluye a la

perfección), se volvió hacia mí con una gran sonrisa y me ofreció un cigarrillo. No me lo pensé dos veces. Lo acepté y él lo encendió con una cerilla. La música sonaba a toda máquina, las bocinas también sonaban a toda potencia y yo estaba sentada en el asiento trasero, fumando y disfrutando de cada segundo. Me di cuenta de que está bien si fumo y también está bien si no fumo, y no he vuelto a hacerlo desde aquel maravilloso paseo en taxi.

Aquí está la adicción: aparece un concepto que dice que yo debería o no debería fumar, me lo creo y me aparto de la realidad del momento presente. Sin la indagación, creemos en pensamientos que no son verdad para nosotros, y esos pensamientos son la razón por la que fumamos o bebemos. ¿Quién serías sin tus «debería» o «no debería»?

Si piensas que el alcohol te enferma o provoca tu confusión o tu enfado, entonces cuando bebes es como si te estuvieras bebiendo tu propia enfermedad. Bebes alcohol y tiene exactamente el efecto que sabes que tendrá. De modo que investigamos el pensamiento no con la finalidad de dejar de beber, sino sencillamente para poner fin a cualquier confusión sobre los efectos que tendrá el alcohol. Y si crees que realmente quieres seguir bebiendo, sólo advierte qué efectos tiene sobre ti.

No hay nada de lo que compadecerse, no hay ninguna víctima, y a la larga, tampoco hay ninguna diversión en ello: sólo una resaca.

Si mi cuerpo enferma, acudo al médico. Mi cuerpo es asunto suyo. Mi pensamiento es asunto mío, y en esa paz, me resulta muy claro qué hacer y adónde ir. Y entonces, el cuerpo se convierte en algo muy divertido, porque no te concierne si vive o muere. Es una imagen proyectada, una metáfora de tu pensamiento, que te devuelve su reflejo.

En una ocasión, en 1986, mientras me estaban dando un masaje, empecé a experimentar una parálisis repentina. Era como si todos los ligamentos, los tendones y los músculos se hubieran tensado hasta alcanzar el límite; era como un *rigor mortis*, no podía hacer el menor movimiento. Durante esa experiencia me sentí contenta y en perfecta calma, porque no contaba con la historia de que mi cuerpo debería tener una apariencia determinada ni moverse con fluidez. Tuve algunos pensamientos como: «Oh, Dios mío, no puedo moverme. Me está ocurriendo algo terrible». Pero la indagación que estaba viva en mi interior no me permitía apegarme a ninguno de esos pensamientos. Si se ralentizase ese proceso y se le otorgaran palabras, sería algo parecido a esto: “No podrás volver a andar nunca más”: corazón, ¿tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?». Las cuatro preguntas son muy rápidas, y con el tiempo, se enfrentan a cada pensamiento tan pronto como aparece. En un momento determinado, aproximadamente una hora después, mi cuerpo empezó a relajarse y recuperó lo que la gente denomina su estado normal. Si mi pensamiento es sano, mi cuerpo nunca puede representar un problema.

¿Un corazón enfermo?

¿Cómo vives cuando crees en el pensamiento de que tu cuerpo debería ser diferente? «Seré feliz más adelante, cuando mi cuerpo haya sanado.» «Debería estar más delgada y más sana, y ser más guapa y más joven.» Esta es una religión muy antigua. Si creo que mi cuerpo debería ser diferente de como es ahora, no estoy en mis asuntos. ¡Estoy fuera de juicio!

No te estoy pidiendo que te liberes de tu cuerpo, como si fuese posible hacer algo así. Te estoy pidiendo que te responsabilices de él, que lo cuides, que examines tus creencias sobre él, las escribas en una hoja de papel, indagues en ellas y las inviertas.



Harriet: «Estoy enfadada con mi cuerpo porque mi corazón está enfermo y es débil. Restringe todas mis actividades físicas y podría morirme fácilmente en cualquier momento».

Katie: ¿Es verdad que tu corazón está enfermo y es débil?

Harriet: Bueno, sí, es hereditario. Mis padres y tres de mis abuelos murieron a causa de una enfermedad coronaria.

Katie: Tus padres padecían del corazón y parece que has heredado un sistema de creencias que te aterroriza. Los médicos te han dicho que tú también padeces del corazón. Yo te invito a que hoy te preguntes: «¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?».

Harriet: Bueno..., no. No tengo la absoluta certeza. Podría haber cambiado en los últimos cuatro minutos.

Katie: Así es. Nunca podemos tener la absoluta certeza de nada. ¿Cómo sé que mi corazón debería estar en estas condiciones? Porque así es como es. La realidad siempre me lo demuestra. ¿Cómo reaccionas cuando crees en el pensamiento de que tu corazón está enfermo y es débil?

Harriet: Me asusto y limito mis actividades. No salgo y permanezco muy inactiva. Me deprimó porque no puedo hacer lo que quiero hacer. Me imagino el dolor y el terror que me provocaría un ataque al corazón. Me siento desesperanzada.

Katie: El resultado es que te concentras en esa desesperanza y no examinas tus pensamientos. El miedo proviene de ellos, de tus pensamientos no investigados. Mientras consideres que tu corazón es el problema y busques las soluciones fuera de tu

propia mente, no podrás saber nada sobre ese miedo. ¿Quién o qué serías si nunca hubieras pensado que tu corazón está enfermo y es débil?

Harriet: Creo que estaría más tranquila y también sería más libre para hacer las cosas que quiero hacer.

Katie: Invirtamos lo que has escrito reemplazando «corazón» por «pensamiento».

Harriet: Estoy enfadada con mi pensamiento porque está enfermo y es débil.

Katie: Tu mente está enferma y es débil cuando dice que el problema es tu corazón. En ese momento no estás cuerda. Tu mente está enferma cuando crees que tu corazón no está exactamente como debería estar ahora. ¿Cómo sabes eso? Cuando tienes una creencia que se opone a lo que es, no estás en armonía, y entonces tu corazón empieza a desbocarse. Tu cuerpo es el reflejo amoroso de tu mente. Hasta que lo comprendas, tu corazón continuará siendo un maestro que te enseñará siempre el camino más benévolo. Lee tu siguiente afirmación.

Harriet: «Quiero que mi corazón se cure por completo».

Katie: ¿Es eso verdad? ¿Es eso realmente verdad?

Harriet: ¿Qué pregunta! (pausa) Mmmm.

Katie: Interesante, ¿no te parece? ¿Tienes la absoluta certeza de que tu corazón necesita curarse por completo?

Harriet: Indudablemente eso es lo que parece. (Pausa.) No, no puedo saberlo con certeza.

Katie: ¿Cómo reaccionas cuando crees en el pensamiento de que tu corazón no es normal y necesitas que se cure?

Harriet: Lo pienso constantemente. Pienso en la muerte y me asusto a mí misma. Intento considerar todas las opciones médicas y las opciones curativas naturales y me confundo. Me desespero por entenderlo y no soy capaz de hacerlo.

Katie: ¿Quién o qué serías sin la historia: «Quiero que mi corazón se cure por completo»?

Harriet: Sencillamente viviría mi vida. No tendría tanto miedo. Estaría más atenta cuando el médico me habla. Me veo a mí misma disfrutando de lo que estoy haciendo, esté activa o no. Y no me centraría tanto en el futuro, en la muerte.

Katie: Eso tiene sentido para mí. Invirtámoslo.

Harriet: Quiero que mi pensamiento se cure por completo.

Katie: ¿No es eso igual de verdadero o incluso más verdadero? Hemos estado intentando curar cuerpos desde hace miles de años, y todavía siguen enfermado, envejeciendo y muriéndose. Los cuerpos vienen para pasar, no para quedarse. Ningún cuerpo ha sido curado definitivamente. Si lo que quieres es paz, estés enferma o estés en perfecto estado de salud, lo único que hay que curar es la mente. Lee la siguiente afirmación.

Harriet: «Mi corazón es débil y está enfermo; no puedo confiar en él; es restrictivo, limitativo y propenso al dolor».

Katie: ¿Es eso verdad?

Harriet: No, no realmente. Es igual de verdadero decir que mi mente es débil y está enferma, que no puedo confiar en ella, que es restrictiva, limitativa y propensa al dolor cuando percibe que el estado de mi corazón es ese.

Katie: ¿Qué sientes cuando piensas que tu corazón es insuficiente? El corazón de todas las personas es perfecto como es en este mismo instante. El corazón de cada persona debería estar exactamente tan sano como está ahora mismo, incluso aunque se trate de un corazón que se está parando.

Harriet: Si pienso que mi corazón es perfecto y siento dolor, ¿emprenderé alguna acción de todos modos?

Katie: Sin lugar a dudas. Yo lo denomino «lavar los platos y disfrutarlo». Cuando, a través de la indagación, consigues comprender un poco tus pensamientos, entonces llamas al servicio de urgencias conscientemente, sin miedo ni pánico. Eres más capaz de describir tu situación y de contestar a las preguntas con claridad. Siempre has sabido qué hacer; eso no cambia. Veamos la siguiente afirmación.

Harriet: «No estoy dispuesta a que me falle el corazón. No estoy dispuesta a permitir que deje de funcionar ni que me impida llevar una vida normal».

Katie: Sí que lo estás, tesoro. Si tu corazón se detiene, te mueres. La muerte, igual que ocurre con todo lo demás, no es una elección, aunque pueda parecer que lo es. ¿Puedes encontrar una manera de invertir esa última afirmación?

Harriet: Estoy dispuesta a que me falle el corazón.

Katie: ¡Bien dicho! Renuncia a tu corazón, cédeselo a tu médico. Trabaja con tu pensamiento. Eso es lo que contará. Tu corazón te amará por ello. Continúa con la inversión.

Harriet: Estoy dispuesta a permitir que mi corazón deje de funcionar y que me impida llevar una vida normal.

Katie: Ahora lee esa última afirmación de nuevo, empezando con: «Espero con ilusión que...».

Harriet: Espero con ilusión que mi corazón deje de funcionar y que me impida llevar una vida normal.

Katie: Eso suena a libertad. Sigue los consejos de tu médico y observa lo que sucede desde esa postura sana y amorosa. Al final, quizá llegues a comprender que tu cuerpo no es asunto tuyo, sino de tu médico. Lo único que debes curar es la creencia errónea. Gracias, corazón.

La adicción de mi hija

He trabajado con cientos de alcohólicos y siempre he descubierto que estaban borrachos de sus pensamientos antes de emborracharse con el alcohol. Muchos de ellos me han dicho que El Trabajo incluye los doce pasos de Alcohólicos Anónimos. Por ejemplo, les da una forma muy clara a los pasos cuarto y quinto —«hacer un valiente inventario de nosotros mismos y admitir la naturaleza exacta de nuestros defectos»—, que miles de personas han querido llevar a cabo y no han sabido cómo.

«No hagáis El Trabajo necesariamente sobre la bebida —les digo—. Regresad al pensamiento que precede al de que necesitáis una copa y haced El Trabajo sobre eso, sobre ese hombre o esa mujer, sobre esa situación.» El pensamiento previo es lo que estás intentando acallar con el alcohol. Tu problema no es el alcohol, sino tus pensamientos no investigados. El alcohol es sincero y verdadero: promete emborracharte y lo hace; promete hacer que las cosas empeoren y lo hace. Siempre es fiel a su palabra. Es un gran maestro de la integridad. No dice: «Bébeme», sencillamente está ahí, leal a sí mismo y esperando a hacer su trabajo.

«Haz El Trabajo sobre tus pensamientos no investigados y acude también a las reuniones de los doce pasos; comparte tu experiencia y tu fuerza en esas reuniones a fin de poder oírlo tú mismo. Siempre eres la persona con la que estás trabajando. Es tu verdad, no la nuestra, la que te liberará.»

Cuando mi hija, Roxann, tenía dieciséis años, bebía mucho y también consumía drogas. Esto había empezado a ocurrir antes de que yo descubriese las preguntas, en 1986, pero yo estaba tan deprimida que era del todo inconsciente de la situación. Sin embargo, después de que la indagación estuviese viva en mí, empecé a darme cuenta de

lo que ella hacía y también de lo que yo pensaba de ello.

Solía marcharse cada noche conduciendo su nuevo Camaro rojo. Si le preguntaba adónde iba, me lanzaba una mirada furiosa y daba un portazo al salir. Era una mirada que yo comprendía bien. Yo misma le había enseñado a verme de esa manera. Yo misma había tenido esa expresión en mi rostro durante muchos años.

A través de la indagación aprendí a permanecer en silencio cuando estaba cerca de ella. Aprendí a ser una oyente. A menudo me sentaba a esperarla hasta bastante más tarde de la medianoche, sólo por el puro privilegio de verla: sólo por ese privilegio. Sabía que estaba bebiendo y sabía que no podía hacer nada al respecto. Los pensamientos que aparecían en mi mente eran más o menos estos: «Probablemente está bebida y conduciendo. Se matará en un accidente de tráfico y nunca más volveré a verla. Soy su madre, le compré el coche, soy responsable de ella. Debería quitarle el coche (pero no era mío para quitárselo; se lo había regalado, era suyo), porque conducirá estando borracha y matará a alguien, chocará contra otro coche o contra una farola, se matará y también matará al resto de los ocupantes del vehículo». A medida que aparecían esos pensamientos, los recibía con una indagación muda, sin pensarlo. Y la indagación me devolvía de inmediato a la realidad. Esto es lo que era de verdad: una mujer que espera a su amada hija sentada en una silla.

Una noche, tras haberse marchado para pasar fuera un fin de semana de tres días, Roxann entró por la puerta con una expresión desdichada en el rostro, y según me pareció, sin estar a la defensiva. Me vio sentada allí, se desplomó en mis brazos y me dijo: «Mamá, ya no puedo seguir con esto. Ayúdame, por favor. Sea lo que sea lo que le das a toda esa gente que viene a nuestra casa, lo quiero». De modo que hicimos El Trabajo y empezó a acudir a Alcohólicos Anónimos. Esa fue la última vez que se emborrachó o se drogó. El Trabajo puede complementar cualquier programa de rehabilitación.

Después de eso, cuando le surgía un problema no necesitaba beber o drogarse y tampoco me necesitaba a mí. Sencillamente escribía el problema en un papel, se hacía las cuatro preguntas e invertía las afirmaciones.

Cuando hay paz aquí, hay paz allí. Un medio para ver más allá de la ilusión del sufrimiento es el regalo más grande. Me encanta que todos mis hijos se hayan beneficiado de él.

En el siguiente diálogo conocerás a Charlotte, una mujer consumida por los pensamientos sobre la adicción a las drogas de su hija. Mientras lees considera cuál podría ser tu adicción. Quizá no sean las drogas o el tabaco, tal vez seas adicto a ser apreciado, a recibir atención o a tener razón. Al final, es probable que descubras que salir fuera de ti a fin de obtener cualquier cosa resulta doloroso.



Charlotte: «Me asusta la adicción de mi hija a las drogas porque la está matando».

Katie: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad? No estoy diciendo que no lo sea. Es solamente una pregunta. «Su adicción a las drogas la está matando»: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Charlotte: No.

Katie: ¿Cómo reaccionas cuando tienes el pensamiento: «Su adicción a las drogas la está matando»?

Charlotte: Me enfado mucho.

Katie: ¿Y qué le dices? ¿Qué haces?

Charlotte: La juzgo y la aparto de mí. Le tengo miedo, no quiero tenerla cerca.

Katie: ¿Quién serías, en presencia de tu hija, sin el pensamiento: «Su adicción a las drogas la está matando»?

Charlotte: Estaría más relajada y sería más yo misma, la trataría menos mezquinamente y no estaría tan a la defensiva.

Katie: Cuando El Trabajo me encontró, mi hija era, en sus propias palabras, una alcohólica y una drogadicta. Las preguntas estaban vivas en mí. «Su adicción la está matando»: ¿Tengo la absoluta certeza de que eso es verdad? No. ¿Y quién sería yo sin esa historia? Estaría plenamente ahí para ella, amándola con todo mi corazón, todo el tiempo que viva. Quizá se muera mañana de una sobredosis, pero ahora está en mis brazos. ¿Cómo la tratas cuando tienes el pensamiento: «Su adicción a las drogas la está matando»?

Charlotte: No quiero verla, no quiero que esté cerca.

Katie: Eso es miedo, y el miedo es lo que experimentamos cuando nos apegamos a una pesadilla. «Su adicción a las drogas la está matando»: inviértelo. Al invertir una cuestión como la de las drogas, substituye esa cuestión por las palabras «mi pensamiento». «Mi pensamiento...»

Charlotte: Mi pensamiento la está matando.

Katie: Hay otra inversión. «Mi pensamiento...»

Charlotte: Mi pensamiento me está matando.

Katie: Sí.

Charlotte: Mi pensamiento está matando nuestra relación.

Katie: Ella se está muriendo por sobredosis de droga y tú te estás muriendo por sobredosis de pensamiento. Ella podría vivir mucho más tiempo que tú.

Charlotte: Sí, eso es verdad. La tensión me está agotando.

Katie: Ella está drogada, y tú también. Yo he pasado por eso.

Charlotte: Sí, me vuelvo realmente venenosa cuando me doy cuenta de que está utilizando drogas de nuevo.

Katie: «Está utilizando»: inviértelo.

Charlotte: ¿Estoy utilizando?

Katie: Sí, tú la estás utilizando a ella para permanecer drogada. Ella utiliza drogas y tú la utilizas a ella: ¿dónde está la diferencia?

Charlotte: Mmm.

Katie: Veamos tu siguiente afirmación.

Charlotte: «Estoy enfadada y triste por la adicción a las drogas de Linda, porque siento que está poniendo en peligro la vida de mi nieta Debbie».

Katie: Entonces piensas que ocurrirá algo y que tu nieta se morirá.

Charlotte: O que abusarán de ella o...

Katie: De modo que, a causa de la adicción de tu hija, le puede suceder algo terrible a tu nieta.

Charlotte: Sí.

Katie: ¿Es eso verdad? Y no estoy diciendo que no lo sea. Es sólo una pregunta; no hay otro motivo. Se trata de poner fin a tu sufrimiento. ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Charlotte: No. No la tengo.

Katie: ¿Cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento?

Charlotte: Bueno, me he pasado la mayor parte de estos dos últimos días llorando. Hace cuarenta y ocho horas que no duermo. Me he sentido aterrorizada.

Katie: Dame una razón que no sea estresante para creer esto.

Charlotte: No hay ninguna.

Katie: «La adicción a las drogas de mi hija está poniendo en peligro la vida de mi nieta»: inviértelo. «La adicción a mi pensamiento...»

Charlotte: La adicción a mi pensamiento está poniendo en peligro mi vida. Sí. Eso puedo verlo, es verdad.

Katie: Ahora léelo diciendo: «Mi adicción a las drogas...».

Charlotte: ¿Mi adicción a las drogas está poniendo en peligro mi vida?

Katie: Sí, tu hija es tu droga, tu adicción.

Charlotte: Oh. Bien, eso puedo verlo. Mi adicción es ella. Estoy tan metida en sus asuntos...

Katie: Eso es. Ella es adicta a las drogas y tú eres adicta a dirigir mentalmente su vida. Ella es tu droga.

Charlotte: De acuerdo.

Katie: Estar mentalmente en los asuntos de nuestros hijos es insensato.

Charlotte: ¿Incluso cuando hay un bebé implicado?

Katie: «Ella debería cuidar del bebé»: inviértelo.

Charlotte: ¿Yo debería cuidar del bebé?

Katie: Sí. Hazlo tú.

Charlotte: ¡Oh Dios! ¿Debería hacerlo?

Katie: ¿Qué crees? Según tú, no se puede contar con ella.

Charlotte: Bueno, ya he criado a tres nietos desde que nacieron, de modo que...

Katie: Bien, cría a cuatro, a cinco, a mil. ¡Hay niños hambrientos por todo el mundo! ¿Qué estás haciendo sentada aquí?

Charlotte: Supongo que lo que me cuestiono es que, si crío al bebé en su lugar, entonces se lo estoy poniendo más fácil para que se drogue. Podría ser yo quien la matase.

Katie: Entonces, ¿cuidar a su bebé constituye un problema para ti? Es lo mismo que le ocurre a ella. Esto nos sitúa en el lugar de la humildad. ¿Estás haciendo todo lo que puedes?

Charlotte: Sí.

Katie: Te creo. Cuando pienses: «Mi hija debería hacer algo al respecto», inviértelo: «Yo debería hacer algo al respecto». Y si no eres capaz de hacerlo, entonces eres igual que tu hija. Cuando ella diga: «No puedo», podrás comprenderlo. Pero cuando te enfureces con ella porque no has investigado tus propios pensamientos, las dos estáis drogadas y lo que le enseñas a tu hija es la locura.

Charlotte: Ah.

Katie: «La adicción a las drogas de Linda está poniendo en peligro la vida de Debbie»: inviértelo.

Charlotte: Mis pensamientos sobre la adicción a las drogas de Linda están poniendo en peligro mi vida.

Katie: Sí.

Charlotte: Eso es absolutamente cierto.

Katie: ¿De quién es asunto su adicción a las drogas?

Charlotte: Suyo.

Katie: ¿De quién es asunto tu adicción a las drogas?

Charlotte: Mío.

Katie: Ocupate de eso. Veamos la siguiente afirmación.

Charlotte: «La adicción a las drogas de mi hija le está arruinando la vida».

Katie: ¿Tienes la absoluta certeza de que, a largo plazo, es verdad que la adicción a las drogas de tu hija le está arruinando la vida?

Charlotte: No.

Katie: Todo empieza a cobrar sentido. Me encanta que hayas contestado a esa pregunta. Lo que yo descubrí en 1986, cuando hice El Trabajo sobre mi hija, fue que tenía que profundizar para encontrar lo mismo. Y resultó que, debido a esa adicción, su vida es muy plena en la actualidad. La idea fundamental es que sencillamente no puedo saber nada. Observo cómo son las cosas en la realidad. Esto me sitúa en una posición que me permite actuar con cordura y con amor; la vida es siempre perfectamente bella. Y si ella muriese, todavía sería capaz de verlo de ese modo. Pero no puedo engañarme a mí misma. Realmente tengo que saber la verdad. Si este fuese tu único camino para llegar hasta Dios, ¿lo escogerías?

Charlotte: Sí.

Katie: Bien, ese parece ser el caso. No hay error. Nos hemos hecho cargo siempre de nuestras hijas, hagámonos cargo ahora de nosotras mismas. Lee de nuevo esa afirmación.

Charlotte: «La adicción a las drogas de mi hija le está arruinando la vida».

Katie: ¿Y cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento?

Charlotte: Me siento desesperanzada.

Katie: ¿Y cómo vives cuando te sientes desesperanzada?

Charlotte: No vivo en absoluto.

Katie: ¿Puedes encontrar una razón para renunciar a este pensamiento?

Charlotte: Sí.

Katie: ¿Quién serías si vivieras sin este pensamiento?

Charlotte: Bueno, indudablemente sería una madre mejor.

Katie: Bien. Tú eres la experta y aquí está lo que yo estoy aprendiendo de ti. Con el pensamiento, sufres; sin el pensamiento, no sufres y serías una madre mejor. Entonces, ¿qué tiene que ver tu hija con tu problema? Nada. Si piensas que ella es tu problema, bienvenida a El Trabajo. Y tu hija es la hija perfecta para ti, porque, hasta que consigas hacerte una idea de la realidad, hará que aparezcan todos los conceptos no investigados que tienes. Ese es su trabajo. Todo tiene su propio trabajo. El trabajo de esta vela es consumirse, el trabajo de esta rosa es florecer, el trabajo de tu hija es utilizar drogas, mi trabajo es beberme el té ahora. (Se toma un sorbo de té.) Y cuando lo comprendas, ella te seguirá y también lo comprenderá. Es una ley, porque tu hija es tu proyección. Cuando entres en la polaridad de la verdad, también lo hará ella. Infierno aquí, infierno allí. Paz aquí, paz allí. Veamos la siguiente afirmación.

Charlotte: Ahora casi parece una tontería. ¿Leo lo que he escrito de todos modos?

Katie: Sí, está bien. Que el pensamiento salga a la luz.

Charlotte: «Estoy enfadada, confundida, triste y asustada —todo a la vez— a causa de la adicción a las drogas de mi hija Linda, porque me provoca un dolor muy agudo».

Katie: Inviértelo.

Charlotte: Obviamente, lo que me provoca un dolor tan agudo es lo que pienso de ella. Sí.

Katie: Sí. Tu hija no tiene nada que ver con tu dolor.

Charlotte: Mmm. Eso es absolutamente cierto. Puedo verlo, puedo sentirlo.

Katie: Me encanta cuando la gente comprende esto, porque al descubrir la inocencia de sus hijos, de sus padres y de su pareja, llega a descubrir su propia inocencia. De lo que se trata en este Trabajo es de perdonar al cien por ciento, porque eso es lo que quieres. Eso es lo que eres. Veamos la siguiente afirmación.

Charlotte: «Me asusta la adicción de Linda a las drogas porque cambia su personalidad».

Katie: Inviértelo. «Me asusta mi pensamiento...»

Charlotte: ¿Me asusta mi pensamiento porque cambia la personalidad de Linda?

Katie: Interesante. Ahora Pruébalo con «cambia mi...».

Charlotte: Me asusta mi pensamiento porque cambia mi personalidad. Sí, de acuerdo.

Katie: Y por consiguiente, la de Linda.

Charlotte: Y por consiguiente, la de Linda.

Katie: ¿No resulta gracioso que seamos el último lugar donde miramos? Siempre intentando cambiar lo que proyectamos en lugar de limpiar el proyector. No hemos sabido cómo hacerlo hasta ahora.

Charlotte: Sí.

Katie: Lee de nuevo esa inversión.

Charlotte: Me asusta mi pensamiento porque cambia mi personalidad.

Katie: Siéntelo.

Charlotte: ¡Caramba! Y entonces no puedo ver a mi hija. ¡Eso es! Me asusta mi pensamiento porque cambia mi personalidad, y entonces no puedo verla a ella ni tampoco puedo verme a mí misma. Sí.

Katie: Seguramente te has enfadado alguna vez con ella y has pensado: «¿Cómo puedo haberle dicho eso? ¿Por qué le estoy haciendo daño? Es toda mi vida, la amo y sin embargo la trato como...».

Charlotte: Como a la mierda. Es como convertirse en otra persona. Soy muy mezquina con ella cuando se droga.

Katie: Porque tú también consumes droga; ella es tu droga. ¿De qué otro modo podrías

ser una campeona del sufrimiento? Hay padres que me llaman y me dicen: «Mi hijo es adicto a las drogas y está metido en problemas», y no se dan cuenta de que *ellos* son los que están metidos en problemas. A menudo su hijo está bien o al menos tan bien como ellos. Cuando te aclares, tu hija te seguirá. Tú eres el camino. Veamos tu siguiente afirmación.

Charlotte: «Estoy enfadada con la adicción a las drogas de Linda porque cuando se droga le tengo miedo».

Katie: Inviértelo.

Charlotte: Estoy enfadada con mi adicción a las drogas porque entonces me tengo miedo. Eso es exactamente lo que ocurre cuando ella aparece y está drogada. Me da miedo mi propia conducta cuando está cerca de mí en esas condiciones.

Katie: «Le tienes miedo»: ¿Es eso verdad?

Charlotte: No.

Katie: ¿Cómo reaccionas, cómo la tratas, cuando tienes ese pensamiento?

Charlotte: Me enfado, exploto, estoy agresiva, y en especial, la evito.

Katie: Como si hubiera entrado en tu casa una especie de veneno.

Charlotte: Sí, eso es exactamente lo que hago.

Katie: Y ella es tu niña.

Charlotte: Sí.

Katie: Y la tratas como si fuese un bicho que ha entrado arrastrándose en tu casa.

Charlotte: Es cierto. Es exactamente así.

Katie: Es tu querida hija y la tratas como si fuese tu enemigo. Ese es el poder del pensamiento no investigado. Ese es el poder de la pesadilla. Tiene que exteriorizarse. Piensas: «Me da miedo» y tienes que exteriorizarlo. Pero si investigas ese pensamiento —«“Me da miedo”: ¿Es eso verdad?»—, la pesadilla desaparece. Entonces, cuando tu hija entre en tu casa y aparezca el pensamiento: «Me da miedo», haz que la risa reemplace al miedo. Sencillamente rodéala con tus brazos y percibe de qué modo ella se da miedo a sí misma. Se sentará contigo y te lo explicará. En estos momentos, no hay ningún oyente en tu hogar; sólo hay un maestro del miedo. Es comprensible, porque hasta ahora no te has preguntado a ti misma si tus pensamientos son verdaderos. Veamos la siguiente afirmación.

Charlotte: «Necesito que Linda permanezca alejada de mí cuando se droga».

Katie: ¿Es eso verdad? Y no estoy diciendo que no lo sea.

Charlotte: Siento como si lo fuese.

Katie: ¿Y acude a ti cuando se droga?

Charlotte: No, ya no.

Katie: Entonces eso es lo que necesitas, porque es lo que tienes. No hay error. Si mi hija no acude a mí, así es como sé que no la necesito. Si viene a mí, así es como sé que la necesito.

Charlotte: Y cuando acude a mí la trato de esa manera tan terrible.

Katie: Pues invierte la afirmación.

Charlotte: Necesito alejarme de mí misma cuando me drogo. Eso es realmente verdad.

Katie: Un modo de permanecer alejada de ti misma cuando te drogas (con la droga que representa para ti Linda) consiste en juzgar a tu hija, escribir tus afirmaciones, hacerte las cuatro preguntas e invertir las afirmaciones. Permanece alejada de quien crees que eres —esta mujer que tiene miedo y está enfadada— y regresa a tu maravilloso yo. Es lo que querías que ella hiciese; por consiguiente, sé que eres capaz de hacerlo. Este es un trabajo para toda la vida. Tienes mucha más energía cuando sencillamente trabajas en ti misma.

Charlotte: Sí, entonces querría que estuviese cerca de mí, se drogase o no.

Katie: No lo sé.

Charlotte: Al menos estaría a su disposición cuando se drogase, en lugar de apartarla.

Katie: Eso podría ser mucho menos doloroso para ambas.

Charlotte: Sí.

Katie: Es maravilloso comprender eso. Buen Trabajo, corazón.

Todo ocurre para mí, en lugar de ocurrirme a mí.

12

Hacernos amigos de lo peor que nos puede ocurrir

He ayudado a la gente a hacer El Trabajo sobre temas como la violación, la guerra de Vietnam y la de Bosnia, la tortura, el internamiento en campos de concentración nazis y el dolor prolongado de enfermedades como el cáncer. Mucha gente piensa que no es humanamente posible aceptar experiencias extremas como esas y mucho menos enfrentarse a ellas con un amor incondicional. Pero no sólo es posible, sino que es algo que responde a nuestra verdadera naturaleza.

Nunca ha ocurrido nada terrible excepto en nuestro pensamiento. La realidad es siempre buena, aun en situaciones que parecen pesadillas. La historia que contamos es la única pesadilla en la que hemos vivido. Cuando digo que lo peor que nos puede ocurrir es una creencia, estoy hablando literalmente. Lo peor que puede ocurrirte es tu sistema de creencias no investigado.

Miedo a la muerte

En la Escuela de El Trabajo, me encanta utilizar la indagación para que la gente aborde lo que más miedo le da, lo peor que podría ocurrirle jamás. Para muchas personas, lo peor de todo es la muerte: a menudo creen que sufrirán lo indecible no sólo mientras se estén muriendo, sino también después de morir. A fin de disipar el espejismo del miedo, el dolor y el sufrimiento, las llevo a lo más profundo de esas pesadillas que tienen mientras están despiertas.

Me he sentado con muchas personas en su lecho de muerte, y después de haber realizado El Trabajo, siempre me dicen que se sienten bien. Recuerdo a una mujer que

se estaba muriendo de cáncer y se sentía muy asustada. Había pedido que fuese a verla, de modo que acudí. Me senté a su lado y le dije:

—No veo el problema.

—¿No? —respondió ella—. ¡Voy a enseñarte el problema!

Apartó la sábana que la cubría. Una de sus piernas estaba tan hinchada que tenía, al menos, el tamaño de dos piernas normales. Miré y miré y seguí sin ver el problema. Ella me dijo:

—¡Debes de estar ciega! Mira esta pierna. Ahora mira la otra.

—Oh, ahora veo el problema —contesté yo—. Sufres por la creencia de que esta pierna debería tener la misma apariencia que la otra. ¿Quién serías sin ese pensamiento?

Lo entendió. Empezó a reírse y el miedo se desvaneció con la risa. Dijo que jamás en la vida se había sentido tan feliz.

En una ocasión fui a visitar a una mujer que se estaba muriendo en una residencia. Cuando entré estaba dormitando, de modo que me senté junto a su cama hasta que abrió los ojos. Le cogí la mano y estuvimos hablando unos minutos hasta que me dijo:

—Estoy tan asustada... No sé cómo morirme.

—Corazón, ¿es eso verdad? —le pregunté.

—Sí —contestó—. Sencillamente no sé qué hacer.

—Cuando he entrado estabas dormitando —le dije—. ¿Sabes cómo dormir?

—Claro —respondió, y yo proseguí:

—Cierras los ojos todas las noches y te duermes. La gente espera con ilusión la hora de dormirse. Y eso es todo lo que la muerte es. Eso es todo lo malo que puede ocurrir, salvo por tu creencia que te dice que hay algo más.

Me explicó que creía en la vida más allá de la muerte y dijo:

—No sabré qué hacer cuando llegue allí.

—¿Estás realmente segura de que tendrás que hacer algo? —le pregunté.

—Supongo que no —dijo.

—No hay nada que tengas que saber —continué—, y siempre está bien. Todo lo que necesitas ya está allí para ti; no tienes que pensar en ello. Lo único que tienes que hacer es dormir cuando necesites hacerlo, y cuando te despiertes, sabrás qué hacer.

Por supuesto, le estaba describiendo la vida, no la muerte. Entonces, pasamos a la segunda pregunta: «¿Tienes la absoluta certeza de que es verdad que no sabes cómo morirte?». Empezó a reírse y dijo que prefería estar conmigo a estar con su historia. Qué alegría, no tener ninguna parte a la que ir, salvo al lugar en el que realmente estamos ahora.

Cuando la mente piensa en la muerte, no está mirando a nada, pero dice que es

algo, y de este modo, impide experimentar lo que realmente es (la mente). Hasta que no sepas que la muerte es lo mismo que la vida, siempre intentarás controlar lo que ocurre y eso siempre te provocará dolor. No hay tristeza sin una historia que se opone a la realidad.

El miedo a la muerte es la última cortina de humo que oculta el miedo al amor. Creemos que tenemos miedo a la muerte de nuestro cuerpo, aunque lo que realmente tememos es la muerte de nuestra identidad. Sin embargo, cuando, a través de la indagación, comprendemos que la muerte es sólo un concepto y que nuestra identidad también lo es, llegamos a comprender quiénes somos. Este es el final del miedo.

La pérdida es otro concepto. Cuando nació mi nieto Race, yo estaba en la sala de partos. Lo amé nada más verlo. Entonces me di cuenta de que no respiraba. En el rostro del médico apareció una expresión de preocupación e inmediatamente empezó a hacerle algo al bebé. Las enfermeras se dieron cuenta de que algo no iba bien y vi de qué modo el pánico se apoderaba de la sala. Nada de lo que hacían funcionaba: el bebé no respiraba. En un momento determinado, Roxann me miró a los ojos y le sonreí. Más tarde me dijo: «¿Sabes esa sonrisa que a menudo tienes en el rostro, mamá? Cuando te vi mirándome de ese modo, me invadió una ola de paz. Y aunque el bebé no respiraba, sentí que todo estaba bien». Poco después, mi nieto empezó a respirar y le oí llorar.

Me encanta que mi nieto no tuviese que respirar para mí para amarlo. ¿De quién era asunto su respiración? No era mío. No iba a perderme ni un segundo de él, respirase o no. Sabía que, incluso sin una sola respiración, habría vivido una vida completa. Amo la realidad, no de la manera que la dictaría una fantasía, sino tal como es ahora.



Henry: «Estoy enfadado con la muerte porque me destruirá. Me asusta morirme. No puedo aceptar la muerte. Debería dejarme reencarnarme. La muerte es dolorosa. Es el fin. No quiero volver a sentir nunca más el miedo a la muerte».

Katie: Empecemos por el principio. Vuelve a leer tu primera afirmación.

Henry: «Estoy enfadado con la muerte porque me destruirá».

Katie: Si quieres vivir en el terror, consíguete un futuro. Has planificado todo un futuro, corazón. Oigamos la siguiente afirmación.

Henry: «Me asusta morirme.»

Katie: ¿Qué es lo peor que podría pasarte cuando te mueras? Juguemos con eso.

Henry: La muerte de mi cuerpo.

Katie: ¿Y entonces qué pasará?

Henry: No lo sé.

Katie: Bien, ¿qué crees que es lo peor que podría pasarte? Piensas que podría pasarte algo horrible, ¿qué es?

Henry: La muerte es el fin y no volveré a nacer. Y no hay alma.

Katie: ¿Y entonces? No volverás a nacer. No hay alma. Hasta aquí, no hay nada. Hasta aquí, lo peor que te puede pasar es nada. ¿Y entonces?

Henry: Sí, pero es doloroso.

Katie: Entonces, la nada es dolorosa.

Henry: Sí.

Katie: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad? ¿Cómo puede ser dolorosa la nada? ¿Cómo puede ser algo? La nada no es nada.

Henry: Imagino esta nada como un agujero negro que resulta muy incómodo.

Katie: Entonces la nada es un agujero negro. ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad? No estoy diciendo que no lo sea. Sé cuánto amas tus historias. Es la vieja historia del agujero negro.

Henry: Creo que eso es lo peor que podría pasar.

Katie: De acuerdo. De modo que, cuando te mueras, irás a parar a un enorme agujero negro para siempre.

Henry: O al infierno. A este agujero negro yo lo denomino infierno.

Katie: Un enorme agujero negro para siempre.

Henry: Y es el fuego del infierno.

Katie: Un enorme fuego en el agujero negro para siempre.

Henry: Sí, y está alejado de Dios.

Katie: Totalmente alejado de Dios. Fuego y oscuridad en este enorme agujero negro del infierno para siempre. Quiero preguntarte: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Henry: No.

Katie: ¿Qué sientes cuando crees en ese pensamiento?

Henry (llorando): Es doloroso, es horrible.

Katie: Mírame, corazón. ¿Estás en contacto con lo que estás sintiendo ahora mismo? Esto es el agujero negro del infierno. Estás en él. No llegará más tarde; estás viviendo la historia de tu futura muerte ahora mismo. Este terror es lo peor que puede pasarte. ¿Puedes encontrar una razón para renunciar a esta historia? Y no te estoy pidiendo que renuncies a ella.

Henry: Sí.

Katie: Dame una razón para mantener esta historia que no te haga sentir como si estuvieses en ese oscuro fuego del infierno.

Henry: No puedo.

Katie: ¿Quién o qué serías sin esta historia? Ya has estado viviendo lo peor que podría ocurrirte. La imaginación sin investigación. Perdido en el infierno. No hay salida.

Henry: Apartado de Dios.

Katie: Sí, cariño, apartado de la conciencia de Dios en tu vida. No puedes apartarte a ti mismo de Dios; eso no es posible. Sólo puedes apartarte, durante un tiempo, de la conciencia de Dios en tu interior. Mientras adores a este viejo ídolo, esta vieja historia tuya del agujero negro, no queda espacio para la conciencia de Dios en ti. Esta es la historia que has estado adorando como un niño, con pura inocencia. Veamos la siguiente afirmación.

Henry: «Me da miedo morirme».

Katie: Eso lo comprendo. Pero a nadie le da miedo morir; lo único que le da miedo es su historia sobre la muerte. Examina lo que tú crees que es la muerte. Has estado describiendo tu vida, no la muerte. Esta es la historia de tu vida.

Henry: Mmmm. Sí.

Katie: Veamos la siguiente afirmación.

Henry: No puedo aceptar la muerte.

Katie: ¿Es eso verdad?

Henry: Bueno, sí. Me cuesta mucho aceptarla.

Katie: ¿Tienes la absoluta certeza de que es verdad que no puedes aceptar la muerte?

Henry: Resulta difícil creer que eso es posible.

Katie: Cuando no estás pensando en la muerte, la aceptas plenamente. No te preocupa en absoluto. Piensa en tu pie.

Henry: De acuerdo.

Katie: ¿Tenías un pie antes de pensar en él? ¿Dónde estaba? Cuando no hay pensamiento, no hay pie. Cuando no se piensa en la muerte, no hay muerte.

Henry: ¿De verdad? No puedo creerme que sea tan fácil.

Katie: ¿Cómo reaccionas, cómo te sientes, cuando crees en el pensamiento: «No puedo aceptar la muerte»?

Henry: Desvalido, asustado.

Katie: ¿Qué serías en tu vida sin la historia: «No puedo aceptar la muerte»?

Henry: ¿Qué sería mi vida sin ese pensamiento? Sería estupenda.

Katie: «No puedo aceptar la muerte»: inviértelo.

Henry: Puedo aceptar la muerte.

Katie: Todo el mundo puede. Todo el mundo lo hace. En la muerte no hay decisión. La gente que sabe que no hay esperanza es libre. La decisión no está en sus manos. Siempre ha sido así, pero algunas personas necesitan que su cuerpo muera para descubrirlo. No es de extrañar que sonrían en su lecho de muerte. La muerte es todo lo que estaban buscando en la vida. Se acabó el engaño de tener el control. Cuando no hay elección, no hay miedo. Y en eso hay paz. Descubren que están en casa y que nunca se habían ido.

Henry: El miedo a perder el control es muy fuerte. Y también el miedo al amor. Todo está conectado.

Katie: Resulta terrorífico pensar que puedes perder el control, aun cuando la verdad es que nunca lo has tenido. Esa es la muerte de la fantasía y el nacimiento de la realidad. Veamos la siguiente afirmación.

Henry: «La muerte debería dejarme reencarnarme».

Katie: «Deberías reencarnarte»: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad? Bienvenido a la historia de un futuro.

Henry: No. No puedo tener la certeza.

Katie: Ni tan siquiera te está gustando esta vez. ¿Por qué quieres vivir de nuevo? (Henry se ríe.) «En qué agujero más negro estamos, muchacho. Mmm, creo que volveré otra vez.» (El público se ríe.) «Quieres volver otra vez»: ¿Es eso verdad?

Henry (ríndose): No, no lo es. No quiero reencarnarme. Me he equivocado.

Katie: «Nos reencarnamos»: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Henry: No, sólo he oído y leído que eso es lo que hacemos.

Katie: ¿Cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento?

Henry: Siento ansiedad por lo que estoy haciendo ahora, porque pienso que tal vez más tarde tendré que compensarlo y quizá seré castigado por ello, o cuando menos, tendré que sufrir durante muchas vidas porque he herido a mucha gente en esta. Temo haber acumulado un montón de mal karma, haberlo estropeado todo en esta vida y tener que empezar una y otra vez en formas de vida inferiores.

Katie: ¿Quién serías sin el pensamiento de que nos reencarnamos?

Henry: Tendría menos miedo, sería más libre.

Katie: La reencarnación puede ser un concepto útil para algunas personas; pero, según mi experiencia, no hay nada que se reencarne salvo un pensamiento. «Yo. Yo soy. Yo soy una mujer. Yo soy una mujer con hijos.» Y así hasta el infinito. ¿Quieres acabar con el karma? Es sencillo. Yo. «Yo soy»: ¿Es eso verdad? ¿Quién sería yo sin esta historia? Ningún karma de ninguna clase. Espero con ilusión la próxima vida, y aquí llega. Se llama «ahora». Veamos la siguiente afirmación.

Henry: «La muerte es dolorosa».

Katie: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Henry: No, no la tengo.

Katie: ¿Qué sientes cuando crees en el pensamiento de que la muerte es dolorosa?

Henry: Ahora me siento muy estúpido.

Katie: «La muerte es dolorosa»: inviértelo. «Mi pensamiento...»

Henry: Mi pensamiento es doloroso.

Katie: ¿No es eso más verdadero?

Henry: Sí. Sí.

Katie: La muerte nunca ha sido tan cruel. Es sencillamente el fin del pensamiento. En ocasiones, la fantasía que no se investiga resulta dolorosa. Veamos la siguiente afirmación.

Henry: «La muerte es el fin».

Katie (riéndose): ¡Esa es buena! ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Henry: No, no la tengo.

Katie: ¿Acaso no es esa afirmación una de tus favoritas? (El público se ríe.) ¿Cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento?

Henry: Hasta ahora siempre me he sentido asustado.

Katie: «La muerte es el fin»: inviértelo.

Henry: Mi pensamiento es el fin.

Katie: El principio, el medio y el fin. (Henry y el público se ríen.) Todo entero. Sabes cómo morirte realmente bien. Supongo que te vas a dormir por la noche.

Henry: Sí.

Katie: Eso es. Un sueño sin sueños. Lo haces realmente bien. Duermes por la noche, entonces abres los ojos y sigue sin haber nada, no hay nadie despierto. Nunca hay nadie vivo hasta que la historia empieza con un «yo». Y ahí es donde comienza la vida, con la primera palabra que piensas. Antes de eso, no existes tú ni existe el mundo. Eso es algo que haces cada día. La identificación con un «yo» se despierta. Yo soy Henry. Yo necesito lavarme los dientes. Yo llego tarde al trabajo. Yo tengo muchas cosas que hacer hoy. Antes de eso no hay nadie, nada, ningún agujero negro, sólo una paz que no se reconoce a sí misma como tal. Te mueres muy bien, corazón. Y naces muy bien. Y si las cosas se ponen difíciles, tienes la indagación. Veamos tu última afirmación.

Henry: «No quiero volver a sentir nunca más el miedo a la muerte».

Katie: «Estoy dispuesto a...».

Henry: Estoy dispuesto a volver a sentir el miedo a la muerte.

Katie: Ahora sabes qué hacer con él. De modo que gózalo. «Espero con ilusión...»

Henry (riéndose): Espero con ilusión volver a sentir el miedo a la muerte. Lo haré lo mejor que pueda.

Katie: Bien. No hay ningún lugar, no hay ningún agujero negro en el que puedas entrar sin que te siga la indagación. Si la sustentas durante un tiempo, vivirá en tu interior. Entonces, adoptará vida propia y automáticamente te sustentará a ti. Y nunca recibes más dolor del que puedes soportar. Eso es una promesa. Las experiencias de la muerte son sólo experiencias mentales. Y cuando la gente se muere, es tan maravilloso que nunca vuelve para contártelo. Es tan maravilloso que no va a tomarse esa molestia.

(Risas.) Para eso está la investigación. De modo que, corazón, espera con ilusión el miedo a la muerte. Si eres un amante de la verdad, libérate.

Están cayendo bombas

El siguiente diálogo con un holandés de sesenta y siete años demuestra que el poder de una historia no investigada puede controlar nuestros pensamientos y acciones durante casi toda una vida.

Las bombas también cayeron sobre un alemán que participó en una de mis Escuelas de El Trabajo en Europa. Tenía seis años cuando las tropas soviéticas ocuparon Berlín en 1945. Los soldados lo cogieron junto a otros muchos niños, mujeres y ancianos que habían sobrevivido al bombardeo y lo llevaron a un refugio. Recuerda haber jugado con una de las granadas de mano que, como si fueran juguetes, los soldados les habían entregado a los niños. Vio cómo uno de los pequeños tiraba de la espoleta; la granada explotó y amputó el brazo del niño. Muchos de los niños estaban tullidos y recuerda sus gritos, sus rostros heridos, la piel y los miembros volando por los aires. También recuerda a una niña de seis años que dormía a su lado y que fue violada por un soldado; me explicó que todavía oía los gritos de las mujeres que eran violadas una noche tras otra. Su vida entera había estado dominada por la experiencia de un niño de seis años, dijo, y había acudido a la Escuela a fin de profundizar en sí mismo y en sus pesadillas para encontrar el camino de regreso a casa.

En la misma Escuela había una mujer judía cuyos padres eran supervivientes de Dachau. De niña, sus noches también habían estado repletas de gritos. A menudo su padre se despertaba a media noche gritando, y después se pasaba horas andando de un lado a otro, llorando y gimiendo. La mayoría de las noches, su madre también se despertaba y se unía a su padre en sus gemidos. La pesadilla de sus padres se convirtió en su propia pesadilla. Le enseñaron que si una persona no tenía un número tatuado en el brazo no era de fiar. Estaba tan traumatizada como el hombre alemán.

Tras estar unos pocos días en la Escuela y haber escuchado sus historias, puse a estas dos personas juntas para realizar un ejercicio. Las hojas de trabajo que habían escrito eran juicios sobre los soldados enemigos en la Segunda Guerra Mundial, visto desde perspectivas opuestas. Se turnaron para llevar a cabo la indagación el uno con el otro. Me encantó ver cómo estos dos supervivientes del pensamiento se hacían amigos.

En el siguiente diálogo, Willem investiga los terrores infantiles que le han acompañado durante más de cincuenta años. Aunque todavía no está preparado para esperar con ilusión lo peor que podría ocurrirle, ha alcanzado un nivel de comprensión

considerable. Nunca podemos saber cuánto hemos recibido cuando hemos llevado a cabo una indagación sincera o qué efecto tendrá en nosotros. Quizá nunca seamos conscientes de su efecto. No es nuestro asunto.



Willem: «No me gusta la guerra porque me provocó mucho miedo y terror». Me demostró que mi existencia es muy insegura. Estaba hambriento siempre. Mi padre no estaba ahí cuando le necesité. Tuve que pasar muchas noches en un refugio antiaéreo.

Katie: Bien. ¿Y cuántos años tenías?

Willem: Cuando empezó la guerra tenía seis, y cuando acabó, doce.

Katie: Examinemos lo siguiente: «Me provocó mucho miedo y terror». De modo que recuerda lo peor que te ocurrió, el peor momento que pasaste, con el hambre y el miedo que sentiste y sin tu padre. ¿Cuántos años tenías entonces?

Willem: Doce.

Katie: ¿Y dónde estás? Le hablaré al niño de doce años.

Willem: Estoy regresando a casa del colegio, oigo bombas, de modo que me meto en una casa y entonces esta se derrumba encima de mí. El techo me golpea en la cabeza.

Katie: ¿Y luego qué pasa?

Willem: En primer lugar pensé que estaba muerto y después comprendí que estaba vivo; salí arrastrándome por entre las ruinas y me fui corriendo.

Katie: De modo que saliste arrastrándote, ¿y entonces que ocurrió?

Willem: Corrí calle abajo y entré en una panadería. Después salí de allí y entré en una iglesia, en la cripta, pensando: «Tal vez estaré más a salvo aquí». Y más tarde me metieron en un camión junto a otras personas heridas.

Katie: ¿Tu cuerpo estaba bien?

Willem: Sí, pero tenía una conmoción.

Katie: De acuerdo. Me gustaría preguntarle al pequeño de doce años: ¿Cuál ha sido el peor momento? ¿Cuando has oído las bombas? ¿Cuando la casa se te ha derrumbado encima?

Willem: Cuando la casa se me ha caído encima.

Katie: Sí. Y mientras la casa se derrumbaba, aparte de tu pensamiento, ¿lo demás estaba bien, pequeño? Excepto por tus pensamientos, ¿estabas bien? ¿En la realidad?

Willem: Ahora, como adulto, puedo decir que estaba bien, porque sé que he sobrevivido. Pero de niño, no estaba bien.

Katie: Lo comprendo. Y se lo estoy preguntando al niño de doce años. Te estoy pidiendo que mires a la casa mientras se está derrumbando. Se derrumba. ¿Estás bien?

Willem: Sí. Todavía estoy vivo.

Katie: Y después, cuando la casa se te cae encima, ¿estás bien? ¿En la realidad?

Willem: Todavía estoy vivo.

Katie: Ahora estás arrastrándote fuera de la casa. Dime la verdad, pequeño. ¿Estás bien?

Willem (tras una larga pausa): Estoy vivo.

Katie: Y de nuevo le pregunto al niño: ¿hay algo que no está bien?

Willem: No sé si mi madrastra y mis hermanos siguen con vida.

Katie: Bien. Ahora, salvo por ese pensamiento, ¿estás bien?

Willem (tras una pausa): Estoy vivo, y eso está bien dadas las circunstancias.

Katie: Sin la historia de tu familia ¿estás bien? No me refiero solamente a que estés vivo. Mira al niño de doce años.

Willem: Aunque estaba aterrorizado, puedo decir que estaba bien. Estaba vivo y contento de haber podido salir de la casa.

Katie: Pues cierra los ojos. Ahora, aléjate del niño de doce años y míralo. Mira cómo se derrumba la casa encima de él. Mira cómo se arrastra fuera de la casa. Míralo sin tu historia, sin la historia de las bombas y tu familia. Sencillamente míralo sin tu historia. Más adelante podrás recuperar tu historia. Por el momento, míralo sin tu historia. ¿Eres capaz de encontrar ese lugar en tu interior en el que sabías que todo estaba bien?

Willem: Mmm.

Katie: Sí, corazón, te cuentas la historia de cómo la bomba va a aniquilarte a ti y a tu familia y te asustas a ti mismo con ella. Los niños no saben cómo funciona la mente. No pueden saber que lo que les está asustando es sólo una historia.

Willem: No lo sabía.

Katie: De modo que la casa se derrumbó, el techo te golpeó en la cabeza, tuviste una

conmoción, saliste arrastrándote, entraste en una panadería, te metiste en una iglesia. La realidad es mucho más amable que nuestras historias. «Necesito a mi padre. ¿Habrá alcanzado una bomba a mi familia? ¿Estarán vivos mis padres? ¿Los volveré a ver otra vez? ¿Cómo voy a sobrevivir sin ellos?»

Willem: Mmm.

Katie: Me gustaría volver atrás y estar con ese niño de nuevo, porque todavía está sentado aquí hoy. La historia «Va a caer una bomba y va a matar a mi familia» te provoca mucho más terror y dolor que la casa derrumbándose encima de ti. ¿Acaso sentiste siquiera cómo cayó encima de ti?

Willem: Probablemente no, porque tenía mucho miedo.

Katie: De modo que, corazón, ¿cuántas veces has vivido de nuevo esa historia? ¿Durante cuántos años?

Willem: Muy a menudo.

Katie: ¿Cuántas bombas más oíste?

Willem: Hubo sólo dos semanas más de bombardeos.

Katie: De modo que experimentaste eso durante dos semanas, y lo has vivido en tu mente ¿durante cuántos años?

Willem: Cincuenta y cinco.

Katie: Entonces las bombas han estado cayendo en tu interior durante cincuenta y cinco años. Y en la realidad sólo sucedió durante una parte de seis años.

Willem: Sí.

Katie: Pues, ¿quién es más amable, la guerra o tú?

Willem: Mmm.

Katie: ¿Quién está haciendo la guerra constantemente? ¿Cómo reaccionas cuando crees en esta historia?

Willem: Con miedo.

Katie: Y mira cómo vives cuando crees en esta historia. Durante cincuenta y cinco años has estado sintiendo miedo sin bombas y sin casas que se derrumban. ¿Puedes encontrar una razón para renunciar a la historia de este niño?

Willem: Oh, sí.

Katie: ¿Quién serías sin ella?

Willem: Sería libre, probablemente me libraría del miedo, sí, en especial estaría libre de miedo.

Katie: Sí, esa es mi experiencia. Quiero hablar con el pequeño de doce años de nuevo. ¿Es verdad que necesitas a tu padre? ¿Es realmente verdad?

Willem: Sé que lo eché de menos.

Katie: Lo comprendo plenamente. ¿Y es verdad que necesitas a tu padre? Te estoy pidiendo la verdad.

Willem: He crecido sin un padre.

Katie: Entonces, ¿es realmente verdad que lo necesitabas? ¿Es verdad que necesitabas a tu madre hasta que la volviste a ver? ¿En realidad?

Willem: No.

Katie: ¿Es verdad que necesitabas comida cuando pasaste hambre?

Willem: No. No me morí de hambre.

Katie: ¿Puedes encontrar una razón que no sea estresante para mantener la historia de que necesitabas a tu madre, de que necesitabas a tu padre, de que necesitabas una casa y de que necesitabas comida?

Willem: Para poder sentirme una víctima.

Katie: Eso es muy estresante. Y el estrés es sólo el efecto de esta vieja, vieja historia que no es ni siquiera verdad. «Necesitaba a mi madre.» No es verdad. «Necesitaba a mi padre.» No es verdad. ¿Puedes oírlo? ¿Cómo vivirías si no fueses una víctima?

Willem: Sería mucho más libre.

Katie: Se lo pregunto al pequeño que está en el refugio: ¿Puedes encontrar una razón para renunciar a la historia «Necesito a mi madre, necesito a mi padre, necesito una casa, necesito comida»?

Willem: Sí.

Katie: Lo que nos impide saber que siempre hemos tenido todo lo que hemos necesitado es sólo nuestra historia. ¿Puedes invertir esa afirmación? Vuelve a leerla.

Willem: «No me gusta la guerra porque me provocó mucho miedo y terror».

Katie: «No me gusta mi pensamiento...».

Willem: No me gusta mi pensamiento porque me ha provocado mucho miedo y terror.

Katie: Sí. Lo peor que te ocurrió en la realidad fue una conmoción. De modo que pasemos suavemente a la siguiente afirmación.

Willem: «En lugar de guerras, sólo debería haber discusiones».

Katie: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad? ¿Has estado manteniendo una discusión mental durante cincuenta y cinco años! (Willem se ríe.) Y eso no ha resuelto la guerra en tu interior.

Willem: Mmm.

Katie: ¿Cómo reaccionas cuando tienes el pensamiento: «No debería haber guerras»? ¿Cómo has vivido tu vida, durante cincuenta y cinco años, cuando has tenido ese pensamiento y has leído sobre las guerras en el periódico?

Willem: Me siento frustrado, decepcionado, enfadado, y en ocasiones, desesperado. Me esfuerzo por resolver los conflictos de una manera pacífica, y no tengo mucho éxito.

Katie: Entonces, en la realidad, la guerra sigue estallando en ti y en el mundo; y en tu mente, con la historia de que «No debería haber guerras», se produce una guerra contra la realidad. ¿Quién serías sin esa historia?

Willem: Si no tuviese esa idea, podría manejar los conflictos con más libertad.

Katie: Sí. Experimentarías el fin de la guerra con la realidad. Serías un hombre de paz, alguien a quien podríamos oír diciéndonos la verdad sobre cómo poner fin a la guerra: alguien en quien se puede confiar. Veamos la siguiente afirmación.

Willem: «Los conflictos internacionales deberían resolverse de un modo pacífico». ¿Debo invertirlo?

Katie: Sí.

Willem: Mis conflictos internos deberían resolverse de un modo pacífico.

Katie: Sí, a través de la indagación. Aprende a resolver problemas pacíficamente en tu interior y tendremos a un maestro. El miedo enseña miedo. Sólo la paz puede enseñar paz. Veamos la siguiente afirmación.

Willem: «La guerra destruye muchas vidas humanas y malgasta grandes cantidades de recursos materiales. Provoca una pena y un sufrimiento enormes a las familias. Es cruel, brutal y terrible».

Katie: ¿Has podido oír la inversión a medida que lo ibas diciendo? ¿La estás

experimentando? Veamos cómo suena. Invierte la afirmación y ponte a ti mismo en todo lo que dices.

Willem: ¿Que me ponga a mí mismo...?

Katie: «Mi pensamiento destruye...».

Willem: Mi pensamiento destruye una gran parte de mi vida humana y malgasta grandes cantidades de mis propios recursos materiales.

Katie: Sí. Cada vez que te cuentas la historia de la guerra en tu interior, menguas tus propios recursos favoritos: la paz y la felicidad. Sigue con la inversión.

Willem: Provoco una pena y un sufrimiento enormes a mi propia familia.

Katie: Sí. ¿Cuánta pena provocas cuando llegas a casa y vuelves a tu familia con esta historia en tu interior?

Willem: Eso es algo que me cuesta aceptar.

Katie: No veo que estén cayendo bombas. Salvo en tu mente, no ha caído ninguna bomba a tu alrededor en cincuenta y cinco años. Sólo hay una cosa que resulta más difícil de aceptar que esto y es *no* aceptarla. La realidad gobierna, seamos conscientes de ello o no. Esa historia es lo que te impide experimentar la paz ahora mismo. «Necesitabas a tu madre»: ¿Es eso verdad?

Willem: Sobreviví sin ella.

Katie: Trabajemos con un sí o un no y veamos cómo te sientes. «Necesitabas a tu madre»: ¿Es eso verdad en la realidad?

Willem: No.

Katie: «Necesitabas a tu padre»: ¿Es eso verdad?

Willem: No.

Katie: Siéntelo. Cierra los ojos. Mira a ese pequeño cuidándose a sí mismo. Mírale sin tu historia. (Larga pausa. Finalmente, Willem sonríe.) Yo también perdí mi historia, perdí mi vieja vida llena de dolor. Y descubrí una vida maravillosa al otro lado del terror y de la guerra interior. La guerra que hice contra mi familia y contra mí misma fue tan brutal como cualquier bomba que pueda caer. Y en un momento determinado, dejé de bombardearme a mí misma. Empecé a hacer este Trabajo. Respondí a las preguntas con un simple sí o no. Permanecí en esas respuestas, permití que calasen y descubrí la libertad. Veamos la siguiente afirmación.

Willem: «No quiero volver a sentir nunca más cómo caen las bombas sobre mi cabeza, ni ser un rehén ni pasar hambre».

Katie: Quizá vuelvas a experimentar la historia de nuevo. Y si cuando te oigas contar la historia del pequeño que necesitaba a sus padres no sientes paz o risa, entonces eso significa que ha llegado el momento de hacer El Trabajo de nuevo. Esta historia es tu regalo. Cuando puedas experimentarla sin miedo, tu Trabajo estará acabado. Sólo hay una persona que pueda finalizar tu guerra interior, y eres tú. Tú eres la persona sobre la que están cayendo las bombas internas. De modo que hagamos la inversión. «Estoy dispuesto a...»

Willem: Estoy dispuesto a volver a sentir cómo caen las bombas sobre mi cabeza.

Katie: Aunque sólo sea en tu pensamiento. Las bombas no vienen de fuera; sólo pueden provenir de tu interior. De modo que: «Espero con ilusión...».

Willem: Es muy difícil decir eso.

Katie: Espero con ilusión lo peor que podría ocurrirme, sólo porque me enseña a qué no me he enfrentado todavía con comprensión. Conozco el poder de la verdad.

Willem: Espero con ilusión volver a sentir cómo caen las bombas sobre mi cabeza y volver a pasar hambre. El hambre no está tan mal. (Pausa.) Todavía no lo siento. Quizá más adelante.

Katie: No se supone que debas sentirlo ahora. Está bien así. Está bien que todavía no puedas esperar con ilusión que caigan bombas; hay algo de libertad en esa admisión. La próxima vez que surja la historia, tal vez sientas algo que te deleite. El proceso que has hecho hoy puede ocuparte días o semanas. Quizá te golpee como un martillo o tal vez ni lo sientas. Y por si acaso, espéralo con ilusión. Siéntate y escribe lo que no has incluido. No es fácil hacerle la cirugía mental a un fantasma de cincuenta y cinco años. Gracias por tu valor, corazón.

Mamá no impidió el incesto

He trabajado con centenares de personas (en su mayoría mujeres) que están desesperadamente atrapadas en su propio pensamiento atormentado sobre la violación o el incesto que sufrieron. Muchas de ellas todavía sufren, a diario, a causa de los pensamientos del pasado. Una y otra vez he visto de qué modo la indagación las ayuda a superar cualquier obstáculo que, inocentemente, utilizaron para bloquear su curación. Mediante las cuatro preguntas y la inversión, llegan a ver lo que nadie más que ellas

puede comprender: que su dolor actual es autoinfligido. Y a medida que comprueban cómo se revela esta comprensión, empiezan a liberarse a sí mismas.

En el siguiente diálogo, advierte de qué modo cada afirmación parece hablar de un acontecimiento del pasado. En realidad, sea cual sea el padecimiento que hayamos experimentado en el pasado, el dolor que sentimos por él se crea en el presente. La indagación examina el dolor del presente. Aunque conduje de nuevo a Diane hasta la escena en la que tuvo lugar ese acontecimiento, y ella contestó a las preguntas como si estuviese en aquel momento espantoso, nunca abandonó la perfecta seguridad del presente.

Invito a aquellos de vosotros que hayáis vivido una experiencia similar a trataros con delicadeza a medida que leáis este diálogo y que consideréis las respuestas que pueden liberaros de vuestro dolor. Si en algún momento os resulta difícil continuar, sencillamente dejad el diálogo un tiempo. Ya sabréis en qué momento volver a él.

Por favor, sed conscientes de que, cuando hago las preguntas, no estoy justificando la crueldad, ni siquiera la más pequeña. Aquí no estamos examinando al perpetrador. Únicamente me concentro en la persona que está sentada conmigo, y sólo me interesa su libertad.

Si fuiste víctima de una situación similar en el pasado, te invito a que te concedas un tiempo adicional en las dos partes de la indagación. En primer lugar, tras haberte hecho la tercera pregunta y haber comprendido que el dolor es el resultado de tu pensamiento, hazte la pregunta adicional que yo le hice a Diane: ¿Cuántas veces ocurrió? ¿Cuántas veces lo has revivido en tu mente? En segundo lugar, cuando descubras tu parte en el acontecimiento, por pequeña que sea —tu sumisión inocente en bien del amor o a fin de escapar a un daño mayor—, permítete sentir el poder de adueñarte de esa parte tuya y siente cuán doloroso resulta negarla. Después, concédete un tiempo para perdonarte por el dolor que te has infligido. La identidad que surge después de este proceso quizá no se parezca en absoluto a la de una víctima.



Diane: «Estoy enfadada y triste porque mi madre permitió que mi padrastro abusara sexualmente de mí y nunca hizo nada para acabar con esa situación aunque sabía lo que estaba sucediendo».

Katie: De modo que «sabía lo que estaba sucediendo»: ¿Es eso verdad?

Diane: Sí.

Katie: ¿Es eso realmente verdad? ¿Se lo preguntaste? Contesta con un sí o un no.

Diane: No.

Katie: ¿Vio ella cómo abusaba de ti?

Diane: No.

Katie: ¿Se lo dijo él?

Diane: No, pero lo hicieron otras tres chicas que también padecían sus abusos.

Katie: ¿Le dijeron que él abusaba de ti?

Diane: No. Que él abusaba de ellas.

Katie: Entonces, «ella sabía lo que estaba sucediendo»: ¿Es eso verdad? ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad? No quiero entretenerme con esto. Lo que quiero decir es lo siguiente: sí, probablemente hizo esa suposición, y sí, fue informada por ellas, y también es probable que supiera que era capaz de hacerlo. No se me está escapando esta parte; quiero que lo sepas. Pero «ella sabía que él abusaba de ti»: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Diane: No.

Katie: No te estoy preguntando si ella podría haberlo adivinado fácilmente. Pero, en ocasiones, piensas que está sucediendo algo y no estás del todo segura, de modo que mentalmente evitas ir hasta allí, porque en realidad no quieres descubrirlo, pues piensas que resultaría demasiado terrible. ¿Has sentido esto alguna vez?

Diane: Sí, lo he sentido.

Katie: Yo también. Bien, eso nos sitúa en la postura de la comprensión. Puedo entender que alguien viva así porque yo misma solía vivir así en muchos aspectos. ¿Cómo reaccionas cuando tienes el pensamiento: «Ella sabía lo que estaba sucediendo y no hizo nada»?

Diane: Me enfado.

Katie: ¿Y cómo la tratas cuando tienes ese pensamiento?

Diane: No le hablo. La veo como parte de la conspiración. La veo como alguien que me utilizó para que hiciese su trabajo. La odio y no quiero saber nada de ella.

Katie: ¿Y qué sientes cuando la ves de esa manera? ¿Qué sientes al ser huérfana de madre?

Diane: Me siento muy triste y sola.

Katie: ¿Quién serías sin el pensamiento: «Ella sabía lo que estaba sucediendo y no hizo nada»?

Diane: Estaría en paz.

Katie: «Ella sabía lo que estaba sucediendo y no hizo nada»: inviértelo. «Yo...»

Diane: Yo sabía lo que estaba ocurriendo y no hice nada.

Katie: ¿Es eso igual de verdadero o incluso más verdadero? ¿Se lo dijiste? ¿Se lo dijiste a alguien?

Diane: No.

Katie: Había una razón para no hacerlo. ¿Cuáles eran tus pensamientos cuando querías contárselo pero no lo hacías?

Diane: No dejaba de ver a mi hermana mayor recibiendo una paliza.

Katie: ¿De tu padrastro?

Diane: Sí. Ella tuvo el valor de levantarse y decir: «Está teniendo lugar este abuso», y mi madre se quedó sencillamente sentada.

Katie: Mientras tu hermana recibía la paliza.

Diane (llorando): Y yo no sé cómo librarme de eso. No sé cómo...

Katie: Cariño, ¿no es eso lo que estás haciendo aquí hoy: aprender a indagar y permitir que el dolor te libere? Sigamos adelante con esta cirugía. ¿Cuántos años tenías cuando presenciaste la paliza que recibió tu hermana por decir eso?

Diane: Ocho.

Katie: De acuerdo. Le hablaré a esa niña de ocho años. De modo que responde desde esa perspectiva. Pequeña, «Si se lo explicas a tu madre, recibirás una paliza». ¿Estás del todo segura de que eso es verdad? Y no estoy diciendo que no lo sea. Se trata sólo de una pregunta.

Diane: Sí.

Katie: Eso es lo que parece, pequeña; tú tienes las pruebas. Y yo te estoy pidiendo que profundices un poco más. ¿Tienes la absoluta certeza de que si dices la verdad recibirás una paliza? Y contesta con un sí si necesitas hacerlo; esa es tu respuesta por el momento, y me encanta respetarla. Pareces tener las pruebas que te conducen a creer que eso es verdad. Pequeña, ¿puedes saber con toda seguridad que eso es lo que te ocurriría también a ti? (Se hace una larga pausa.) Ambas respuestas son iguales, tesoro.

Diane: Eso es lo único que puedo ver que sucede. O bien me pega o bien me echa de casa.

Katie: Entonces la respuesta es no. Te he oído decir que tal vez podría haber optado por otra opción. Examinémoslo, ¿de acuerdo? De modo que, pequeña, «Si lo cuentas, te echaré de casa»: ¿estás completamente segura de que eso es verdad?

Diane: No sé qué sería peor, sin embargo: quedarme o marcharme.

Katie: Recibir una paliza o marcharte. ¿Cómo reaccionas cuando tienes el pensamiento: «Si lo cuento, o bien me dará una paliza o bien me echará de casa»?

Diane: Tengo miedo y no se lo cuento a nadie.

Katie: ¿Y entonces qué pasa?

Diane: Me encierro en mí misma. No soy capaz de decidir qué quiero hacer, no digo nada.

Katie: Sí, ¿y qué ocurre cuando no dices nada?

Diane: Él entra en mi habitación y yo sigo sin decir nada.

Katie: ¿Y entonces qué sucede?

Diane: Sencillamente continúa.

Katie: Sí, tesoro, continúa. No se trata de decir si es correcto o incorrecto. Ahora sólo estamos echando una ojeada. El abuso continúa. ¿Qué es lo que sucedía, corazón?

Diane: Se trataba de un abuso sexual.

Katie: ¿Con penetración?

Diane: Sí.

Katie: Entonces, pequeña, ¿puedes encontrar una razón para renunciar al pensamiento: «Si lo cuento, me dará una paliza o me echará de casa»? Y no te estoy pidiendo que renuncies a él. Tu decisión de no contarlo tal vez te salvó la vida. Ahora sólo estamos investigando.

Diane: No puedo encontrar una razón. No sé cómo tomar esa decisión. Sencillamente él seguía entrando en mi habitación. No dejaba de hacerlo.

Katie: De acuerdo, cariño, lo veo. Entonces sencillamente seguía entrando en tu habitación. Volvamos a eso de nuevo. ¿Con qué frecuencia iba a tu habitación?

Diane: Siempre que mi madre no estaba en casa.

Katie: Sí. ¿Una vez al mes? ¿Una vez a la semana? Comprendo que no puedas saberlo con exactitud. Pero ¿qué es lo que recuerdas?

Diane: A veces era cada noche. Ella estaba en la escuela. En ocasiones esto podía seguir semanas enteras así.

Katie: Sí, corazón. Entonces esa es una razón para renunciar al pensamiento: «Si lo cuento, me dará una paliza o me echará de casa». El abuso continuó y continuó.

Diane: Oh.

Katie: No se trata de que tomaras una decisión acertada o equivocada. El abuso continuó. ¿Cómo reaccionas cuando crees en el pensamiento de que te dará una paliza o te echará de casa? Noche tras noche, él entraba en tu habitación cuando tu madre estaba en la escuela. Dame una razón que no sea estresante o que no te violente para mantener esta historia.

Diane: No hay ninguna. Todos los pensamientos son...

Katie: ¿Como una cámara de torturas? ¿Cuántas veces viste a tu hermana recibir palizas por contarle?

Diane: Sólo en aquella ocasión.

Katie: ¿Cuántas veces entró tu padrastro en tu habitación? Muchas veces, ¿verdad? ¿Qué resultaría menos doloroso, eso o la paliza?

Diane: La paliza resultaría mucho menos dolorosa.

Katie: Las niñas pequeñas, e incluso las más mayores, no se dan cuenta de estas cosas. Hoy sólo estamos echando una ojeada al interior de ese miedo. ¿Qué fue lo peor que ocurrió? ¿Puedes hablar del acto sexual, corazón? ¿El acto sexual con él y lo que tú experimentaste? Piensa en la ocasión que resultó más dolorosa, la peor vez. ¿Qué edad tenías?

Diane: Nueve años.

Katie: De acuerdo, pues dime, pequeña, ¿qué pasó?

Diane (llorando): Nos habíamos encontrado con mi abuelo en una heladería porque era mi cumpleaños. Y cuando nos fuimos, mi madre me dijo que fuese en el coche con mi padrastro. Él me hizo sentar encima de él mientras conducía. Me agarró del brazo y me ciñó.

Katie: Sí. De acuerdo. Entonces, ¿qué parte fue la más dolorosa?

Diane: Era mi cumpleaños y yo sólo quería ser amada.

Katie: Sí, cariño. Sí. Lo que hacemos por el amor... Eso es lo que eres. Y cuando estás confundida, el amor sigue unas extrañas direcciones, ¿no es así? Bien, hálame de eso. Hálame de buscar el amor. ¿Qué ocurrió? ¿Qué era lo que pensabas? Te ciñó. ¿Cuál fue tu parte?

Diane: Sencillamente dejé que ocurriera.

Katie: Sí. ¿Hubo una parte en la que fingiste que estaba bien... por amor? ¿Cuál fue tu parte? (Al público): Si alguna de vosotras ha sufrido una experiencia similar, que entre ahora en su interior y responda a la pregunta. «¿Cuál fue tu parte? ¿Cuál es tu parte?» No estamos hablando de la culpa. Sé delicada contigo misma. Estamos hablando de tu libertad. (A Diane): ¿Cuál fue tu parte? Sencillamente dejaste que ocurriese y...

Diane (llorando): Yo le quería.

Katie: Sí. Así es como es eso. Sí, tesoro. Entonces, ¿cuál fue la parte más dolorosa?

Diane: No fue el sexo. Fue que se marchó. Sencillamente me dejó en el coche, salió y empezó a andar.

Katie: Que se marchó. Entonces, sentarse encima de él no fue lo peor. Conseguir lo que estabas buscando no fue lo peor. Sencillamente te dejó allí. Ninguna recompensa por el sacrificio. Ninguna recompensa por buscar lo que realmente nunca podemos encontrar en otra persona. ¿Has oído la oración que yo tendría si tuviese una? En una ocasión experimenté lo mismo que tú. Solamente un poco. Pero mi oración —si tuviese una— sería: «Dios líbrame del deseo de amor, aprobación o aprecio. Amén».

Diane: Entonces, ¿eso me hace tan culpable como él?

Katie: No, corazón, igual de inocente. ¿Cómo podrías haber hecho otra cosa? Si hubieses sabido reaccionar de otra manera, ¿acaso no lo habrías hecho?

Diane: Sí.

Katie: Sí. Entonces, ¿dónde está la culpa? En nuestra confusión todos buscamos el amor, hasta que encontramos el camino de regreso hacia la comprensión de que el amor es lo que ya somos. Eso es todo. Buscamos lo que ya tenemos. Los pequeños de ocho años y los pequeños de nueve años. Los pequeños de cuarenta, cincuenta y ochenta años. Somos culpables de buscar el amor, eso es todo. Siempre buscando lo que ya tenemos. Es una búsqueda muy dolorosa. ¿Hiciste todo lo que pudiste?

Diane: Sí.

Katie: Sí. Y quizás él también. «Él abusó de mí»: inviértelo. «Yo...»

Diane: ¿Yo abusé de mí?

Katie: Sí. ¿No puedes verlo? De nuevo, no se trata de que sea correcto o incorrecto.

Diane: Sí, eso puedo verlo, lo veo.

Katie: Esto ha requerido una gran comprensión por tu parte, cariño. Así que permanece con esa pequeña un momento. Quizás en algún momento quieras cerrar los ojos e imaginar que la estás rodeando con tus brazos. Y tal vez quieras ofrecerle algunas suaves compensaciones. Permítele saber que siempre estarás ahí para ella si necesita a alguien. Ella no sabía lo que tú estás aprendiendo hoy, eso es todo. Vivió todo aquello para que tú recibieses esta educación ahora. No existe ningún maestro para ti mejor que ella, porque es quien ha experimentado lo que tú necesitas saber ahora. Ella es la persona a la que puedes creer. Vivió eso para que tú no tengas que vivirlo. En ella reside tu sabiduría. Sencillamente estamos acercándonos a esa preciosa pequeña que vivió de esa manera por el bien de tu libertad en el presente. Hay otra inversión, corazón. «Él abusó de mí.» «Yo abusé de mí.» Hay otra inversión. «Yo...»

Diane: Yo...

Katie: «... abusé...».

Diane: ... abusé... (Se hace una larga pausa.) ¿Yo abusé... de él? Esa es una inversión difícil.

Katie: Háblame de ello. Cariño, él hizo todo esto (separa mucho las manos). Tú hiciste esto (sostiene las manos casi tocándose). Eso es lo que necesitas saber —sólo este poco — para liberarte. Esto es tuyo. Y este poco podría herirte tanto como todo lo que él hizo. Dime. «Él abusó de mí»: inviértelo. «Yo...»

Diane: Yo abusé de él.

Katie: Sí, corazón. Háblame de ello. Hagamos la cirugía.

Diane: Después de que ocurriese..., básicamente podía conseguir cualquier cosa que quisiese de él.

Katie: Sí, tesoro, sí. Lo que hacemos por el amor, la aprobación o el aprecio, ¿eh? Esto es el autodescubrimiento. ¿Qué más?

Diane: En ocasiones pienso que si hubiese dicho algo antes, la situación se hubiera acabado de una manera muy distinta.

Katie: Eso no podemos saberlo, tesoro, ¿no es así? Lo que sé es que respeto tu camino, porque conozco el valor del mío. Todo lo que necesitas para encontrar tu libertad, eso es lo que has vivido. Ni un ingrediente más ni uno menos. Eso es lo que aquella niña pequeña vivió para ti. Todo eso. Ella tiene la llave de tu libertad hoy. De modo que, corazón, de las dos posiciones, ¿qué papel sería el más doloroso para ti, el suyo o el tuyo? ¿El de un hombre que penetra a una niña de ocho o nueve años, o el de esa niña pequeña? Si tuvieras que escoger, ¿cuál de los dos papeles sería más doloroso?

Diane: Creo que el suyo.

Katie: ¿Sí? Entonces tu respuesta me dice que, a través de tus propios ojos, conoces el dolor que él vivía y lo que se siente al hacer daño: es el infierno. Veamos la siguiente afirmación, corazón. Lo estás haciendo muy bien. Estás atravesando tus experiencias muy dulcemente. Estás haciendo un buen trabajo de cirugía. Veo que te sientes cansada del dolor.

Diane: Sí. No quiero traspasárselo a mi hijo.

Katie: Sí, tu hijo no necesita este tipo de dolor. Pero tendrá que llevarlo encima mientras tú te agarres a él. No tiene otra opción. Él es el mundo tal como tú lo percibes. Y lo reflejará de vuelta a ti mientras tú te agarres al dolor. Esta cirugía la estás haciendo también para él. Él te seguirá: tiene que hacerlo, del mismo modo que la mano en el espejo se mueve cuando se mueve tu mano.

Diane: Mi madre me culpó a mí de lo ocurrido y me pidió que mintiese ante el tribunal para no perder la pensión alimentaria.

Katie: ¿Y mentiste?

Diane: No.

Katie: ¿Y qué sucedió entonces?

Diane: Nadie me creyó.

Katie: ¿Y qué pasó a continuación?

Diane: Me enviaron fuera.

Katie: Sí. ¿Cuántos años tenías?

Diane: Catorce.

Katie: ¿Y has tenido algún contacto con tu madre desde entonces?

Diane: De vez en cuando. Pero no recientemente. No desde hace dos años.

Katie: La quieres, ¿no es así?

Diane: Sí.

Katie: No hay nada que puedas hacer al respecto.

Diane: Sé que no puedo desprenderme de ese sentimiento...

Katie: Bien, quizá quieras llamarla hoy y decírselo; sólo por tu bien. Explícale lo que has descubierto aquí sobre ti, no lo que has descubierto sobre ella, tu hermana o tu padrastro ni cualquier otra cosa que pueda herirla. Llámala cuando realmente sepas que tu llamada tiene que ver con tu propia libertad y que no tiene nada que ver con ella. Te he oído decir que la quieres y que no hay nada que ella o tú podáis hacer para cambiar eso. Díselo porque te encanta oír cómo haces ese comentario. Esto tiene que ver con tu felicidad, corazón. Vuelve a leer tu afirmación.

Diane: «Estoy enfadada y triste porque mi madre permitió que mi padrastro abusara sexualmente de mí y nunca hizo nada para acabar con esa situación aunque sabía lo que estaba sucediendo».

Katie: Inviértelo.

Diane: Estoy enfadada conmigo misma porque permití que mi padrastro abusara sexualmente de mí y nunca hice nada para acabar con esa situación.

Katie: Sí. ¿Conoces la canción *Looking for Love in All the Wrong Places* [Buscando el amor en todos los lugares equivocados]? Somos niños, corazón, somos niños pequeños que sólo estamos aprendiendo a vivir nuestro amor. Seguimos intentando encontrar el amor en todas las cosas y en todas las personas, porque no hemos reparado en que ya lo tenemos, en que eso es lo que *somos*. Veamos la siguiente afirmación.

Diane: «Nunca me quiso tanto como quería a su hijo natural».

Katie: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad? Es difícil, ¿eh?

Diane: Me oigo diciéndolo y sé que no es verdad.

Katie: Eres increíble. Bien. Entonces, ¿cómo la tratas cuando crees en ese pensamiento? ¿Cómo la tratabas cuando crecías en esa casa?

Diane: Le hacía pasar un infierno.

Katie: Sí. ¿Cómo te sentías cuando hacías pasar un infierno a esta madre a la que tanto querías?

Diane: Me odiaba por ello.

Katie: Sí, cariño. ¿Puedes encontrar una razón para renunciar al pensamiento: «Ella quiere más a su hijo natural que a mí»?

Diane: Sí.

Katie: Sí, el infierno es una razón. (Katie y Diane se ríen.) Dame una razón que no sea estresante para mantener este pensamiento.

Diane: Todavía no he encontrado ninguna. No creo que vaya a encontrarla.

Katie: ¿Quién o qué serías sin esta historia?

Diane: Sería mejor conmigo misma, sería mejor con mi hijo. No estaría tan enfadada.

Katie: Sí. ¿Cómo invertirías esa afirmación?

Diane: Nunca me he querido a mí misma como he querido a su hijo natural.

Katie: ¿Tiene eso sentido para ti?

Diane: Lo quise y lo traté como yo quería ser tratada.

Katie: Oh, tesoro... ¿Por qué no me sorprende eso?

Diane: Era muy cariñoso, ¿sabes?

Katie: Lo sé. Puedo verle a través de la dulzura de tus ojos. Es visible. Si cuando hayas realizado la indagación durante un tiempo, tienes el pensamiento: «Ella no me quiere», sencillamente recurre con una sonrisa a la inversión: «En este momento no me estoy queriendo a mí misma». «Ella no se preocupa por mí»: «No me estoy preocupando por mí misma cuando tengo este pensamiento». Siéntelo, siente lo que experimentas cuando tienes ese pensamiento, lo cruel que eres contigo misma cuando lo crees. Así es como sabes que no te estás preocupando por ti misma. Sencillamente dedícate cuidados maternos a ti misma, corazón. Esto es lo que se consigue con El Trabajo: nos sostiene, nos hace padres y madres de nosotros mismos. Y lo hace con la comprensión del amor, de quienes realmente somos, desde ese lugar que hemos estado buscando, que conoce su verdadero yo y sabe lo que es verdad. Veamos la siguiente afirmación.

Diane: «Quiero que mamá admita que se equivocó y que me pida disculpas».

Katie: ¿De quién es asunto su equivocación y de quién es asunto si se disculpa o deja de hacerlo?

Diane: Suyo.

Katie: Entonces, invierte la afirmación.

Diane: Quiero admitir que me equivoqué y pedirme disculpas.

Katie: Hay otra inversión.

Diane: Quiero pedirle disculpas a mamá y admitir que me equivoqué.

Katie: Sólo en aquellos aspectos que sabes que no estaban bien para ti. Discúlpate por lo que percibes que ha sido tu pequeña parte en esta situación, y hazlo por tu propio bien. De nuevo, su parte podría ser así (las manos muy separadas). Eso no es asunto tuyo. Ocupate de tu parte. Medítalo, haz una lista y llámala, por el bien de tu propia libertad.

Diane: He querido hacerlo.

Katie: Llámala para decirle algo específico. Explícale cuál fue tu parte. Queremos disculparnos, pero no sabemos cómo ni por qué. Este Trabajo no sólo puede enseñarte a hacerlo, sino que puede conducirte a todos los rincones escondidos del acontecimiento e inundarlos de luz a medida que lo hagas. Y hasta que no esté hecho, no habrá paz. Este Trabajo es la llave para acceder a tu corazón. Simplifica mucho todas las cosas. La verdad que puedo oír en tus palabras es que la quieres.

Diane: Sí.

Katie: De acuerdo, vuélvela a leer.

Diane: «Quiero que mamá admita que se equivocó y que me pida disculpas».

Katie: ¿Es eso verdad? ¿Es eso realmente verdad?

Diane: Eso creo.

Katie: Y si crees que eso la heriría, si es un poco más de lo que ella es capaz de hacer ahora, ¿sigues queriendo que te pida disculpas?

Diane: No quiero herirla.

Katie: No. Esa es la razón por la cual la gente no suele pedir disculpas, resulta demasiado doloroso reconocer lo que ha hecho. Todavía no está preparada. Y tú sabes lo que son este tipo de cosas. Con eso, descubres quién eres.

Diane: Eso es lo que quiero. Sólo quiero tener paz.

Katie: Bien, tesoro, esa niña que se sentaba en el regazo de un hombre y se dejaba penetrar por su amor: eso no es poco. Eso es el amor llevado al extremo. De modo que estamos aprendiendo quién y qué somos bajo la confusión. Veamos la siguiente afirmación.

Diane: Mamá debería amarme y saber que yo la amo.

Katie: ¿Es eso verdad? ¿Acaso no empieza a sonar como si fuese una dictadura? (Diane y el público se ríen.) ¿Y has advertido también que resulta imposible dictar la conciencia o la conducta de la gente? De modo que invirtámoslo. Ella te ama, pero quizá todavía no lo sepa, y esa falta de conciencia es muy dolorosa. Tengo muy claro que todo el mundo me ama. Sencillamente no espero que se den cuenta ya. (El público se ríe.) Así que, inviértelo y veamos adónde te llevará ese conocimiento en tu vida actual.

Diane: Yo debería amarme y saber que me amo.

Katie: Sí, no es su trabajo. Ese trabajo sólo es tuyo.

Diane: A eso estoy llegando.

Katie: Sí, lo estás haciendo. Todavía queda otra inversión. A ver si la encuentras.

Diane: Debería amar a mamá y saber que la amo.

Katie: Y lo haces. Sólo hay algunos pensamientos no investigados aquí y allá que obstaculizan la conciencia de este hecho. Y ahora sabes cómo recibirlos. Es un principio. De acuerdo, veamos la siguiente afirmación.

Diane: «Necesito que mamá le diga a la familia que se equivocó».

Katie: ¿Es eso verdad?

Diane (riéndose): No.

Katie: No. Una vez que se comprende, la pesadilla siempre se convierte en risa. Inviértelo y comprueba qué nivel de comprensión puedes alcanzar.

Diane: Necesito decirle a la familia que me equivoqué.

Katie: Qué dulce resulta.

Diane: Podría haber puesto fin a la situación antes si hubiera hablado. Me equivoqué. Pero ahora tengo razón...

Katie: Sí.

Diane (en un susurro, llorando): Tengo razón.

Katie: Obviamente es el momento de que lo sepas. ¿Acaso no resulta maravilloso descubrir que eres la persona que habías estado esperando? ¿Que eres tu propia libertad? Con la indagación te adentras en la oscuridad y sólo encuentras luz. Y ahora, aun cuando has estado en las profundidades del infierno, eres capaz de ver que eso es lo único que estuvo siempre ahí, siempre. Sencillamente no sabías cómo penetrar en ello, corazón. Ahora sabes hacerlo. ¡Vaya viaje! Veamos la siguiente afirmación.

Diane: «Mamá es una gilipollas reprimida». (Riéndose.) Puedo hacer la inversión ahora mismo. Soy una gilipollas reprimida. (Diane y el público se ríen todavía más fuerte. El público rompe en un aplauso.)

Katie: En ocasiones. A mí me gusta decir: «Pero sólo durante cuarenta y tres años», que es cuando me desperté a la realidad. De modo que puedes poner eso en tu lista de compensaciones. ¿Cómo era para ti vivir como una gilipollas reprimida...?

Diane (riéndose): Era muy tiesa. (Fuertes carcajadas del público.) ¡Caramba! Ahora lo entiendo. ¡No tiene nada que ver con ella! ¡Nada! ¡Sólo conmigo! ¡Todo se trata de mí! (Se produce un largo silencio. En el rostro de Diane se refleja una expresión de sorpresa.)

Katie: Pues, corazón, te sugiero que te acompañes con delicadeza al fondo de la sala y que sencillamente te tumbes con tu maravilloso yo. Permite que todo lo que has comprendido en esta sesión te posea. Deja que te domine y que efectue todos los cambios posibles. Permanece quieta y permite que esa comprensión se despliegue.

Estoy enfadada con Sam por haberse muerto

Se precisa mucho valor para ver a través de la historia de una muerte. Los padres y otros familiares de niños que mueren están especialmente apegados a sus historias por razones que todos comprendemos. Dejar atrás nuestra tristeza, o incluso indagar en ella, puede parecer una traición a nuestro hijo. Muchos de nosotros no estamos preparados todavía para ver las cosas de otra manera y así es como debe ser.

¿Quién piensa que la muerte es triste? ¿Quién piensa que un niño no debería morir? ¿Quién piensa que sabe lo que es la muerte? ¿Quién intenta darle lecciones a Dios, con una historia tras otra, un pensamiento tras otro? ¿Eres tú? Esto es lo que te digo: si estás dispuesto a hacerlo, investiguémoslo y veamos si es posible finalizar la guerra con la realidad.



Gail: Se trata de mi sobrino, Sam, que murió recientemente. Yo me sentía muy cercana a él. Ayudé a criarlo.

Katie: Bien, corazón. Lee lo que has escrito.

Gail: «Estoy enfadada con Sam por haberse muerto. Estoy enfadada porque se ha ido.

Estoy enfadada con Sam por arriesgarse tontamente. Estoy enfadada porque se ha muerto en un abrir y cerrar de ojos a los veinte años. Estoy enfadada porque resbaló y se cayó por la montaña desde una altura de dieciocho metros. Quiero que Sam regrese y que tenga más cuidado. Quiero que me comunique que está bien. Quiero que desaparezca de mi cabeza la imagen de su cuerpo despeñándose desde un precipicio de dieciocho metros y cayendo de cabeza. Sam debería haberse quedado aquí».

Katie: «Sam debería haberse quedado aquí»: ¿Es eso verdad? Esta es nuestra religión, es el tipo de creencia que vivimos pero que todavía no sabemos cómo examinar. (Al público): Quizá queráis entrar en vuestro interior y haceros la pregunta a vosotros mismos con respecto a la persona que se divorció de vosotros o que murió y os dejó, o con respecto a los hijos que se marcharon de casa. «Esa persona debería haberse quedado aquí»: ¿Es eso realmente verdad? (A Gail) Léelo de nuevo.

Gail: «Sam debería haberse quedado aquí».

Katie: ¿Es eso verdad? ¿Cuál es la realidad? ¿Lo hizo?

Gail: No. Se marchó. Se murió.

Katie: ¿Cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento, ese concepto que discute con la realidad?

Gail: Me siento cansada, triste y separada.

Katie: Eso es lo que se siente cuando se discute con lo que es. Resulta muy estresante. Soy una amante de la realidad, y no porque sea una mujer espiritual, sino porque cuando discuto con lo que es, siento dolor. Y además, advierto que pierdo el cien por ciento de las veces. Es irremediable. Si no los examinamos, estos conceptos nos acompañan hasta la tumba. Los conceptos *son* la tumba en la que nos enterramos.

Gail: Sí. Siempre que lo pienso me resulta estresante.

Katie: Entonces, cariño, ¿quién serías sin ese pensamiento?

Gail: Volvería a ser feliz.

Katie: Esa es la razón por la que quieres que viva. «Si estuviese vivo, entonces sería feliz.» Lo estás utilizando para tu propia felicidad.

Gail: Es cierto.

Katie: Vivimos y morimos. Siempre puntuales, ni un momento antes ni un momento después de que lo hagamos. ¿Quién serías sin tu historia?

Gail: Estaría aquí, presente en mi propia vida, y permitiría que Sam hiciese lo que le corresponde.

Katie: ¿Incluso le permitirías morir en su hora?

Gail: Sí. Como si tuviera otra opción. Estaría aquí en lugar de...

Katie: En la tumba. O cayéndote por la montaña con Sam, una y otra vez, en tu mente.

Gail: Sí.

Katie: Bien, tu historia es: «Sam debería haberse quedado aquí». Inviértelo.

Gail: Yo debería haberme quedado aquí.

Katie: Sí. Tu historia de que Sam no debería haberse muerto hace que te caigas tú misma mentalmente desde el precipicio por el que él se despeñó. *Tú* deberías quedarte aquí en lugar de estar mentalmente en su asunto. Puedes hacerlo.

Gail: Lo comprendo.

Katie: El hecho de que te quedes aquí tendría la siguiente apariencia: mujer sentada en una silla con amigos, presente, viviendo su vida y sin regresar mentalmente a ese precipicio para observar cómo Sam se cae una y otra vez. Todavía hay otra inversión de «Sam debería haberse quedado aquí». ¿Puedes encontrarla?

Gail: Sam no debería haberse quedado aquí.

Katie: Sí, corazón. Se ha marchado de la manera en que tú le conociste. La realidad gobierna. No espera nuestro voto, nuestra opinión, nuestro permiso: ¿has reparado en ello? Lo que más me gusta de la realidad es que es siempre la historia de un pasado. Y lo que más me gusta del pasado es que ya se ha acabado. Y como ya no estoy perturbada, no discuto con ello, porque, cuando lo hago, siento algo poco amable en mi interior. Advertir sencillamente lo que es, es amor. ¿Y cómo sé personalmente que Sam tuvo una vida completa? Vivió hasta el final: su final, no el que tu crees que debería haber tenido. Esa es la realidad. Luchar contra lo que es provoca dolor. ¿Y no te parece más sincero abrir los brazos por completo a lo que es? Este es el fin de la guerra.

Gail: Eso puedo verlo.

Katie: De acuerdo, veamos la siguiente afirmación.

Gail: «Necesito que Sam regrese».

Katie: Muy bueno. ¿Es eso verdad?

Gail: No.

Katie: No. Es sólo una historia, una mentira. (Al público): La razón por la que digo que es una mentira es porque le he preguntado: «¿Es eso verdad?», y ella me ha respondido que no. (A Gail): ¿Cómo reaccionas cuando crees en la historia: «Necesito que Sam regrese» y él no lo hace?

Gail: Me encierro en mí misma. Me deprimó y siento ansiedad.

Katie: ¿Quién serías sin el pensamiento: «Necesito que Sam regrese»?

Gail: Volvería a estar presente, volvería a estar viva de nuevo conectando con lo que está frente a mí.

Katie: Sí. Tal como te sentías cuando él estaba aquí.

Gail: Exacto. Si le dejo marchar, tendré lo que quiero. Pensar que necesito que esté aquí ahora me impide tener lo que he querido desde que se murió.

Katie: Entonces, «Necesito que Sam regrese»: inviértelo.

Gail: Necesito regresar.

Katie: ¿Y otra inversión?

Gail: No necesito que Sam regrese.

Katie: Sí. No dejas de volver a aquel peñasco y de caerte con Sam. De modo que vuelve a ti misma. No dejas de pensar: «Oh, ojalá no hubiese hecho eso». Pero tú no dejas de hacerlo una y otra vez en tu mente. No dejas de caerte por ese peñasco. Así que, si necesitas ayuda, haz la inversión y comprueba de qué modo puedes ayudarte. Veamos la siguiente afirmación.

Gail: «Necesito saber que Sam está perfectamente bien y en paz».

Katie: «Él no está bien»: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Gail: No. No puedo tenerla.

Katie: Invierte la afirmación.

Gail: Necesito saber que estoy perfectamente bien y en paz, con o sin el cuerpo de Sam aquí.

Katie: Sí. Eso es posible. Bien, ¿cómo están los dedos de tus pies, tus rodillas, tus piernas y tus brazos? ¿Cómo estás tú, sentada aquí, en este momento?

Gail: Están bien, y yo también.

Katie: ¿Te encuentras en mejor o en peor estado ahora que cuando Sam estaba aquí?

Gail: No. Estoy igual.

Katie: En este mismo instante, aquí sentada, ¿necesitas que Sam regrese?

Gail: No. Es sólo una historia.

Katie: Bien. Has investigado, querías saber y ahora ya lo sabes.

Gail: Cierto.

Katie: Pues veamos otra afirmación.

Gail: «Necesito que Dios, o alguien, me demuestre la perfección de la muerte de Sam».

Katie: Inviértelo.

Gail: Necesito demostrarme la perfección de la muerte de Sam.

Katie: Sí. Cuando la cortadora de césped corta el césped, no te apenas. No buscas la perfección del césped que se muere, porque ya la ves. De hecho, cuando el césped crece demasiado, lo cortas. En el otoño, no te afliges porque las hojas se caen y se mueren. Dices: «¡Qué bonito!». Bueno, nosotros somos iguales. Hay estaciones. Todos nos caemos más tarde o más temprano. Todo es muy bonito. Y si no investigamos, nuestros conceptos nos impiden darnos cuenta de ello. Es bonito ser una hoja, nacer, caer, dejar paso a lo que sigue, convertirse en alimento para las raíces. Es la vida, siempre cambiando de forma y siempre entregándose por entero. Todos hacemos nuestra parte. No hay error. (Gail empieza a llorar.) ¿En qué piensas, corazón?

Gail: Realmente me gusta lo que estás diciendo; hablas de ello como de algo bello, como de algo que forma parte de las estaciones. Me hace sentir feliz y apreciarlo. Ahora puedo interpretarlo de otro modo y puedo apreciar la vida, la muerte y los ciclos. Es como una ventana a través de la que puedo mirar y verlo de otra manera, puedo ver cómo conservar esa percepción y cómo apreciar a Sam y la forma en que murió.

Katie: ¿Te das cuenta de que él te ha dado vida?

Gail: Perfectamente. Es como el fertilizante, o la tierra, que me hace crecer ahora.

Katie: Para que puedas devolver esa vida y vivirla con apreciación, plenamente sustentada, comprendiendo nuestro dolor y ofreciéndonos la nueva vida que estás descubriendo. Sea lo que sea lo que ocurra, eso es lo que se necesita. En la naturaleza no hay errores. Observa cuán doloroso resulta tener una historia que no abraza esa belleza, esa perfección. La falta de comprensión es siempre muy dolorosa.

Gail: Hasta ahora, era realmente incapaz de verlo como algo bello. Quiero decir, he visto

la belleza de la muerte de Sam, pero no podía considerar su muerte real —él muriéndose— como algo bello. Sólo veía que tenía veinte años y que estaba haciendo tonterías. Pero estaba haciendo las cosas a su manera.

Katie: Bien, cariño. ¿Quién serías sin esa historia?

Gail: Apreciaría su muerte de la misma manera que tú aprecias las hojas. Apreciaría que se hubiese muerto de esa manera, en lugar de pensar que era algo indebido.

Katie: Sí, tesoro. A través de la indagación interior vemos que lo único que queda es el amor. Sin una historia no investigada, sólo existe la perfección de la vida que aparece tal como es. Siempre puedes entrar en tu interior y encontrar la belleza que se revela tras comprender el dolor y el miedo. Veamos la siguiente afirmación.

Gail: «Sam se ha ido, está muerto. Es el chico adorable que crié como una madre. Es tan guapo, gentil, amable, curioso, brillante, tolerante, cálido, fuerte y vigoroso..., y además sabe escuchar. Sam está en la cresta de la ola».

Katie: Vuelve a leer la primera parte.

Gail: «Sam se ha ido, está muerto».

Katie: «Sam está muerto»: ¿Es eso verdad?: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Gail: No.

Katie: Enséñame la muerte. Tráeme un microscopio y enséñamela. Pon las células de un cadáver bajo la lente y enséñame lo que es la muerte. ¿Es algo más que un concepto? ¿Dónde vive Sam? Aquí. (Tocándose la cabeza y el corazón.) Te despiertas y piensas en él; ahí es donde vive Sam. Te acuestas por la noche y ahí está él, en tu mente. Cada noche, cuando te duermes y no estás soñando, eso es la muerte. Cuando no hay historia, no hay vida. Abres los ojos por la mañana y empieza el «yo». Empieza la vida. Empieza la historia de Sam. ¿Le echabas de menos antes de que empezase la historia? Lo único que vive es la historia, y cuando nos enfrentamos a nuestras historias con comprensión, entonces es cuando realmente empezamos a vivir, pero sin sufrimiento. Bien, ¿cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento?

Gail: Me siento interiormente muerta. Es terrible.

Katie: ¿Puedes encontrar una razón para renunciar a la historia: «Sam está muerto»? Y no te estoy pidiendo que renuncies a esa historia a la que te aferras con tanto apego. Aunque no funcione, nuestra vieja religión nos encanta. Nos consagramos a ella a diario en todas las culturas del mundo.

Gail: Sí.

Katie: La indagación no tiene un motivo. No nos enseña una filosofía. Sólo se trata de una investigación. Entonces, ¿quién serías sin la historia: «Sam está muerto»? Aun cuando mentalmente está viviendo siempre contigo.

Gail: Probablemente ahora, en este mismo instante, está más aquí de lo que estaba cuando vivía en su cuerpo.

Katie: Entonces, ¿quién serías sin esa historia?

Gail: Apreciaría el fertilizante. Y me encanta estar donde estoy, más que vivir en el pasado.

Katie: Pues invierte la afirmación.

Gail: Yo me he ido y estoy muerta cuando me meto en la historia de Sam muriéndose.

Katie: Sí.

Gail: Ahora lo veo realmente. ¿Hemos acabado?

Katie: Sí, corazón. Y siempre empezamos de nuevo en el ahora.

Terrorismo en Nueva York

Tras los acontecimientos del 11 de septiembre de 2001, los medios de comunicación y nuestros líderes políticos dijeron que habían empezado una guerra contra el terrorismo y que todo había cambiado. Cuando la gente acudió a hacer El Trabajo conmigo, descubrí que nada había cambiado. Gente como Emily se asustaba a sí misma con sus pensamientos no investigados, y tras haber encontrado al terrorista en su interior, fue capaz de regresar a su familia, a su vida normal, en paz.

Un maestro del miedo no puede traer paz a la Tierra. Hemos estado intentando hacerlo de esa manera durante miles de años. La persona que da la vuelta por completo a su violencia interna, la persona que halla la paz en su interior y la vive, es quien puede enseñar lo que es la verdadera paz. Estamos esperando sólo a un maestro. Y ese eres tú.



Emily: «Desde el ataque terrorista del pasado martes contra el World Trade Center, estoy aterrorizada de que puedan matarme en el metro o en el edificio en el que está mi oficina, justo al lado del Grand Central y del Waldorf. No dejo de pensar en lo

profundamente heridos que se sentirían mis hijos si me perdiesen. Tienen sólo uno y cuatro años».

Katie: Sí, corazón. Entonces, «los terroristas podrían atacarte en el metro».

Emily: Sí.

Katie: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Emily: ¿Que es posible o que pasará?

Katie: Que pasará.

Emily: No tengo la absoluta certeza de que pasará, pero sé que es posible.

Katie: ¿Y cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento?

Emily: Me siento aterrorizada. Me siento ya triste por mi pérdida, por mí misma, mi marido y mis hijos.

Katie: ¿Y cómo tratas a la gente en el metro cuando tienes ese pensamiento?

Emily: Me siento cerrada, muy cerrada.

Katie: ¿Cómo te tratas a ti misma cuando tienes ese pensamiento y estás en el metro?

Emily: Bueno, intento reprimir el pensamiento y me concentro mucho en leer y en hacer lo que estoy haciendo. Estoy tensa.

Katie: ¿Y adónde viaja tu mente cuando estás tensa y tienes ese pensamiento mientras lees en el metro?

Emily: Sencillamente veo las caras de mis hijos.

Katie: De modo que estás en los asuntos de tus hijos. El metro está lleno de gente, tú estás leyendo un libro y mentalmente estás viendo las caras de tus hijos contigo muerta.

Emily: Sí.

Katie: ¿Qué aporta este pensamiento a tu vida, tensión o paz?

Emily: Indudablemente, tensión.

Katie: ¿Quién serías en el metro sin ese pensamiento? ¿Quién serías si fueses incapaz de tener el pensamiento: «Un terrorista podría matarme en el metro»?

Emily: Si fuese incapaz de tener ese pensamiento... ¿Quieres decir si mi mente no pudiera pensar en ello? (Pausa.) Bueno, sería como era el lunes pasado, antes de que tuviese lugar el ataque.

Katie: Entonces te sentirías un poco más cómoda en el metro de lo que te sientes ahora.

Emily: Mucho más cómoda. Me he pasado toda la vida yendo en metro. En realidad, sin ese pensamiento, me siento bastante cómoda en el metro.

Katie: «Un terrorista puede matarme en el metro»: ¿Cómo invertirías eso?

Emily: ¿Yo puedo matarme en el metro?

Katie: Sí. La matanza tiene lugar en tu mente. En ese momento, el único terrorista que hay en el metro eres tú, aterrorizándote a ti misma con esos pensamientos. ¿Qué más has escrito?

Emily: «Estoy furiosa con mi familia —mi marido, mis padres, todos vivimos aquí, en Nueva York— por no ayudarme a elaborar un plan de emergencia para el caso de que el terrorismo empeore, encontrar un lugar fuera de la ciudad, donde sea, en el que nos podamos encontrar todos, renovar nuestros pasaportes, sacar algo de dinero del banco. Estoy muy furiosa con ellos por ser tan pasivos, por hacerme sentir como si estuviera loca por intentar elaborar un plan».

Katie: Bien, «Estoy furiosa con mi familia»: invirtamos solamente eso. «Estoy furiosa...»

Emily: ¿Estoy furiosa conmigo misma por no ayudarme a elaborar un plan de emergencia?

Katie: ¿No lo ves? Deja de ser tan pasiva. Elabora un plan de emergencia no sólo para ti, tus hijos y tu marido, sino para toda tu familia de Nueva York. Elabora un plan para todo el mundo.

Emily: Lo estoy intentando, pero me hacen sentir como si estuviera loca por hacerlo. Por eso estoy enfadada.

Katie: Bueno, aparentemente ellos no necesitan un plan. Y no lo quieren. Tú eres quien necesita un plan de emergencia; pues elabora uno para la evacuación de Nueva York.

Emily (riéndose): Eso suena gracioso.

Katie: Lo sé. He podido comprobar que, con frecuencia, el autodescubrimiento nos provoca sólo risa.

Emily: Pero todavía estoy enfadada porque me hacen sentir como si estuviese loca.

Katie: ¿No puedes encontrar esa parte de ti que está loca?

Emily: Bueno, en realidad hice lo mismo con el Y2K, [\[*\]](#) de modo que supongo que ya han pasado esto conmigo antes. Tengo un lado un poco paranoico.

Katie: Entonces, según su modo de ver las cosas, tienen razón. Eso tiene su lógica. Podrías trabajar en tu plan de emergencia en paz, sin esperar que ellos quieran acompañarte.

Emily: Haré que mis hijos me acompañen.

Katie: Porque son pequeños y puedes ponerlos bajo tus brazos y darte a la fuga. Los metes en el coche, los sujetas con el cinturón de seguridad y sencillamente te pones a conducir.

Emily: Creo que será mejor que aprenda a conducir. No tengo permiso de conducir.

Katie (riéndose): ¿Estás enfadada con tu familia porque no tiene un plan de emergencia y tú no tienes permiso de conducir?

Emily (riéndose): Es ridículo. Ya lo veo. Los estoy juzgando y yo ni siquiera soy capaz de conducir en caso de necesidad. ¿Cómo es posible que no me haya dado cuenta de esto?

Katie: Bien, digamos que tienes el permiso de conducir y que los túneles y los puentes están todos cerrados. Necesitas tener otro plan. Necesitas conseguir cinco empleos más a fin de poder comprarte un helicóptero privado.

Emily (riéndose): De acuerdo, de acuerdo.

Katie: Pero tampoco se permitiría que volasen los helicópteros privados.

Emily: No, claro.

Katie: Pues ahí lo tienes. Tal vez esa es la razón por la cual tu familia no se molesta en elaborar un plan de emergencia. Se fijaron en que los túneles estaban cerrados y que durante toda la semana pasada se prohibió volar a los aviones; no había escapatoria. Quizás hayan comprendido eso. Puede que tú hayas sido la última en darte cuenta.

Emily: Sí, podría haber sido eso.

Katie: Eso significa que sólo es posible encontrar la paz en el lugar en el que estamos. Para hacer que funcione un plan de emergencia, por lo que he podido ver en la realidad, necesitas tener la capacidad de adivinar el futuro a fin de saber con antelación cuándo evacuar y adónde ir para ponerse a salvo.

Emily: Una parte de mí piensa que debería marcharme ahora. Pero, claro, el problema está en saber en qué lugar podría estar a salvo.

Katie: Pues entonces necesitas trabajar en tu capacidad para adivinar el futuro. Y por lo que he visto, las personas que dicen que lo hacen no ganan la lotería.

Emily: Eso es verdad.

Katie: Bien, «Necesitas un plan de emergencia»: ¿Es eso verdad? ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Emily: Me parece que ya no puedo tener esa certeza. Es un alivio.

Katie: Oh, tesoro, sencillamente siéntelo. Quizás eso sea lo que sabe tu familia.

Emily: Creo que, después de todo, no soy tan buena planificando. No es posible tener ningún plan.

Katie: Por supuesto que no. No es posible ser más astuto que la realidad. El lugar en el que estás ahora mismo puede ser el más seguro de todo el mundo. Sencillamente no lo sabemos.

Emily: Sinceramente, no lo había pensado nunca así.

Katie: Entonces, ¿quién serías sin el pensamiento: «Necesito tener un plan de emergencia»?

Emily: Estaría menos ansiosa, menos vigilante, más alegre. (Pausa.) Pero también más afligida. (Llorando.) Triste. Muy, muy triste. Toda esa gente que ha muerto. Mi ciudad ha cambiado y no hay nada que yo pueda hacer.

Katie: De acuerdo, esa es la realidad. No hay nada que puedas hacer. Eso es humildad, y para mí es algo grato.

Emily: Estoy tan acostumbrada a tomar iniciativas, a hacer que sucedan cosas, al menos para las personas más cercanas; las protejo.

Katie: Estás acostumbrada a sentir que tienes el control. Eso funciona durante un tiempo, pero llega un momento en el que la realidad nos pone al día. Sin embargo, si cogemos esa increíble capacidad, esa capacidad de tomar iniciativas, y la mezclamos con la humildad, conseguimos algo muy notable. Entonces podemos pensar con lucidez y resultar útiles. «Necesito un plan de emergencia»: inviértelo.

Emily: No necesito un plan de emergencia.

Katie: Siéntelo. ¿Puedes ver de qué modo eso podría ser igual de verdadero? ¿De qué modo podría ser incluso más verdadero?

Emily: Podría ser. Puedo ver que podría ser más verdadero.

Katie: Oh, corazón. Yo también. Esa es la razón por la que siempre me siento tan cómoda en el lugar en el que estoy. Cuando corres con miedo, te das de narices contra

la pared. Entonces miras hacia atrás, hacia el lugar en el que te encontrabas, y comprendes que era mucho más seguro. Cuando ocurre algo y no tienes un plan de emergencia, sencillamente la idea de lo que debes hacer llega a tu conocimiento. Puedes encontrar todo lo que necesitas saber en el preciso lugar en que te encuentras. Y en la realidad ya vives de ese modo. Cuando necesitas un bolígrafo, miras a tu alrededor y agarras uno. Si no tienes uno cerca, vas a buscarlo. Y lo mismo sucede en una situación de emergencia. Sin miedo, lo que se debe hacer resulta tan claro como ir a buscar un bolígrafo. Pero el miedo no es tan eficiente. El miedo es ciego y sordo. Oigamos qué más has escrito.

Emily: De acuerdo. «Creo que los terroristas son muy ignorantes con su odio y su necesidad de sentirse poderosos. Están desesperados por hacernos daño. Harían cualquier cosa... ¿Por qué no envenenarnos o poner coches bomba? Son malvados e ignorantes, pero también tienen éxito y son poderosos. Pueden destruir el país. Son como langostas, están en todas partes, escondiéndose, esperando para herirnos o matarnos.»

Katie: Entonces, «Los terroristas son malvados».

Emily: Sí.

Katie: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Emily: Creo que tengo la certeza de que son ignorantes. Ignoran el efecto de su violencia en nosotros.

Katie: ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad? ¿Que ignoran el efecto de su violencia? Esta sí que es buena, corazón. ¿Tienes la absoluta certeza de que ignoran lo que es el dolor, la muerte y el sufrimiento?

Emily: No. Eso no lo ignoran porque probablemente lo han experimentado, aunque no puedo estar segura de que sea verdad, pero pienso que probablemente sea así. Y están reaccionando contra eso. Pero siguen ignorando el hecho de que la violencia nunca funciona.

Katie: Quizá no es que sean ignorantes, sino que creen en un pensamiento que es opuesto al tuyo: que la violencia funciona. Eso es lo que creen que les ha enseñado el mundo entero. Están dominados por ese pensamiento.

Emily: Pero la verdad es que no funciona. Para herir a otra persona, tienes que ser un ignorante o un psicópata, o estar confundido.

Katie: Tal vez tengas razón y mucha gente estaría de acuerdo contigo, pero lo que

estamos examinando aquí no es si es acertado o erróneo. De modo que volvamos a lo que has leído y a la inversión.

Emily: «Creo que los terroristas son muy ignorantes con su odio y su necesidad de sentirse poderosos».

Katie: Inviértelo.

Emily: Soy muy ignorante con mi odio y mi necesidad de sentirme poderosa. Eso es verdad. Necesitaba mi plan de emergencia para que me hiciera sentir poderosa.

Katie: Sí, ¿y qué se siente al odiar?

Emily: Bueno, por el momento me da fuerza, quiero decir que me hace sentir menos desvalida.

Katie: ¿Y qué ocurre cuando odias?

Emily: Me atasco, no puedo deshacerme del sentimiento y me consume.

Katie: Y tienes que encontrar una manera de defender esa posición. Debes demostrar que tienes razón al odiar, que es válido y que merece la pena hacerlo. ¿Qué sientes cuando vives de esa manera? ¿Cómo reaccionas cuando tienes el pensamiento de que los terroristas son malvados e ignorantes?

Emily: En realidad, en el contexto de lo que estamos diciendo ahora, parece bastante falso. Ni siquiera estoy segura de que todavía sienta eso.

Katie: Pero desde su postura, su odio es absolutamente válido. Están dispuestos a morir por él. Es una cuestión de justicia, eso es lo que creen. Estrellan su vida contra edificios.

Emily: Sí.

Katie: Su odio no representa un obstáculo para ellos. Eso es lo que ocurre cuando nos apegamos a un concepto y ese concepto es: «Eres malvado y moriré para acabar contigo». Por el bien del mundo.

Emily: Eso puedo verlo.

Katie: Bien, continúa con la inversión.

Emily: Soy malvada en mi ignorancia...

Katie: ... sobre el lugar de donde provienen estas personas. Saben el dolor que van a provocar a su familia cuando se maten intencionadamente.

Emily: De acuerdo.

Katie: No son ignorantes a un nivel, pero, por supuesto, a otro nivel lo son porque sus pensamientos sólo provocan más sufrimiento. De modo que continúa invirtiendo lo que escribiste después de su maldad y su ignorancia.

Emily: «Son malvados e ignorantes, pero también tienen éxito y son poderosos».

Katie: «Yo...».

Emily: ¿Yo soy malvada e ignorante, pero también tengo éxito y soy poderosa?

Katie: Sí. En toda tu rectitud.

Emily: Oh, de acuerdo. Mi plan de emergencia es bueno, y la gente sencillamente no lo entiende.

Katie: Bien, continuemos. «Son como langostas»: inviértelo.

Emily: ¿Yo soy como las langostas, estoy en todas partes, escondiéndome, esperando para herirme o matarme?

Katie: Sí.

Emily: Mis pensamientos son como langostas.

Katie: Exactamente. Tus pensamientos no investigados lo son.

Emily: Cierto.

Katie: En este momento no veo a ningún terrorista excepto al que vive contigo: tú misma.

Emily: Sí. Eso puedo verlo.

Katie: Yo vivo en paz y eso es lo que todo el mundo se merece. Todos nos merecemos poner fin a nuestro propio terrorismo.

Emily: Puedo comprender que he estado teniendo una actitud arrogante.

Katie: Ahí es donde yo veo la posibilidad del cambio. De otro modo, somos como seres primitivos, anticuados: todos dispuestos a morir por una causa.

Emily: ¿Cómo vamos a estar todos dispuestos a morir por una causa?

Katie: Bueno, corazón, si alguien viene en busca de tus hijos..., observa qué ocurre.

Emily: Sí, de acuerdo.

Katie: Quiero decir que incluso estás enfadada con tus padres porque no quieren ayudarte a elaborar un plan de emergencia. Siente lo que experimentas cuando declaras

la guerra a tu propia familia.

Emily: Sí.

Katie: ¿Qué harías con ellos? Podrías agarrarlos mientras gritan: «Sólo quiero que me dejes en paz». Podrías arrastrarlos... ¿adónde? Por lo que sabes, podrías llevarlos precisamente al sitio que reciba el ataque.

Emily: Eso es verdad, y también es una actitud arrogante. Incluso una locura.

Katie: ¿Qué más escribiste?

Emily: «No quiero volver a ver nunca más a una persona cubierta de ceniza como las que vi aquel día mientras regresaban andando a casa. No quiero volver a ver nunca más otra máscara para la cara ni esa expresión de conmoción...». Parte del problema era que los medios de comunicación no dejaban de transmitir imágenes de las torres derrumbándose una y otra vez. Parecía que estuviese pasando durante toda la semana.

Katie: «Parte del problema era que los medios de comunicación no dejaban de transmitir esas imágenes una y otra vez»: inviértelo.

Emily: Yo no dejaba de transmitirme esas imágenes una y otra vez.

Katie: Sí. «Quiero que los medios de comunicación dejen de hacerlo»: inviértelo.

Emily: Quiero dejar de hacerlo.

Katie: De modo que trabaja en ti. Tu mente es tu medio de comunicación.

Emily: No estoy segura de cómo hacerlo.

Katie: Podrías empezar sometiendo esas imágenes mentales a la indagación. Porque, en la realidad, ahora mismo no hay nadie delante de ti cubierto de ceniza. No está ocurriendo aquí, salvo en tu mente. (Larga pausa.) De acuerdo. Retrocedamos y examinemos. Describe a la persona cubierta de ceniza que tienes en la mente. Describe a la persona que te causó más impresión de las que viste en realidad.

Emily: Bueno, la persona que más impresión me causó fue un hombre que pasó andando por delante del edificio de oficinas en el que trabajo cuando yo estaba sentada fuera, esperando a mi marido, un par de horas después de que se derrumbasen las torres del World Trade Center. Yo trabajo en Midtown, de modo que el hombre había andado más de sesenta manzanas. Vimos a muchas otras personas cubiertas de ceniza mientras regresábamos andando a casa, pero aquel hombre vestía un traje caro y bien cortado, iba con su maletín y llevaba puesta una de esas máscaras para respirar que se ven en la televisión. Y estaba completamente gris: su cabeza, su traje, sus zapatos y su

cartera estaban cubiertos de ceniza. La ceniza estaba intacta. Era como un zombi, andaba sin mirar a su alrededor. Debía de estar conmocionado. Obviamente había andado todo el camino desde lo que era el World Trade Center. El día era soleado, y en Midtown todo parecía normal, y entonces apareció andando ese fantasma. Esa imagen me impactó más que cualquier otra aquel día. Me impresionó mucho. Pensé: «Ahora está entrando en mi mundo. Está aquí».

Katie: Bien, corazón. Vamos a examinarlo. «Era como un zombi»: ¿Es eso verdad?

Emily: Sin lugar a dudas, eso es lo que parecía.

Katie: Por supuesto que lo parecía: mira quién está explicando la historia. El hombre llevaba su maletín. Pensó en cogerlo. Tal vez sencillamente estaba andando hacia su casa. El metro no funcionaba. Quizá quería llegar a su casa para que su familia supiera que estaba bien.

Emily: Sí.

Katie: Estaba actuando con gran inteligencia. Tenía puesta una máscara para respirar. Tú no.

Emily: Mmm.

Katie: Entonces, por lo que sabes, lo estaba haciendo mejor que tú.

Emily (tras una pausa): Podría ser así. Yo no estaba cerca del lugar del desastre, estaba sentada allí, sintiéndome terriblemente asustada y con mucha tensión.

Katie: «Ese hombre era como un zombi»: ¿Cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento?

Emily: Siento horror, como si fuera el fin del mundo.

Katie: ¿Y quién serías, observando a ese hombre, sin el pensamiento: «Es como un zombi»?

Emily: Sencillamente pensaría: «Hay un hombre cubierto de ceniza. Espero que esté cerca de su casa».

Katie: Un hombre realmente inteligente. No un zombi. Salió del edificio e incluso se acordó de su maletín. En un instante, supo lo que tenía que hacer. No creo que tuviese un plan de emergencia: «Si un avión se estrella contra el edificio y consigo salir, creo que cogeré mi maletín y me dirigiré andando a casa».

Emily: Había andado sesenta manzanas o lo que fuese. Supongo que, en mi mente, se

convirtió en el símbolo instantáneo de lo que había ocurrido.

Katie: Sí, pero del mismo modo podía ser un recordatorio de lo eficiente que uno puede ser cuando sucede un desastre. Tenía consigo su maletín. Había andado sesenta manzanas. Pero ¿cómo estabas tú cuando lo viste?

Emily: En realidad me sentía como si estuviese conmocionada.

Katie: Sí. Él estaba bien. Tú estabas como una zombi, y lo proyectaste en él. Si en caso de apuro necesitas a alguien y te vieses a ti misma ahí y le vieses a él, ¿a quién le pedirías ayuda?

Emily (riendo): A él. Es increíble. Pero, sin lugar a dudas, acudiría a él.

Katie: De acuerdo, corazón. Pues hagamos la inversión suavemente. «Estoy dispuesta a...»

Emily: Estoy dispuesta a volver a ver a otra persona cubierta de ceniza.

Katie: Sí, aunque sólo sea en tu mente, porque desde aquel día no has visto a ninguna otra persona andando así excepto en tu interior. De modo que la realidad y la historia nunca se corresponden; la realidad es siempre mucho más amable. Y va a resultarte divertido ver de qué modo se manifiesta esto en tu vida, en especial con tus hijos. Aprenderán de ti que no tienen que estar en guardia ni disponer de ningún plan de emergencia; aprenderán que siempre sabrán qué hacer. Verán que el lugar en el que se encuentran está bien y que cualquier lugar al que vayan también lo estará. Y sin la temerosa historia que dice: «Necesito un plan de emergencia», quizá lleguen a ti algunas estrategias acertadas, como, por ejemplo, un lugar en el que encontrarte con tu marido en caso de que los teléfonos no funcionen. Aprender a conducir puede resultarte útil cuando tus hijos crezcan un poco, y tener unos cuantos mapas y algunas otras cosas a mano en el coche. ¿Quién sabe lo que se le puede ocurrir a una mente tranquila?

Emily: Gracias, Katie. Ya lo veo.

Katie: Oh, tesoro, no hay de qué. Me encanta que no te conformes con nada más que con la pura verdad de la situación.

* Y2K: referencia al término informático acuñado en Estados Unidos con motivo del cambio de milenio y ante el temor de que se produjese un colapso de los sistemas informáticos. (*N. de la T.*)

Cuando crees que existe una razón legítima para sufrir, te apartas totalmente de la realidad.

13

Preguntas y respuestas

Cuando la gente me hace preguntas respondo de la manera más clara posible. Me alegro cuando me dicen que mis respuestas les han sido útiles, pero yo sé que las respuestas verdaderamente útiles son las que nosotros mismos encontramos.

P: Me siento abrumado por la cantidad de juicios que tengo. ¿Cómo podría jamás tener el tiempo necesario para investigar todas mis creencias?

R: No te preocupes por deshacerlas todas. Sólo investiga la creencia que te está provocando tensión ahora. Nunca hay más de una. Deshaz esa.

Si realmente quieres saber la verdad, no existe ninguna idea a la que no puedas enfrentarte con comprensión. O bien nos apegamos a nuestros conceptos o bien los investigamos. ¿Cómo sé con cuál de ellos trabajar? Con el que está aquí ahora.

Una de las cosas que comprendí sobre los pensamientos que aparecían en mi interior, fue que yo era alguien a quien se le podían confiar. Yo era el recipiente en el que ellos podían aparecer y ser recibidos finalmente con un amor incondicional. Los mismos pensamientos también llegaron a mí a través de mis hijos, cuando se sintieron libres para explicarme cómo se sentían. Llegaron a mí a través de cualquier otra forma de comunicación. No podían llegar demasiado rápido para mí, porque yo sabía qué hacer con ellos. Salían de la boca de mis hijos o de mi propia mente, yo los escribía y después indagaba. Los traté según lo que eran: amigos que me visitaban, vecinos a los que había interpretado mal y que eran lo bastante amables para volver a llamar a mi puerta. Aquí todos son bienvenidos.

Juzga a tu prójimo, escribe tus juicios, hazte las cuatro preguntas e invierte los

juicios, pero sólo de uno en uno.

P: ¿La libertad aparece inmediatamente después de realizar El Trabajo?

R: Lo hace a su propia manera, pero quizá no la reconozcas. Y tal vez no adviertas necesariamente un cambio en la cuestión particular sobre la que has escrito. Por ejemplo, quizás hayas escrito en la Hoja de Trabajo sobre tu madre y al día siguiente descubras que tu aborrecible vecina —la que te ha estado volviendo loca desde hace años— deja de molestarte, que la irritación que te provocaba ha desaparecido por completo. O tal vez una semana más tarde adviertas, por primera vez en tu vida, que te encanta cocinar. No siempre ocurre en una sesión. Tengo una amiga que realizó El Trabajo sobre los celos que le tenía a su marido porque su hijo pequeño lo prefería a él que a ella. Sintió un pequeño alivio tras hacer El Trabajo. Pero a la mañana siguiente, mientras se estaba duchando, sintió que todo cedía y empezó a sollozar; después de eso, el dolor que le provocaba la situación desapareció.

P: ¿Qué significa que necesite seguir haciendo El Trabajo sobre la misma cuestión una y otra vez?

R: No importa con cuanta frecuencia necesites hacerlo. O bien te apegas a una pesadilla o bien la investigas. No hay otra opción. La misma cuestión puede volver una docena de veces, cien veces, y siempre constituye una maravillosa oportunidad para ver a cuántas cosas te sigues apegando y cuánto más puedes profundizar.

P: He realizado El Trabajo muchas veces sobre el mismo juicio y no me parece que esté funcionando.

R: «Has hecho El Trabajo muchas veces»: ¿Es eso verdad? ¿Podría ser que, si la respuesta que tú crees que estás buscando no aparece, sencillamente bloques cualquier otra cosa que pueda salir? ¿Te asusta la respuesta que podría encontrarse bajo lo que crees saber? ¿Acaso es posible que haya otra respuesta en ti que pueda ser igual de verdadera o incluso más?

Cuando, por ejemplo, te preguntas: «¿Es eso verdad?», tal vez no quieras realmente saberlo. Podría ser que prefirieses quedarte con tu afirmación en lugar de sumergirte en lo desconocido. Bloquear significa apresurar el proceso y responder a las preguntas con tu mente consciente antes de que la amable polaridad de la mente (a la que yo denomino «el corazón») pueda contestar. Si prefieres quedarte con lo que crees que sabes, la pregunta se bloquea y no puede vivir en tu interior.

Advierte si te metes en otra historia antes de permitirte experimentar plenamente la respuesta y los sentimientos que llegan con ella. Si tus respuestas empiezan con: «Bueno, sí, pero...», te estás apartando de la indagación. ¿Quieres saber realmente la

verdad?

Otra posibilidad es que estés indagando con un motivo. ¿Estás haciéndote las preguntas para demostrar que la respuesta que ya tienes es válida aunque sea dolorosa? ¿Prefieres tener razón a conocer la verdad? La verdad es lo que a mí me libera. La aceptación, la paz y un menor apego a un mundo lleno de sufrimiento son, todos ellos, efectos de haber realizado El Trabajo. No son objetivos. Haz El Trabajo por amor a la libertad, por amor a la verdad. Si indagas con otras motivaciones tales como sanar el cuerpo o resolver un problema, tus respuestas pueden estar surgiendo de viejos motivos que nunca te funcionaron, y de este modo, te perderás el prodigio y el beneficio de la indagación.

También podría ser que estuvieses haciendo la inversión con demasiada rapidez. Si realmente quieres saber la verdad, espera a que las respuestas salgan a la superficie. Concédete el tiempo necesario para permitir que las inversiones te encuentren a ti. Si te parece apropiado, escribe una lista de todas las maneras en que la inversión se ajusta a ti. La inversión es el reingreso en la vida. Cuando la verdad te indica quién eres sin tu historia, todo está hecho para ti.

¿Estás permitiendo que lo que comprendes a través de la indagación viva en ti? Vive las inversiones, explica tu parte a otros (a fin de oírla de nuevo) y rectifica por el bien de tu propia libertad. Sin lugar a dudas, esto acelerará el proceso y hará que la libertad llegue a tu vida ahora.

Finalmente, ¿tienes la absoluta certeza de que la indagación no está funcionando? Cuando sucede lo que temías y adviertes que apenas sientes miedo o tensión o que no los sientes en absoluto, entonces es cuando sabes que está funcionando.

P: ¿Qué puedo hacer cuando estoy realizando El Trabajo y siento que bloqueo la indagación?

R: Si sigues estando dispuesto a indagar, continúa haciendo El Trabajo. Sé que cuando permitas que una respuesta o una inversión sincera, por pequeña que sea, salga a la superficie desde tu interior, entrarás en un mundo del que ni siquiera conoces la existencia. Pero si, en lugar de conocer la verdad, tu intención es la de tener razón, ¿por qué molestarte en continuar? Sencillamente comprende que la historia a la que te estás apegando tiene más valor para ti que tu libertad, y eso está bien. Vuelve a la indagación más adelante. Quizá no estés sufriendo lo suficiente, o tal vez realmente no te importe, aunque creas que sí. Sé amable contigo mismo. La vida te brindará todo lo que necesitas.

P: ¿Qué ocurre si mi sufrimiento es demasiado intenso? ¿Debería hacer El Trabajo de todos modos?

R: El sufrimiento está causado por un apego a una creencia profundamente fijada. Es un estado en el que se produce un apego ciego a algo que uno cree que es verdad. En este estado resulta muy difícil realizar El Trabajo por amor a la verdad, porque has invertido en tu historia. Tu historia es tu identidad y harías casi cualquier cosa para demostrar que es verdad. La indagación sobre uno mismo es lo único que tiene el poder de penetrar en conceptos tan viejos como este.

Ni siquiera el dolor físico es real; es la historia de un pasado que siempre se va y nunca llega. Pero la gente no lo sabe. Mi nieto Racey se cayó una vez cuando tenía tres años. Se hizo un rasguño en la rodilla, le salió un poco de sangre y empezó a llorar. Y cuando me miró, le dije: «Tesoro, ¿estás recordando cuando te caíste y te hiciste daño?». Y de inmediato dejó de llorar. Eso era. Debió de comprender, por un momento, que el dolor está siempre en el pasado. El momento del dolor siempre se ha ido. Es un recuerdo de lo que creemos que es verdad, y ese recuerdo proyecta lo que ya no existe. (No estoy diciendo que tu dolor no sea real para ti. Sé lo que es el dolor, ¡y duele! Esa es la razón por la que El Trabajo trata del fin del sufrimiento.)

Si un coche te atropella y te destroza la pierna y estás estirado en el suelo con una historia tras otra corriendo por tu mente, lo más probable es que, si eres nuevo en El Trabajo, no pienses: «Tengo dolor: ¿Es eso verdad? ¿Tengo la absoluta certeza de que eso es verdad?». Gritarás: «¡Traedme morfina!». Después, más tarde, cuando ya estés en una zona de comodidad, podrás coger un bolígrafo y papel y hacer El Trabajo. Proporcionate la medicina física, y después, el otro tipo de medicina. Con el tiempo, puedes perder tu otra pierna y no te parecerá un problema. Si crees que hay un problema, eso significa que tu Trabajo no está hecho.

P: Hay pensamientos que siento que no debería tener: pensamientos maliciosos, perversos, violentos. ¿Puede ayudarme El Trabajo a dejar de tenerlos?

R: ¿Cómo reaccionas cuando crees que no deberías tener determinados pensamientos y lo haces? ¿Te avergüenzas? ¿Te deprimas? Ahora invierte la afirmación: ¡Deberías tenerlos! ¿Acaso eso no te hace sentir más ligero y sincero? La mente quiere su libertad, no una camisa de fuerza. Cuando los pensamientos llegan, no van al encuentro de un enemigo que se opone a ellos, como una niña que acude a su padre con la esperanza de que la escuche y él le grita: «¡No digas eso! ¡No hagas eso! ¡No tienes razón y eres mala!» y la castiga cuando se acerca. ¿Qué tipo de padre es ese? Esta es la violencia interna que te impide comprender.

No puedo recibirte como a un enemigo y no sentirme separada de ti y de mí misma. Entonces, ¿cómo podría enfrentarme a un pensamiento en mi interior como si se tratase de un enemigo y no experimentar una separación? Cuando aprendí a ir al encuentro de

mis pensamientos como si se tratase de amigos, advertí que era capaz de recibir a todo ser humano como a un amigo. ¿Qué podrías decir que todavía no haya aparecido en mi interior como un pensamiento? El fin de la guerra conmigo misma y con mis pensamientos es el fin de la guerra contigo. Es así de sencillo.

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. ¿Y qué si no hay un pensador? ¿También te respiras a ti mismo?

La mente sólo puede encontrar su verdadera naturaleza pensando. ¿Qué más hay ahí? ¿De qué otro modo va a encontrarse a sí misma? Tiene que dejarse pistas, y llega a comprender que ha dejado sus propias migas de pan. Ha salido de ella misma, pero todavía no se ha dado cuenta de eso. La indagación son las migas de pan que le permiten volver a sí misma. El todo regresa al todo. La nada regresa a la nada.

P: Mi respuesta a: «¿Tengo la absoluta certeza de que eso es verdad?» es siempre: «No». ¿Hay algo de lo que se pueda tener la certeza absoluta?

R: No. La experiencia no es más que una percepción y es algo que cambia constantemente. Incluso el «ahora» es la historia de un pasado. Para cuando vayamos a pensarlo o a explicarlo, ya habrá pasado.

Desde el momento en el que nos apegamos a un pensamiento, se convierte en nuestra religión y no cesamos en nuestro intento de demostrar que es válido. Cuanto más duramente intentamos demostrar lo que no podemos saber que es verdad, más depresión y desilusión experimentamos.

Cuando te haces la primera pregunta, tu mente se empieza a abrir. Bastará con que consideres que un pensamiento podría no ser verdadero para que se haga una pequeña luz en tu mente. Si contestas: «Sí, es verdad», entonces tal vez quieras hacerte la segunda pregunta: «¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?». Algunas personas se agitan mucho, incluso se enfadan cuando dicen: «¡No, no puedo tener la absoluta certeza de que lo sea!». Y entonces puedo pedirles que sean amables consigo mismas y que sencillamente experimenten esa comprensión durante unos instantes. Si permanecen en su respuesta, entonces se vuelve más amable, y esto da lugar a infinitas posibilidades, a la libertad. Es como salir de una habitación pequeña y llena de humo y encontrarse en un espacio abierto.

P: ¿Cómo puedo hacer El Trabajo si no lo hace nadie más a mi alrededor? ¿Acaso no me

verán como a una persona indiferente y despreocupada? ¿Cómo podrá adaptarse mi familia a mi nueva manera de pensar?

R: Cuando empecé a hacer El Trabajo no había nadie a mi alrededor que lo hiciese; lo hice sola. Y sí, tu familia podría considerar que eres una persona indiferente y despreocupada. Cuando llegas a ver qué es verdad para ti y experimentas la tercera pregunta («¿Cómo reacciono, qué digo y hago, cuando creo en ese pensamiento?»), se produce un cambio tan importante en tu interior que quizá pierdas los acuerdos esenciales con tu familia. «Charlie debería cepillarse los dientes»: ¿Es eso verdad? No, no hasta que lo haga: tienes diez años de prueba de que no se ha cepillado los dientes regularmente. ¿Cómo reaccionas? Durante diez años te has enfadado, le has amenazado, le has lanzado «la mirada», te has frustrado, has hecho que se sienta culpable. Ahora toda la familia le dice a Charlie que se cepille los dientes (tal como tú les has enseñado con tu ejemplo) y tú ya no participas. Estás traicionando la religión de la familia. Cuando te miran para recibir tu consentimiento, no puedes dárselo. De modo que ahora podrían empezar a avergonzarte a ti por no avergonzarlo a él, tal como tú les enseñaste a hacer. Tu familia es un eco de tus creencias pasadas.

Si ahora tu verdad es amable, brotará profunda y rápidamente en la familia y reemplazará la traición con algo mejor. A medida que continúes encontrando tu propio camino en la indagación, más tarde o más temprano tu familia llegará a verte como tú te ves. No hay otra opción. Tu familia es una imagen proyectada de tu pensamiento. Es tu historia; ninguna otra cosa es posible. Hasta que ames a tu familia sin condiciones, incluso cuando avergüenzan a Charlie, no podrás amarte a ti misma, y por consiguiente, El Trabajo no estará hecho.

Tu familia te verá como te ve, y eso hará que trabajes con todos ellos. ¿Cómo te ves a ti misma? Esa es la pregunta importante. ¿Cómo los ves a ellos? Si creo que ellos necesitan El Trabajo, entonces es que yo necesito El Trabajo. La paz no precisa a dos personas; sólo a una. Tienes que ser tú. El problema empieza y se acaba ahí.

Si quieres enemistarte con tus amigos y con tu familia, ve a verles, y cuando no te estén pidiendo ayuda, diles: «¿Es eso verdad?» o «Inviértelo». Quizá necesites hacer eso durante una temporada a fin de oírlo tú misma. Es incómodo creer que sabes más que tus amigos y querer figurar como su maestra. Su irritación te conducirá más profundamente a la indagación o más profundamente a tu sufrimiento.

P: ¿Qué significa cuando dices: «No seas espiritual: en lugar de eso, sé sincero»?

R: Quiero decir que resulta muy doloroso pretender que estás más allá de tu propia evolución, vivir una mentira, cualquier mentira. Cuando actúas como si fueras un maestro, normalmente es porque tienes miedo a ser el alumno. No finjo ser valiente. O

bien lo soy o bien no lo soy. Eso no es un secreto para mí.

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: Te he oído decir: «Cuando lo ves todo claro, lo que es es lo que quieres». Imagínate que ahorro todo el mes para ir a un buen restaurante y comer lenguado a la parrilla con limón, y el camarero me trae lengua de buey a la brasa. Lo que es no es lo que yo quiero. ¿Estoy confundida? ¿Qué significa discutir con la realidad?

R: Sí, estás muy confundida. Si lo vieses claro, lo que querrías es lengua de buey a la brasa, porque eso es lo que te trajo el camarero. Eso no significa que tengas que comértela. ¿Cómo reaccionas cuando piensas que no debería haberte servido lengua de buey a la brasa? Hasta que proyectas que tienes que comértela, o que no dispones del tiempo necesario para pedir otra cosa, o que tienes que pagar por lo que no pediste o que se ha producido una especie de injusticia, no hay problema. Pero cuando crees que el camarero no debería haberte servido lengua de buey a la brasa, quizá te enfades con él o sientas algo de tensión. ¿Quién serías sin tu historia cuando te enfrentas al camarero? ¿Quién serías sin el pensamiento de que no dispones de suficiente tiempo o de que el camarero ha cometido un error? Podrías ser una persona que vive en el momento y que ama cualquier aparente error. Quizá te sientas lo bastante tranquila para repetir lo que habías pedido con claridad y regocijo. Podrías decir: «Le aprecio, y lo que he pedido era lenguado a la parrilla con limón. Dispongo de poco tiempo, y si no me puede servir el lenguado a la parrilla con limón para que pueda estar fuera a las ocho, entonces tendré que irme. Preferiría quedarme. ¿Qué me sugiere?».

Discutir con la realidad significa discutir con la historia de un pasado. Ya sucedió y ningún pensamiento del mundo podrá cambiarlo. El camarero ya te ha servido la lengua de buey a la brasa; ahí está, frente a ti, mirándote a la cara. Si crees que no debería estar ahí, estás confundida, porque ahí está. La cuestión es: ¿cómo puedes actuar con mayor efectividad en este momento, dado que lo que es, es? Aceptar la realidad no significa que tengas que actuar con pasividad. ¿Por qué ser pasiva cuando

puedes ver las cosas con claridad y tener una vida sana y maravillosa? No tienes que comerte la lengua de buey a la brasa; no tienes que dejar de recordarle al camarero que habías pedido lenguado a la parrilla con limón. Aceptar la realidad significa que es posible actuar de la manera más amable, apropiada y efectiva.

P: ¿Qué quieres decir con: «No hay problemas físicos, sino sólo problemas mentales»? ¿Y si pierdo mi brazo derecho y soy diestra? ¿Acaso no es ese un problema importante?

R: ¿Cómo sé que no necesito dos brazos? Porque sólo tengo uno. En el universo no hay error. Pensar de cualquier otro modo es sentir miedo y desesperanza. El sufrimiento empieza con la historia: «Necesito dos brazos», porque discute con la realidad. Sin la historia, tengo todo lo que necesito, estoy completa sin el brazo derecho. Quizá mi letra sea trémula al principio, pero es perfecta tal como es. Hará El Trabajo. Cumpliré con mi tarea de la manera que necesito hacerlo, no de la manera que pensaba que necesitaba hacerlo. Obviamente, este mundo necesita un maestro que enseñe cómo ser feliz con un brazo y una letra trémula. Hasta que no esté dispuesta a perder también mi brazo izquierdo, mi Trabajo no estará hecho.

P: ¿Cómo puedo aprender a amarme a mí mismo?

R: «Se supone que debes amarte a ti mismo»: ¿Es eso verdad? ¿Cómo te tratas cuando crees en el pensamiento de que se supone que debes amarte a ti mismo y no lo haces? ¿Puedes encontrar una razón para renunciar a esa historia? Y no te estoy pidiendo que renuncies a tu concepto sagrado. ¿Quién serías sin la historia: «Se supone que debes amarte a ti mismo»? ¿Qué sería lo opuesto a eso? «No se supone que debas amarte a ti mismo.» ¿No sientes que eso es un poco más natural? No se supone que debas amarte a ti mismo todavía..., no hasta que lo hagas. Estos conceptos sagrados, estas ideas espirituales, siempre se convierten en un dogma.

P: ¿Qué significa cuando dices que tú eres mi proyección?

R: El mundo es tu percepción de él. Lo interior y lo exterior siempre se corresponden: el uno refleja al otro. El mundo es el reflejo de tu mente. Si experimentas caos y confusión en tu interior, tu mundo exterior tiene que reflejarlo. Tienes que ver lo que crees, porque eres el pensador confundido que mira hacia fuera y se ve a sí mismo. Eres el intérprete de todo, y si eres caótico, lo que oyes y lo que ves tiene que ser un caos. Incluso si Jesús o Buda estuviese frente a ti, oirías palabras confusas, porque la confusión está en el oyente. Sólo oirías lo que piensas que él dice y empezarías a discutir con él tan pronto como tu historia se viese amenazada.

En cuanto a que yo sea tu proyección, ¿de qué otro modo podría estar yo aquí? No es que tenga otra opción. Yo soy la historia de quien tú piensas que soy, no quien soy

realmente. Me ves vieja o joven, guapa o fea, sincera o mentirosa, solícita o despreocupada. Yo soy, para ti, tu historia no investigada, tu propio mito.

Comprendo que quien tú crees que soy es verdad para ti. Yo también era inocente y crédula, pero solamente durante cuarenta y tres años, hasta el momento en que me di cuenta de cómo son las cosas realmente. «Es un árbol. Es una mesa. Es una silla.» ¿Es eso verdad? ¿Te tomaste el tiempo de preguntártelo? ¿Te quedaste alguna vez en silencio y escuchaste cuando te hiciste esa pregunta? ¿Quién te dijo que era un árbol? ¿Quién era la autoridad original? ¿Cómo lo sabían ellos? Mi vida entera, toda mi identidad, se construyó sobre la confianza y la inocencia de un niño que no ha indagado. ¿Acaso eres este tipo de niño? A través de este Trabajo, tus juguetes y cuentos de hadas permanecen a un lado mientras empiezas a leer el libro del verdadero conocimiento, el libro de ti mismo.

La gente me dice: «Pero, Katie, tu felicidad no es nada más que una proyección», y yo respondo: «Sí, ¿no es maravilloso? Me encanta este sueño feliz. ¡Me lo estoy pasando en grande!». Si vivieses en el cielo, ¿querrías que se acabase? No se acaba. No es posible. Eso es lo que es verdad para mí hasta que deje de serlo. Si debe cambiar, siempre tengo a mano la indagación. Respondo a las preguntas, descubro la verdad en mi interior, lo que hago va al encuentro de lo que deshago, el algo va al encuentro de la nada. En el equilibrio de esas dos mitades, soy libre.

P: Dices que con El Trabajo me desprenderé de la tensión y los problemas. Pero ¿no es eso irresponsable? ¿Qué ocurre si mi hija de tres años se muere de hambre? ¿Acaso no la veré desde una postura libre de tensión y pensaré: «Bueno, esa es la realidad» y ella se morirá de hambre?

R: ¡Oh, Dios mío! Corazón, el amor es generoso; no se queda parado sin hacer nada cuando ve su propia necesidad. ¿Realmente crees que los pensamientos violentos, como son los que acompañan a los problemas, son de verdad necesarios para alimentar a un hijo? Si tu hija de tres años tiene hambre, aliméntala, ¡por tu bien! ¿Cómo te sentirías alimentando a un niño hambriento sin experimentar tensión ni sentir preocupación? ¿No te resultaría más fácil ver claramente dónde encontrar la comida y no te sentirías alentada y agradecida por ello? Bien, así es como yo vivo mi vida. No necesito la tensión para hacer lo que sé hacer; no es tan eficiente como la paz y la cordura. El amor es acción, y según mi experiencia, la realidad es siempre amable.

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 debería

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 ti. La cordura nunca sufre, jamás. ¿Puedes eliminar la guerra de la faz de la Tierra? A través de la indagación, puedes empezar a eliminarla en un ser humano: tú. Este es el principio del fin de la guerra en el mundo. Si la vida te perturba, ¡bien! Juzga a los que hacen la guerra en un papel, indaga e invierte tus juicios. ¿Realmente quieres saber la verdad? Todo el sufrimiento empieza y acaba en ti.

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! Lo 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.

¿Qué quiero específicamente? Quiero contestar tu pregunta porque es lo que está ocurriendo en este instante. Te respondo porque eso es lo que hace el amor. Es un efecto de la causa original: tú. Adoro esta vida. ¿Por qué querría tener algo más o algo menos de lo que tengo, aun cuando sea doloroso? Lo que veo, donde estoy, lo que huelo y saboreo y siento: todo está muy bien. Si amases tu vida, ¿querrías cambiarla? No hay nada más estimulante que amar lo que es.

P: En ocasiones dices: «Dios lo es todo, Dios es bueno». ¿No es eso una creencia más?

R: Yo utilizo la palabra «Dios» para nombrar lo que es. Siempre conozco la intención de Dios: es exactamente lo que es en todo momento. Ya no me inmiscuyo en sus asuntos. Resulta sencillo. Y partiendo de esa base, está claro que todo es perfecto. La última verdad —yo la denomino el último juicio— es: «Dios lo es todo, Dios es bueno». La gente que realmente comprende esto no necesita la indagación. Al final, por supuesto, ni siquiera esto es verdad. Pero si funciona para ti, lo que te digo es que lo conserves y tengas una vida maravillosa.

Todas las supuestas verdades, a la larga acaban decayendo. Toda verdad es una distorsión de lo que es. Si investigamos, perdemos incluso nuestra última verdad. Y ese estado, más allá de todas las verdades, constituye la verdadera intimidad. Eso es la

comprensión de Dios. Bienvenido al reingreso. Siempre es un principio.

P: Si nada es verdad, entonces, ¿por qué molestarse? ¿Por qué ir al dentista, por qué curar las enfermedades?

R: Voy al dentista porque me gusta masticar. Prefiero que no se me caigan los dientes. ¡Tonta de mí! Si estás confundido, indaga y descubre lo que es verdad para ti.

P: ¿Cómo puedo vivir en el ahora?

R: Lo haces. Lo que pasa es que no te has dado cuenta.

Sólo en este momento nos encontramos en la realidad. Tú, como todo el mundo, puedes aprender a vivir en el momento, a ser el momento y a amar cualquier cosa que esté delante de ti, amarla como a ti mismo. Si continuas haciendo El Trabajo, verás cada vez con mayor claridad lo que eres sin un futuro ni un pasado. El milagro del amor llega a ti en presencia del momento no interpretado. Si te encuentras mentalmente en otro lugar, te perderás la vida real.

Pero incluso el ahora es un concepto. Incluso mientras se está completando el pensamiento, ya se ha marchado sin dejar ninguna prueba de su existencia salvo un concepto que te conducirá a creer que existió, y ahora ese concepto también se ha marchado. La realidad es siempre la historia de un pasado. Antes de que puedas agarrarla, ya se ha marchado. Todos tenemos ya en nosotros la mente sosegada que buscamos.

P: Me resulta muy difícil decir la verdad porque para mí está siempre cambiando. ¿Cómo puedo ser consecuente hablando con sinceridad?

R: La experiencia humana cambia constantemente; sin embargo, el lugar de la integridad no se mueve jamás. Lo que digo es que empecemos por el lugar en el que nos encontramos. ¿Es posible decir la verdad tal como aparece ahora, sin compararla a lo que era verdad hace un momento? Pregúntamelo más tarde y quizá tenga una respuesta sincera distinta. «Katie, ¿tienes sed?» No. «Katie, ¿tienes sed?» Sí. Siempre digo lo que es verdad para mí en este mismo instante. Sí, no, sí, no. Esa es la verdad.

En una ocasión, recibí una llamada de mi primo a las dos de la madrugada. Estaba muy deprimido, y me dijo que se estaba apuntando a la cabeza con una pistola cargada y que iba a apretar el gatillo. Me dijo que si no le daba una buena razón por la que debería seguir viviendo se volaría los sesos. Esperé mucho tiempo. Realmente quería darle una razón y no encontré ninguna que fuese buena. Esperé y esperé con él al otro lado del teléfono. Finalmente le dije que no era capaz de encontrar ninguna. Y él rompió a llorar. Evidentemente, esa era la verdad que necesitaba. Dijo que era la primera vez en su vida que había oído hablar a la integridad y que eso era lo que estaba buscando. Si yo

hubiese urdido algunas razones porque hubiese creído que no debería matarse, le habría dado algo inferior a lo único que realmente tenía para dar, que era mi verdad en ese momento.

Me he dado cuenta de que la gente que hace El Trabajo durante un tiempo consigue percibir realmente la verdad a medida que la ve. Resulta fácil permanecer en ella, ser flexible y cambiar de opinión. Ser sincero en el momento se convierte en algo muy cómodo.

¿Conoces a alguien que no haya cambiado de opinión? Esta puerta fue un árbol, después será madera que arderá en el fuego de alguna persona y finalmente regresará al aire y a la tierra. Todos somos así, cambiamos constantemente. Cuando cambias de opinión, decirlo es sencillamente un acto de sinceridad. Te sientes confundido cuando tienes miedo de lo que la gente pensará si hablas con sinceridad.

P: ¿Es verdad que no puedo herir a otra persona?

R: Para mí no es posible herir a otra persona. (Por favor, no intentes creer esto. No es verdad para ti hasta que no lo descubras por ti mismo.) La única persona a la que puedo herir es a mí misma. Si me pides a quemarropa la verdad, entonces te diré lo que yo veo. Quiero darte todo lo que me pides. El modo en el que tú recibes mi respuesta es el modo en el que te hieres o te ayudas a ti mismo con ella. Yo sólo te doy lo que tengo.

Pero si pienso que diciéndote algo podría herir tus sentimientos, no lo digo (a menos que me digas que realmente quieres saberlo). Si no soy amable contigo, no me siento bien conmigo misma. Yo provoco mi propio sufrimiento, y dejo de hacerlo por mi propio bien. Cuido de mí misma y de ese modo también cuido de ti. Mi benevolencia no tiene, finalmente, nada que ver contigo. Cada persona es responsable de su propia paz. Podría decirte las palabras más afectuosas y tú podrías ofenderte. Lo comprendo. Comprendo que la historia que tú te cuentas sobre lo que yo te digo es la única manera en la que puedes herirte a ti mismo. Sufres porque no te hiciste las cuatro preguntas ni invertiste tus afirmaciones.

P: Ahora hay muchas personas, muchas almas, que se están iluminando. Parece existir un anhelo colectivo universal, un despertar común para conseguirlo, como si se tratase únicamente de un solo organismo, un ser que se está despertando. ¿Has experimentado tú también lo mismo?

R: No sé nada de eso. Lo único que sé es que, si te duele, investiga. La iluminación no es más que un concepto espiritual, es sencillamente otra cosa más que buscar en un futuro que nunca llega. Incluso la verdad más elevada no deja de ser otro concepto más. Para mí la experiencia lo es todo, y eso es lo que revela la indagación. Se deshace todo lo que

provoca dolor: ahora, ahora, ahora. Si piensas que estás iluminada, te encantará que la grúa remolque tu coche. ¡Así es! ¿Cómo reaccionas cuando tu hijo está enfermo? ¿Cómo reaccionas cuando tu marido quiere divorciarse de ti? No sé nada del despertar colectivo de la gente. ¿Estás sufriendo ahora? Eso es lo que me interesa.

La gente habla del autodescubrimiento, ¡y es esto! ¿Puedes inspirar y espirar felizmente? ¿A quién le importa la iluminación cuando eres feliz en este mismo instante? Sencillamente ilumina este momento. ¿Eres capaz de hacerlo? Después, a la larga, todo se disuelve. La mente se funde con el corazón y llega a comprender que no hay separación. Encuentra un hogar y descansa en sí misma como lo que es. Hasta que no nos enfrentemos a la historia con comprensión, no habrá paz.

P: He oído decir que la gente que es libre no tiene preferencias puesto que percibe la perfección en todas las cosas. ¿Tienes preferencias?

R: ¿Si tengo preferencias? Soy una amante de lo que es, y lo que es es siempre lo que tengo. «Eso» tiene sus propias preferencias: el sol por la mañana y la luna por la noche. Y al parecer, siempre prefiero lo que está sucediendo ahora. Prefiero el sol por la mañana y la luna por la noche. Y prefiero estar con la persona que está delante de mí ahora. Tan pronto como alguien empieza a hacer preguntas, allí estoy. Esa persona es la que prefiero y en ese momento no hay nadie más. Después, cuando estoy hablando con otra persona, esa otra persona es la que prefiero y entonces tampoco hay nadie más. Eso es lo que prefiero. ¿Cómo lo sé? ¡Lo estoy haciendo! ¿Prefiero la vainilla al chocolate? Sí, hasta que dejo de hacerlo. Ya te lo haré saber cuando haga el pedido en Ben and Jerry.

P: ¿Es necesario deshacer todas las creencias?

R: Investiga todas las creencias que provocan tu sufrimiento. Despierta de tus pesadillas y los dulces sueños se ocuparán de sí mismos. Si tu mundo interior es libre y maravilloso, ¿por qué querías cambiarlo? Si el sueño es un sueño feliz, ¿quién querría despertarse? Y si tus sueños no son felices, bienvenido al Trabajo.

Sólo existe un problema:
la historia que no has investigado en el momento.

14

El Trabajo en tu vida

En ocasiones los principiantes me preguntan qué pasaría si hiciesen El Trabajo con regularidad. Temen que, sin una historia, no se sentirían motivados para actuar y no sabrían qué hacer. La experiencia de las personas que hacen El Trabajo es que sucede precisamente lo contrario. La indagación hace surgir una acción que resulta clara, bondadosa y valiente.

Cuando empiezas a enfrentarte a tus pensamientos con comprensión, tu cuerpo te sigue. Empieza a moverse por sí mismo, de modo que no tienes que hacer nada. El Trabajo consiste en advertir nuestros pensamientos, no en cambiarlos. Cuando trabajas con el pensamiento, la acción sigue naturalmente.

Si te sientas en una silla y experimentas una comprensión intuitiva, ¿ya se ha acabado todo? No lo creo. Hacer El Trabajo es sólo la mitad del proceso; la otra mitad llega cuando esa comprensión cobra vigor. Hasta que esa comprensión no sea transformada en acción no será plenamente tuya.

El Trabajo te enseñará que el lugar en el que se encuentra tu felicidad está en la dirección contraria. Cuando piensas que los demás deberían ser amables contigo, lo opuesto es la verdad: tú deberías ser amable con ellos y contigo mismo. Tus juicios sobre los demás se convierten en *tu* prescripción para saber cómo vivir. Cuando los inviertes, descubres lo que te brindará la felicidad.

El consejo que has estado dando a tu familia y tus amigos resulta ser el consejo que tú, y no ellos, tienes que seguir en tu vida. A medida que te conviertes en un estudiante de ti mismo, te conviertes también en el maestro sabio, y entonces deja de ser

importante que alguien te esté escuchando, porque *tú* te estás escuchando. Tú eres la sabiduría que nos ofreces, respirando, andando y avanzando sin esfuerzo mientras te ocupas de un trato de negocios, de las compras o de fregar los platos.

El autodescubrimiento es lo más dulce que existe. Nos enseña que somos totalmente responsables de nosotros mismos, y ahí es donde encontramos nuestra libertad. En lugar de centrarte en el descubrimiento de los demás, puedes centrarte en tu propio descubrimiento. En lugar de mirar hacia los demás para realizarte, puedes lograrlo mirándote a ti mismo.

No sabemos cómo cambiar; no sabemos cómo perdonar o cómo ser sinceros. Estamos esperando un ejemplo. Eres tú. Tú eres tu única esperanza, porque nosotros no cambiaremos hasta que lo hagas tú. Nuestro trabajo consiste en atacarte tan duramente como podamos con todo aquello que te enfurece, te decepciona o te repele hasta que comprendas, y lo hacemos porque nuestro amor por ti es muy grande, seamos o no conscientes de ello. Todo este mundo tiene que ver contigo.

De modo que pon en práctica El Trabajo, empieza por esa voz en tu interior que te está diciendo lo que los demás deberíamos hacer. Comprende que, en realidad, te está diciendo qué tienes que hacer tú. Cuando dice: «Él debería recoger los calcetines», escucha la inversión: «Yo debería recoger los calcetines», y sencillamente hazlo. Sigue fluyendo en esa corriente que no requiere ningún esfuerzo y es inagotable. Recógelos hasta que ames hacerlo, porque esa es tu verdad. Y sé consciente de que la única casa importante que debes limpiar es tu mente.

No hay paz en el mundo hasta que no descubres la paz en tu interior en este momento. Si quieres ser libre, vive las inversiones. Eso es lo que hizo Jesús, lo que hizo Buda. Eso es lo que hicieron y hacen los grandes personajes famosos y todos los grandes personajes anónimos que viven en su casa y en su comunidad felizmente y en paz.

Quizás, en algún momento, quieras acceder al dolor más profundo a fin de disiparlo. Haz El Trabajo hasta que veas qué parte tienes en él. Y después, ve a ver a las personas a las que has juzgado y pídeles disculpas; explícales lo que has descubierto sobre ti mismo y de qué modo estás trabajando ahora en esa cuestión. Todo depende de ti. Decir estas verdades es lo que te libera.

Tal vez te asusta profundizar más en El Trabajo porque crees que te va a costar caro. Mi experiencia me dice lo contrario: sin una historia, la vida sólo se enriquece. Aquellas personas que hacen El Trabajo durante un tiempo descubren que la indagación no es seria, y que al investigar un pensamiento doloroso, simplemente lo convierten en algo risueño.

Me encanta ser libre para andar por el mundo sin miedo, tristeza ni enfado, lista para encontrarme con cualquier cosa o cualquier persona, en cualquier lugar y en

cualquier momento, con los brazos y el corazón completamente abiertos. La vida me enseñará lo que todavía no he deshecho. Lo espero con ilusión.

Sencillamente sigue regresando al hogar que tú mismo eres.

Eres la persona que estabas esperando.

Apéndice: Ser tu propio ayudante

Los siguientes son ejemplos extraídos de la Hoja de Trabajo de unas personas que hicieron El Trabajo solas y que se sentían trastornadas por sus pensamientos sobre un amigo o un amante. Ilustran la profundidad que puede alcanzar la indagación cuando te concedes el tiempo necesario para escribir las respuestas sincera y meticulosamente.

¿La discapacidad de mi novio o la mía?

La afirmación escrita: *Estoy triste y enfadada porque Allen no puede andar y no podemos hacer «juntos» las cosas normales que hacen las parejas.*

¿Es eso verdad? Sí.

¿Cuál es la realidad? La realidad es que Allen está en una silla de ruedas y no puede andar.

Nueva afirmación escrita (a la que se ha llegado después de la pregunta: «¿Qué tendría si Allen pudiese andar?»): Si Allen pudiese andar mi vida sería mejor.

¿Tengo la absoluta certeza de que eso es verdad? No. En absoluto.

¿Cómo reacciono cuando creo en el pensamiento de que mi vida sería mejor si Allen pudiese andar? Me siento como una mártir, me compadezco a mí misma. Siento envidia de las demás parejas. Me siento engañada y asustada. Siento como si no viviese una parte de mi vida, en especial la sexual. Anhele las cosas que para nosotros resultan difíciles o imposibles de hacer, como, por ejemplo, viajar a lugares para personas que no sean discapacitadas. Me preocupo innecesaria y constantemente porque pienso que, de algún modo, me estoy equivocando amando a este hombre como lo amo. Dudo de Dios,

aun cuando Allen sea el hombre que él pone una y otra vez delante de mí para que lo ame.

¿Qué siento cuando creo en ese pensamiento? Siento que estoy loca, que soy rara y que tengo un pensamiento adictivo que me restriña. Me siento sola. Y siento un dolor físico tan fuerte en el pecho que parece que tenga a alguien de pie encima. Me enfurezco. Llamamos la atención. Somos raros y anormales, nunca la pareja ideal.

¿Cómo trato a Allen cuando pienso que mi vida sería mejor si él pudiese andar? Estoy fría y distante con él. Me siento incómoda. Me reservo para mí los pensamientos afectuosos, las cosas que realmente quiero compartir con él. No le hago el amor. Espero que, en el terreno de la sexualidad, haga él todo El Trabajo. Actúo como si yo supiera mejor que él cómo cuidar de sí mismo.

¿Cómo me trato a mí misma? Pienso que estoy loca, que hay algo que anda mal en mí por amar a un hombre que está en una silla de ruedas. Lo peor que me hago a mí misma es no permitirme amarle plenamente. Me digo que soy codependiente. Me siento tan trastornada que bebo. Leo demasiado o no leo nada en absoluto. Intento imaginarme con otro hombre, por lo general alguien a quien me invento, y otras veces, un hombre real. Me despedazo con un pensamiento dual: «¿Es correcto? ¿No es correcto?». No puedo dormir. Delante de mi familia y mis amigos actúo como si realmente no me preocupase; me pongo a la defensiva y soy dura. No me permito pensar en todas las cosas maravillosas que tenemos juntos. Busco teorías que demuestren que tengo razón: astrología, la cuestión del Capricornio doble y bobadas metafísicas. Me avergüenzo de mí misma por no hacer caso de lo que me dice el corazón. No quiero ir con él a Nuevo México debido a mi brillante carrera, mi maravillosa casa y mis gatos.

¿Puedo encontrar una razón para renunciar al pensamiento de que mi vida sería mejor si Allen pudiese andar? Sí. Todas las reacciones expuestas más arriba.

¿Puedo encontrar una razón que no sea estresante para mantener el pensamiento? Ninguna.

¿Quién sería sin el pensamiento de que mi vida sería mejor si Allen pudiese andar? Una mujer enamorada de un hombre que se llama Allen.

Inversión de la nueva afirmación: Mi vida no sería mejor si Allen pudiese andar. Eso me parece igual de verdadero.

Inversión de la afirmación original: Estoy triste y enfadada porque no puedo andar. Sí. En ocasiones soy yo la que no quiere ir a algunos lugares y después le echo las culpas a Allen. Me enfado pensando que no puedo levantarme e ir adonde quiero ir. Podemos

hacer juntos cosas normales que hacen las parejas. Es verdad. De modo que soy yo la que impido que disfrutemos de nuestras cosas normales de pareja al compararnos con otras parejas y pensar que su normalidad debería ser también la nuestra.

Janine no debería mentirme

Afirmación escrita: *No me gusta Janine porque me miente.*

¿Es eso verdad? Sí.

¿Qué pruebas tengo de que esto es verdad? Me dijo que la clase estaría limitada a treinta alumnos. Había cincuenta y cinco personas. Me dijo que me enviaría las cintas para que las tuviese a finales de semana. Las envió un mes más tarde. Me dijo que estaba segura de que podría encontrar un arreglo para que me llevasen más pronto al aeropuerto. Cuando llegó el momento, no había ningún medio de transporte a mi disposición para llevarme a tiempo al aeropuerto.

¿Demuestran algunas de estas pruebas que me miente? Sí.

¿Tengo la absoluta certeza de que Janine me miente? Sí.

¿Cómo reacciono cuando creo en el pensamiento de que Janine me miente? Siento que no lo controlo, y me siento impotente. No puedo creerme nada de lo que dice. Me siento frustrado. Siempre que estoy con ella, o incluso cuando pienso en ella, me pongo nervioso. Siempre estoy pensando que yo podría hacer su trabajo mejor que ella.

Nueva afirmación (a la que se ha llegado con la pregunta: «¿Cuál es el “debería”?»): La gente no debería mentir.

¿Es eso verdad? No, ¡la gente miente!

¿Cómo trato a Janine cuando creo en la historia de que la gente no debería mentir y ella lo hace? Me parece falsa, indigna de confianza, incompetente y descuidada. La trato con desconfianza y frialdad. Todo lo que veo en ella —palabras, gestos, actos— me parece una mentira. Me muestro malhumorado con ella. No me gusta y quiero que sienta mi desagrado y mi desaprobación.

¿Cómo me hace sentir eso? Siento que no lo controlo. No me gusto a mí mismo. Me siento culpable e injusto.

¿Quién sería (en presencia de Janine) sin la historia de que la gente no debería mentir? Vería que Janine lo está haciendo todo lo mejor que puede y que, de hecho, lo está

haciendo muy bien considerando la gran cantidad de información que tiene que manejar para tanta gente. Me interesaría más por ella y la ayudaría más. Quizá me tomase un tiempo para conversar con ella y llegar a conocerla. Cuando cierro los ojos y la veo sin esa historia, me gusta realmente y quiero ser su amigo.

Inversión de la nueva afirmación: La gente debería mentir. Sí, debería hacerlo porque eso es lo que hace.

Inversión de la afirmación original: No me gusta a mí mismo porque le miento a Janine. Eso es verdad. Le dije que no podía coger un vuelo más tarde. La compañía aérea había vendido todas las plazas, pero no intenté ponerme en la lista de espera ni conseguir un vuelo con otra compañía. La verdad es que mentí. Quería coger un vuelo más pronto. No me gusta Janine porque me miento a mí mismo (sobre ella). Sí, eso es más verdadero. Me digo muchas mentiras sobre Janine cuando saco conclusiones de todo lo que dice y hace. No es Janine la que no me gusta: son las historias, las mentiras que me digo a mí mismo sobre ella, lo que no me gusta. Me gusta Janine porque no me miente. Eso también es verdad. En realidad no creo que jamás me haya dicho intencionadamente algo que no fuese verdad. Me traspasa una información que ella ha recibido y no puede saber si después se producirá algún cambio. Realmente me gusta.

Soy la causa de mi propio sufrimiento, pero únicamente de todo él.

Información de contacto

Si deseas saber más cosas sobre El Trabajo de Byron Katie, puedes ponerte en contacto con:

The Work of Byron Katie Foundation

P.O. Box 667

Manhattan Beach, CA 90267 USA

Teléfono: 310.760.9000

Fax: 310.760.9008

www.thework.org

E-mail: info@thework.org

The Work of Byron Katie Foundation, Europa

P.O. Box 1276

1400 BG Bussum

Holanda

Teléfono: +31.35.694.7290

Fax: +31.35.694.7230

E-mail: euro@thework.org

The Work of Byron Katie Foundation organiza actos por todo el mundo. La fundación también dispone de materiales educativos gratuitos para todas aquellas personas que los soliciten. The Work of Byron Katie Foundation, una organización sin ánimo de lucro, se sostiene con donaciones y acepta con agradecimiento tu colaboración.

Si deseas información sobre la Escuela para El Trabajo con Byron Katie, visita www.thework.org o envíanos un correo electrónico a theschool@thework.org. Al final

del libro encontrarás más información.

Para las cintas de casete y de vídeo, visita www.thework.org o ponte en contacto con:

Audio Literature

Teléfono: 1.800.383.0174

Si, al leer los diálogos de este libro, alcanzas un autodescubrimiento que te parece notable, envíanos, por favor, un correo electrónico a realizations@thework.org. Te invito a depositarlo en este banco de correos electrónicos para ayudarnos a investigar el poder de la indagación. Incluye tus afirmaciones o tus historias, las preguntas que te hiciste, lo que comprendiste, y por favor, descríbenos también los casos en los que te dejaste guiar de un modo específico por las inversiones.

Notas a la Introducción

Cuanto más claramente te comprendes a ti mismo y comprendes tus emociones, más te conviertes en un amante de lo que es: Ética, libro 5, proposición 15. Una traducción más literal: «Quien se conoce a sí mismo y conoce sus emociones de forma clara e inequívoca, ama a Dios, y en mayor proporción cuanto más se conoce a sí mismo y más conoce sus emociones». El término «Dios» que utiliza Spinoza —a menudo lo denomina «Dios o naturaleza»— significa, de hecho, «la realidad última» o sencillamente «lo que es».

Lo que nos perturba no es lo que nos ocurre, sino nuestros pensamientos sobre lo que nos ocurre: Epicteto, *Enquiridión*, V. Otras afirmaciones pertinentes: «Nada externo puede perturbarnos. Sólo sufrimos cuando queremos que las cosas sean diferentes de como son» (*Enquiridión*, V) y «Nadie tiene el poder de herirte. Lo único que puede herirte son tus propios pensamientos sobre las acciones de alguien» (*Enquiridión*, XX).

Para entender tu verdadera naturaleza, debes esperar el momento y las condiciones adecuadas: citado por el gran maestro chino de zen Pai-Chang (720-814). Véase *The Enlightened Mind: An Anthology of Sacred Prose* [La mente iluminada: una antología de prosa sagrada], editada por Stephen Mitchell, HarperCollins, 1991, p. 55. No he sido capaz de identificar el sutra.

La entrada es siempre gratuita: Todos los actos de un día patrocinados por The Work of Byron Katie Foundation son gratuitos. Dado el compromiso de Katie de compartir El Trabajo con el mayor número de gente posible, en los dos últimos años ha aceptado en varias ocasiones invitaciones de grupos que no renuncian a cobrar la entrada. Estos actos no están patrocinados por la Fundación.

Katie dice a menudo que la única manera de comprender El Trabajo consiste en experimentarlo: este párrafo fue escrito por mi amigo y agente literario Michael Katz, quien también escribió la sección del capítulo 10 titulada «Cuando resulta difícil encontrar la historia» y corrigió muchas páginas de este libro.

Quizá la revelación más importante...: Antonio Damasio, The Feeling of What Happens: Body and Emotions in the Making of Consciousness [La sensación de lo que

ocurre, Editorial Debate, Madrid, 2001.]

El cerebro izquierdo entreteje su historia...: Michael Gazzaniga, *The Mind's Past* [El pasado de la mente, Editorial Andrés Bello, Barcelona, 1999.]

Considerando que, con todo el odio expulsado fuera...: De «A Prayer for My Daughter», *The Collected Works of W. B. Yeats, vol. 1, The Poems*, ed. Richard J. Finneran, Scribner, 1977, p. 192. El segundo verso de la estrofa dice: «El alma su inocencia radical recupera».

Apártate de todo pensamiento: de «The Mind of Absolute Trust», *The Enlightened Heart: An Anthology of Sacred Poetry* [El corazón iluminado: una antología de poesía sagrada], editorial Stephen Mitchell, HarperCollins, 1989, p. 27.

Siempre es un comienzo

La Escuela para El Trabajo con Byron Katie

La Escuela para El Trabajo de Byron Katie consiste en una exploración profunda y práctica de la pregunta: «¿Quién sería sin mi historia?». Lo más importante no son las enseñanzas, sino la comprensión a la que llegas directamente, la comprensión de ti mismo. No se trata de un taller en el que aprendes a utilizar técnicas o herramientas; lo que se pretende, en lugar de ello, es que experimentes lo que es vivir como un amante de lo que es a través de ejercicios de grupo basados en cuestiones de la vida real y a través de un proceso individual. La Escuela para El Trabajo de Byron Katie es para aquellas personas que están listas para acabar con su sufrimiento. Es para aquellas personas que quieren experimentar El Trabajo como un proceso que vive en su interior.

Los participantes relatan que los efectos de la Escuela no disminuyen después; al contrario, se hacen más profundos, se expanden y aportan un sosiego y una claridad constantes a todas las áreas de su vida. Las dificultades en las relaciones se disuelven, los problemas se convierten en motivos de alegría y El Trabajo se convierte en un juego.

Si deseas recibir más información sobre la Escuela, visita www.thework.org o ponte en contacto con:

Byron Katie International, Inc.
Department of Education
P.O. Box 2100
Manhattan Beach, CA 90267 USA
Teléfono: 310.760.9000
Fax: 310.760.9008
E-mail: registration@thework.org

Índice

Portadilla	2
Créditos	3
Dedicatoria	4
Contenido	5
Introducción	6
Prefacio	21
1. Unos pocos principios básicos	23
2. La gran revocación	30
3. Entrar en los diálogos	41
4. Hacer El Trabajo sobre la pareja y la vida familiar	44
5. Profundizar en la indagación	80
6. Hacer El Trabajo sobre el trabajo y el dinero	96
7. Hacer El Trabajo sobre los juicios personales	125
8. Hacer El Trabajo con los niños	134
9. Hacer El Trabajo sobre las creencias subyacentes	138
10. Hacer El Trabajo sobre cualquier pensamiento o situación	166
11. Hacer El Trabajo sobre el cuerpo y las adicciones	170
12. Hacernos amigos de lo peor que nos puede ocurrir	185
13. Preguntas y respuestas	231
14. El Trabajo en tu vida	244
Apéndice: Ser tu propio ayudante	247
Información de contacto	251
Notas a la Introducción	253
La Escuela para El Trabajo con Byron Katie	255