

UNA MENTE EN PAZ CONSIGO MISMA

Byron Katie y Stephen Mitchell

Tras el éxito de *Amar lo que es*, llega el nuevo libro de Byron Katie, una obra que nos invita a liberarnos de los pensamientos que nos provocan sufrimiento mediante una nueva y transformadora perspectiva sobre la vida y la muerte.

Byron Katie, considerada la gran pionera espiritual del nuevo milenio, comparte en su nuevo libro el poderoso camino de iluminación interior, que la ha convertido en la mentora espiritual de millones de personas.

Una mente en paz consigo misma es un libro acerca de la generosidad. Nos enseña cómo lograr ser generosos todos los días de nuestra vida, lo que se consigue con una mente abierta dispuesta a cuestionar cualquier pensamiento estresante que surja en ella. Cuando comprendemos quiénes somos realmente, detrás de nuestro pensamiento confuso, descubrimos la generosidad constante y natural que es nuestro derecho por el simple hecho de haber nacido.

Byron Katie habla desde la profundidad de la realización. Su método de auto-indagación, que ella denomina El Trabajo, es una forma potenciada de presencia consciente que nos permite no solo tomar conciencia de nuestros pensamientos estresantes, sino que nos enseña a cuestionarlos y de esta manera liberarnos del control que ejercían sobre nosotros. Su método es fruto de la revelación que la autora experimentó tras diez años sumida en una profunda depresión. En ese instante de iluminación, comprendió que nadie ni nada ostentaba el poder de infligirle dolor, salvo sus propios pensamientos idealizados y expectativas. Esta revelación de Katie coincide con las últimas investiga-



Colección:
Crecimiento personal
P.V.P.: 18€
336 páginas
Lanzamiento:
marzo de 2018

ciones en psicología cognitiva y ha sido comparada con las enseñanzas budistas. Sin embargo, Katie desarrolló su método sin tener ningún conocimiento de espiritualidad ni psicología. Se basa en su experiencia directa del origen del sufrimiento y cómo ponerle fin para experimentar el lado más luminoso de la realidad.

En el nuevo libro de Katie, Stephen Mitchell introduce las enseñanzas del Sutra del Diamante, uno de los textos más venerados del budismo, para iluminar un proceso impactante que nos invita a encontrar nuestras propias respuestas mediante cuatro sencillas preguntas que transforman el sufrimiento en alegría y gratitud.

Sencilla y poderosa a un tiempo, esta obra ofrece a las personas de cualquier edad o condición la ocasión de experimentar la realidad tal como es: una fuente de gracia inagotable.

Byron Katie

Es autora y conferenciante norteamericana, creadora de un reconocido método de empoderamiento personal. Experimentó lo que ella llama el «despertar a la realidad» en 1986 y, desde 1992 ha presentado su trabajo de indagación interior ante cientos de miles de personas en más de treinta países alrededor del mundo. Además de eventos públicos, ha presentado su trabajo a corporaciones, universidades, escuelas, iglesias, prisiones y hospitales. Es autora de varios libros, entre ellos el superventas *Amar lo que es*.

Stephen Mitchell

Es poeta, académico, traductor y escritor estadounidense. Es conocido por sus adaptaciones de clásicos como el *Tao Te Ching*, el *Bhagavad Gita* o la épica de *Gilgamesh*. También es coautor de varios libros junto con su esposa, Byron Katie. En esta ocasión acompaña las enseñanzas de Katie con una nueva traducción del poderoso Sutra del Diamante budista.

URANO

www.edicionesurano.com