

DOSSIER DE PRENSA

Byron Katie

Stephen Mitchell

Amar lo que es

Cuatro preguntas
que pueden cambiar tu vida



URANO

«El Trabajo de Byron Katie es una gran bendición para nuestro planeta. La causa raíz del sufrimiento es que nos identificamos con nuestros pensamientos, y nuestra mente está continuamente dándole vueltas a las creencias que nos fabricamos. El Trabajo de Byron Katie actúa como una espada afilada que rasga esa ilusión y te permite conocer por ti mismo la esencia infinita de tu ser. De él emanan la alegría, la paz y amor, que son tu estado natural. *Amar lo que es* te proporciona la llave para alcanzar ese estado. Utilízala.»

Eckhart Tolle, autor de *El poder del ahora*

«*Amar lo que es* es una obra pletórica de la esencia de la sabiduría. El Trabajo de Katie constituye una maravillosa práctica transformativa para cualquier persona que esté interesada en el crecimiento espiritual.»

Lama Surya Das, autor de *El despertar del Buda interior*

«¿Te imaginas que tuvieses a tu alcance un procedimiento sencillo para enfocar la vida con alegría, dejar de pelearte con la realidad y alcanzar la serenidad en medio del caos? Eso es lo que nos ofrece *Amar lo que es*. Ni más ni menos una manera revolucionaria de vivir la vida. La pregunta es: ¿Somos lo bastante valientes para aceptarla?»

Erica Jong, autora de *Miedo a volar*

Para más información:

EDICIONES URANO

Departamento de Comunicación y Prensa

Tel.: 902 13 13 15


URANO



BYRON KATIE

Byron Katie experimentó lo que ella denomina «el despertar a la realidad» en 1986, y desde entonces ha presentado El Trabajo a miles de personas por todo el mundo en cursos llamados La Escuela de El Trabajo. La dirección de su web es www.thework.org.

Título: ***Amar lo que es. Cuatro preguntas que pueden cambiar tu vida***

Autores: **Byron Katie, Stephen Mitchell**

Fecha de lanzamiento: **01/09/08**

Sello: **Urano**

Precio: **14€**

Una mañana, tras años sumida en una profunda depresión, Byron Katie se sintió invadida por un estado de dicha absoluta. Llevaba una década sintiendo una angustia y dolor permanentes, y ni su éxito profesional ni sus tres hijos pudieron evitar su caída. La idea del suicidio había planeado sobre ella en más de una ocasión. Pero aquella mañana, Katie, que por aquel entonces contaba 43 años, experimentó sorprendida cómo toda su rabia y desesperación desaparecían, dando paso a un sentimiento gratificante...

Al principio, no supo explicar lo que le ocurría; ella lo describía como una nueva libertad, aunque también aseguraba que había comprendido que todos sus pensamientos eran falsos. Lo que en realidad se despertó en Katie fue un proceso silencioso de interrogación personal que la llevó a acabar con su sufrimiento, una experiencia que la condujo a un nuevo «despertar a la realidad», ayudándola a aceptar sus circunstancias vitales.

Tras meses de intensa reflexión sobre aquel «despertar», Katie diseñó un método conocido como El Trabajo, donde sintetizaba las claves para ayudar a otros a conseguir lo mismo que ella había logrado, a alcanzar la libertad que le proporcionó ese conocimiento y que, desde entonces, nunca la ha abandonado.

En *Amar lo que es*, la autora nos presenta este método, que consta de cuatro sencillas preguntas que, aplicadas a un problema específico, nos permiten observar lo que nos perturba desde una nueva perspectiva. Una vez hemos aplicado esta técnica, alcanzamos el punto en el que somos capaces de amar verdaderamente lo que es, tal como es, y nos convertimos en «amantes de la realidad». En palabras de la propia autora: «Lo que provoca nuestro sufrimiento no es el problema, sino lo que pensamos sobre el mismo».

Esta revelación de Katie coincide con investigaciones en el campo de la psicología cognitiva, y El Trabajo ha sido comparado con el diálogo socrático o las enseñanzas budistas. Sin embargo, Katie desarrolló su propio método sin conocimiento alguno de religión ni psicología. Éste se basa totalmente en la experiencia directa de una mujer sobre cómo se crea el sufrimiento y cómo se le pone fin. Es asombrosamente sencillo, accesible a personas de todas las edades y procedencias, y no requiere más que pluma, papel y una mente abierta. Katie comprendió desde un principio que aportar a las personas sus respuestas o percepciones era de poco valor; en vez de eso, les ofrece un proceso mediante el cual cada uno pueda encontrar *sus propias* respuestas. Paso a paso, y mediante ejemplos claros, *Amar lo que es* nos enseña a poner en práctica este proceso revolucionario.