

# RECUPERA TU PODER INTERIOR

AOR

RECUPERA TU PODER INTERIOR

---

ACOMPANAMIENTO



## El ejercicio de Byron Katie

Voy a presentarte una técnica muy útil para triturar los pensamientos que nos hacen sufrir. Sin embargo, hasta que no hayamos descubierto a nuestro personaje, todas las técnicas son, en realidad, tiritas.

Esta técnica es muy interesante, pues nos ayuda a abrir la mente. Pero repito: hasta que no se descubre a su ego y a su personaje, es difícil que una técnica como ésta sea algo más que una tiritita.

Reitero: este es un trabajo para liberarse de creencias que nos hacen sufrir. Es un sistema de 4 preguntas simples creado por Byron Katie y 4 golpes de karate.

Esta parte de una base teórica muy sencilla (y evidente) que, resumidamente, es la siguiente:

1. Advertir que cuando mis pensamientos están en desacuerdo con la realidad: hay sufrimiento, dolor. Si discuto con la realidad o bien sufro o estoy loco (o ambas cosas). Si me peleo con la realidad nunca puedo ganar. El sufrimiento es señal de estar en lucha con lo que sucede y, por lo tanto, es una invitación a investigar si lo que creo es verdad.
2. Me he de ocupar los MIS asuntos. De hecho hay tres tipos de asuntos: los míos, los de los demás y los de la vida o de Dios. Ocuparme de los asuntos de los demás (tal persona debe dejar de pensar o sufrir por tal cosa) o de Dios (no debería llover en domingo) es la forma como yo evito ocuparme de los MIS asuntos.
3. Los pensamientos son inofensivos... ¡si no te los crees! No perseguimos dejar la mente en blanco sin ideas... pero no te las creas. Sólo son ideas. Déjalas pasar. Evita aferrarte a los pensamientos ... generan historias ... y las historias dolor. Sé comprensivo con ellos (y contigo).
4. Cobra conciencia de las historias que genera cada pensamiento que te crees. Cobra conciencia de que creerte lo que piensas, genera dolor. Deja caer las ideas y caerá la historia y caerá el dolor. Es otra forma de hablar del sueño, del personaje, del paraíso perdido/pecado original, del ego, de la programación...
5. Busca el pensamiento que está detrás del sufrimiento... e indaga para ser libre.



¿Cómo indagar la creencia para liberarte de ella?

El origen de todo sufrimiento siempre es la no aceptación de la realidad. Para indagar en ello, os animo a seguir estos tres pasos:

1. Escribe tus pensamientos, las creencias que te hacen sufrir con la siguiente estructura: xxx debería / xxxx no debería Recuerda que tú no puedes ser el sujeto de la frase (aún). Tampoco tomes EL tema de tu vida.

2. Saca la tarjeta y haz sinceramente las cuatro preguntas. Escucha las respuestas que surjan del CORAZÓN y escríbelas. Si lo haces mentalmente, no podrás entrar en el ejercicio, será inútil. Haz las inversiones correspondientes y...

3. ¡Deja caer los pensamientos que generan sufrimiento!

El trabajo siempre es una variación de una única idea: "Esto NO debería pasar."  
Bueno, en concreto, el trabajo se hace a través de unas preguntas y unas inversiones. Están aquí:

Las 4 preguntas a contestar con el corazón:

1. ¿Es verdad? ¿o solo es un deseo, pues en realidad no sucede? Muchas personas confunden la verdad con una fantasía. Que desees algo, no significa que eso que desees sea la verdad. De hecho, si lo deseas es que no lo tienes, que no es real ahora y, si no es real, no puede ser verdad. Medita sobre ello. La mayoría de las personas han olvidado esto: solo lo que ocurre es verdad, el resto son deseos mentales.

2. ¿Puedo saber con total y absoluta certeza que es verdad? Para aquellas personas que continúan creyendo que lo que opinan es verdad, tenemos esta segunda pregunta. Por ejemplo: ¿puedes saber con total y absoluta certeza que tú padre debería valorarte más? ¿o es en realidad un deseo?... Esta pregunta es para aquellas persona que se niegan a mirar sus 'debería' y no ven que solo es un deseo.

3. ¿Cómo reaccionas, qué sucede cuando crees que lo deseas debería ser verdad en lugar de lo que está sucediendo? ¿Cómo te sientes cuando crees en ese pensamiento? ¿qué ves? ¿qué hace tu cuerpo? ¿Te resulta agradable? ¿hay algún motivo para seguir cultivándolo?

4. Si no tuvieras este pensamiento en tu mente, ¿quién serías sin ese pensamiento? En realidad, tú no crees en eso... ¡y, de repente, al no creer en eso, hacemos lo contrario!



Llamamos a quién queríamos que nos llamase, escuchamos al amigo/a que queríamos que nos escuchase a nosotros... ¿cómo actuarías a continuación? ¿observas alguna diferencia?

Inversiones del pensamiento o golpes de kárate. (Cuando son posibles, no siempre son posibles todas las inversiones)

## **Ejemplo "Juan debería quererme"**

- a) Por el contrario: "Juan no debería quererme" y 3 ejemplos.
- b) De mí hacia mí: "Yo debería quererme a mí misma/o" y 3 ejemplos.
- c) De mí hacia el otro: "Yo debería querer a Juan" y 3 ejemplos.
- d) Poniendo "mi pensamiento" como sujeto: "Mi pensamiento debería quererme" y tres ejemplos

Te invito a ver la clase de nuevo para ver cómo usar esas 4 preguntas y las 4 inversiones. ¡Seguro que te será muy útil verlo en directo de nuevo!

