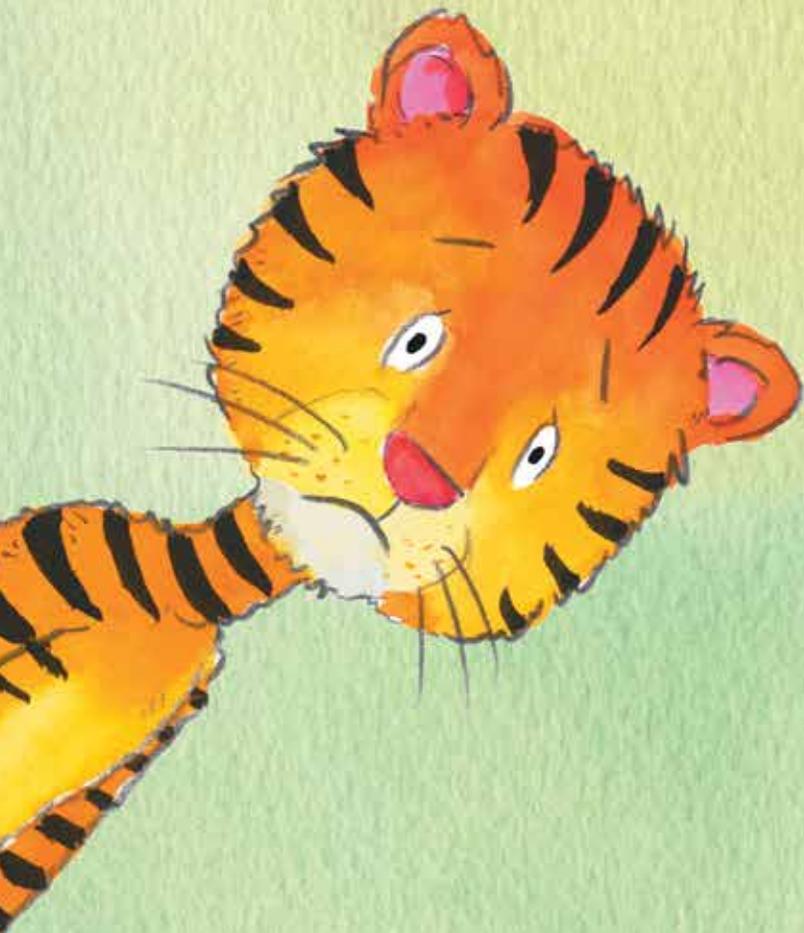


TIGRE-TIGRE, ¿ESO ES VERDAD?

Cuatro preguntas que te
devolverán la **sonrisa**.

Texto: Byron Katie y Hans Wilhelm
Ilustraciones: Hans Wilhelm





Puedes consultar nuestro catálogo en www.picarona.net

TIGRE-TIGRE, ¿ESO ES VERDAD?

Texto: *Byron Katie y Hans Wilhelm*

Ilustraciones: *Hans Wilhelm*

1.ª edición: febrero de 2021

Título original: *Tiger-Tiger, Is It True?*

Traducción: *David Aliaga*

Maquetación: *Isabel Estrada*

Corrección: *Sara Moreno*

© 2009, Byron Katie

Publicado originalmente en 2009

por Hay House, Inc. USA

(Reservados todos los derechos)

© 2021, Ediciones Obelisco, S. L.

www.edicionesobelisco.com

(Reservados los derechos para la lengua española)

Edita: Picarona, sello infantil de Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: picarona@picarona.net

ISBN: 978-84-9145-434-2

Depósito Legal: B-1.735-2021

Printed in Spain

Impreso en ANMAN, Gràfiques del Vallès, S. L.

c/ Llobateres, 16-18, Tallers 7 - Nau 10. Polígono Industrial Santiga

08210 - Barberà del Vallès - Barcelona

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Un mensaje de Byron Katie

Me alegra que hayas abierto este libro sobre mi pequeño amigo Tigre-Tigre y sus problemas. La libertad es algo que se encuentra siempre a una pregunta de distancia.

El Trabajo, que se encuentra en la base de esta historia, es una forma de identificar y cuestionar los pensamientos que causan todo el sufrimiento del mundo. Es una manera de encontrar la forma de estar en paz contigo mismo y con los demás. Los viejos y los jóvenes, los enfermos y los sanos, los cultos y los incultos..., cualquiera con una mente abierta puede hacer este *Trabajo*.

Aquéllos de vosotros que estéis interesados en aprender cómo hacer *El Trabajo*, ya sea para vosotros mismos o para vuestros pequeños, encontraréis todo lo que necesitáis saber en mi libro *Amar lo que es* o en mi página web: <https://thework.com/sites/espanol/>

Desde el principio de los tiempos, las personas han intentado cambiar el mundo de manera que pudiese hacerlas felices. Esto no ha funcionado nunca, porque aborda el problema al revés. Lo que nos ofrece *El Trabajo* es una forma de cambiar el proyector (la mente) en lugar de lo que es proyectado. Es como cuando una mota de polvo se posa en la lente de un proyector. Pensamos que hay un defecto en la pantalla, e intentamos cambiar a esa persona o a aquella, cualquiera que sea la que parezca incurrir en el error. Pero es inútil tratar de cambiar las imágenes proyectadas. Una vez que nos damos cuenta de dónde se encuentra la mota de polvo, podemos limpiar la lente. Así es como se acaba con el sufrimiento y comienza la pequeña alegría de estar en el paraíso.

Cuatro respuestas y cómo darles la vuelta

1. ¿Es verdad?
2. ¿Puedes estar absolutamente seguro de que es cierto?
3. ¿Cómo reaccionas, qué ocurre, cuando crees en ese pensamiento?
4. ¿Quién serías sin ese pensamiento?

y...

Dale la vuelta. Encuentra al menos tres ejemplos concretos y genuinos que reflejen la realidad de las respuestas a estas preguntas en tu vida.

Ahora, veamos qué sucede con Tigre-Tigre.

Katie

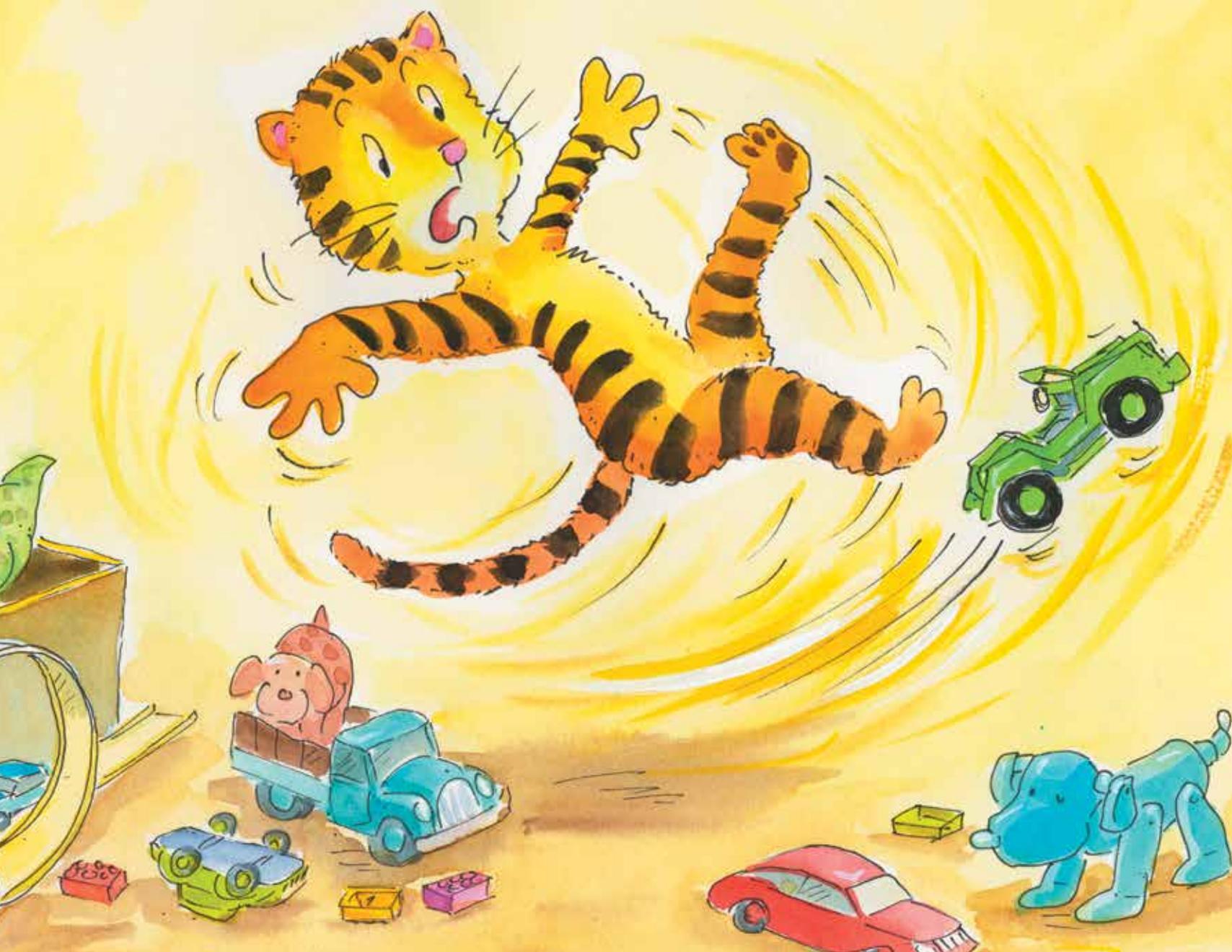




Una mañana, Tigre-Tigre salió de su cama
por el lado **equivocado.**

—¡Vaya! —dijo—, parece que va a ser uno de esos días...

Y tenía razón.







Durante el desayuno, escuchó a sus padres discutir otra vez.

No le prestaban atención. Era como si él no estuviese allí.

«Es como si fuese un **fantasma**», pensó.



En la escuela, a Tigre-Tigre lo eligieron
el último al formar los equipos.

Eso lo hería.

Se sintió **fatal.**

