

sonríe Mamá[®] & familia

Año 10 • Número 126 • \$1.990
www.sonriemama.com

10 años

Pensamiento crítico en preescolares

Manejar las crisis de pánico

Feng shui y mascotas

La Manada:
Ser cazador y no presa

Mabel Katz y el ho'oponopono

A TRAVÉS DE UNA TÉCNICA HAWAIANA, MABEL NOS ENSEÑA A BORRAR O LIMPIAR DE NUESTRA MENTE ESAS "MEMORIAS ERRÓNEAS" QUE NOS GENERAN ENFERMEDADES, CARENCIAS, PROBLEMAS Y SITUACIONES DOLOROSAS.



A diario, las personas desarrollan sus rutinas con mayor o menor presión, con mayor o menor alegría. Algunas han encontrado un camino que las ayuda a encontrar bienestar en medio de un mundo vertiginoso. Otras siguen su marcha sin detenerse mucho a pensar en el estado de su mente-cuerpo. Un tercer grupo evidencia síntomas como cansancio, estrés, falta de tiempo, desgano, malhumor o problemas físicos derivados de una emocionalidad dañada. Lo cierto es que las terapias alternativas y de autoayuda están siendo ampliamente difundidas

en la actualidad debido a que este tercer grupo parece estar creciendo en cantidad, mientras que para el segundo sólo es cuestión de tiempo. Y es que nos hemos dado cuenta que no se puede vivir la vida sin bienestar: tarde o temprano, el cuerpo o la mente nos termina pasando la cuenta. Ho'oponopono es un antiguo arte hawaiano para conseguir una mayor claridad en los objetivos, atraer más felicidad y paz, vivir y trabajar con mayor eficacia. Nos habla de que la vida es repetición de memorias y que se pueden borrar. Para Mabel Katz, reconocida como autoridad principal de Ho'oponopono y autora de los libros "El camino más fácil para vivir" y "Mis reflexiones sobre ho'oponopono", la única forma de transformar nuestra vida es borrando memorias, porque si no seguimos atrayendo lo mismo.

Sus presentaciones, basadas en la toma del 100% de la responsabilidad, el perdón y la gratitud, se enfocan en modos prácticos para alcanzar lo que ella denomina Frecuencia Cero, estado en el que nos liberamos de memorias restrictivas y reflexiones limitadoras. Desde la claridad de Cero surgen soluciones maravillosas y podemos tomar excelentes decisiones.

Se dice que Ho'oponopono es una pieza importante para traer paz al mundo, porque la paz comienza con nosotros. Lo que se borra en nosotros se borra de todos, inclusive de nuestros ancestros. "Al darnos cuenta de ese poder que está dentro nuestro, dejamos de culpar, dejamos de quejarnos y comenzamos

a trabajar en nosotros, más que nada en ser felices. Si estamos felices, definitivamente vamos a traer paz”, señala la autora.

◆ **Mabel, después de usar Ho'oponopono durante mucho tiempo, ¿cómo surge esta nueva apuesta Frecuencia Cero y en qué nos ayuda?**

¿Qué es lo que nos hace felices? A eso se refiere Frecuencia Cero. Cuando hacemos lo que amamos y estamos felices tenemos todo lo que necesitamos. Entonces, los problemas se empiezan a solucionar: el dinero viene, la pasamos bien, nos aceptamos, nos queremos y podemos aceptar a otros. Para mí, Frecuencia Cero es ¿qué es lo que nosotros haríamos aunque no nos pagasen?, ¿cuál es la pasión que realmente nos mueve? Porque es muy importante que todos hagamos lo que amamos, que confiemos y que empecemos a confiar en nosotros. Frecuencia Cero surge para conectarnos con quien realmente somos y nuestros talentos innatos, aquello que hacemos, que nos es fácil y que no necesariamente lo aprendimos en la escuela. Somos naturales en eso, nos sale bien, nos sale rápido, somos efectivos y nos gusta.

◆ **¿Cómo podemos medir que la técnica funciona? ¿Existe alguna forma de ver el antes y después de usar Frecuencia Cero?**

Más que nada es encontrarnos en paz. Aplicando las técnicas de Ho'oponopono elegimos ser felices en vez de tener razón. Lo más importante es lo que dice la gente de la técnica, muchos han empezado sus propios negocios después de conocer Frecuencia Cero, y me parece que ese es el antes y después más importante. Les hago notar que por esta nueva era en que estamos, y un nuevo paradigma, no hay trabajos, y tal vez el universo nos está diciendo que es el momento de despertarnos y crear lo propio, que puede ser un producto, un servicio. Es muy importante confiar y luego unirnos con otros que tienen otros talentos.

◆ **¿En qué nos ayuda esta técnica?**

A ser felices, a tener lo que necesitamos, a traer más paz en nuestras vidas y por ende en el mundo. Más que nada vivir en el presente, que es todo lo que tenemos. Porque nosotros nos la pasamos reaccionado (que es estar en el pasado) o preocupándonos (que es estar en el futuro), y es en este momento que puedo cambiar mi vida, por una decisión que tomo.

◆ **¿De qué forma podemos sentir que estamos ayudando a tener paz mundial?**

Yo personalmente pienso que un mundo perfecto sería aquel en donde todos hiciéramos lo que amamos, entonces no pensaríamos en crear guerras, ni matar, ni perjudicar, ni tomar ventaja de nadie. Estaríamos ocupados pasándola bien.

◆ **¿Algún mensaje para Chile?**

Con Ho'oponopono borramos los problemas. Los chilenos pueden ser felices ahora, todo depende de una decisión, que confíen en ellos y busquen adentro. Porque lo que están buscando nunca lo van a encontrar afuera. Dejen de quejarse, dejen de culpar, tomen responsabilidad y les aseguro que les va a cambiar la vida y, por ende, el país. No se olviden de decir gracias, concéntrense en lo que tienen y no en lo que creen que falta.

◆ **¿Se puede enseñar esta técnica a niños?**

Mabel Katz explica que cuanto antes aprendemos esta técnica, mejor. ¿Por qué? Porque los padres quieren que los chicos estén en paz, que crean en ellos, que sean felices. No queremos seguir diciéndoles lo que nos dijeron a nosotros, que ya sabemos que no funciona. “Los niños aprenden la técnica inmediatamente, muy rápido. Son mi confirmación de que no estoy hablando sin sentido, aunque lo parezca. Por el amor que me dan, por lo rápido que lo agarran, por lo que lo practican”, comenta.

Esta técnica puede ayudar a niños muy activos, para poner mejor atención, y a adolescentes para enfrentar mejor sus etapas de cambio. Y es que si nos sentimos bien con nosotros mismos vamos a prestar más atención a las cosas, porque no vamos a estar tan frustrados. “La frustración de los chicos y la falta de atención es porque están aburridos y trabajando con adultos que no quieren estar ahí, que no lo hacen por amor. Los chicos lo sienten, son muy sensibles”, explica. **SM**

