

# Elige de nuevo

Argentina - Año 2 - #10 - \$27<sup>90</sup>  
Recargo interior: \$1 - Uruguay: \$140

la revista de *Silvia Freire*



**HO'OPONOPONO:  
UNA SANACIÓN  
PRÁCTICA**

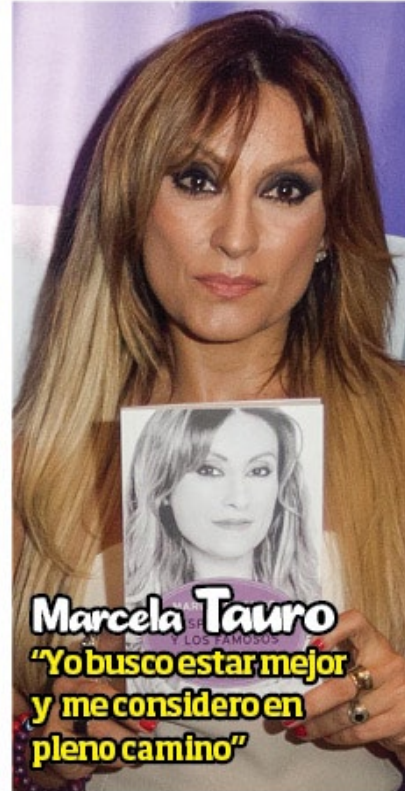
**Tu vida,  
tu creación**

**MATERIALIZÁ  
TUS DESEOS**  
Ejercicios

**Alimentación  
saludable  
durante el  
ciclo escolar**

**DE REGALO**  
Una carta de  
**MINUTO A  
MINUTO**

**DESCUBRÍ CÓMO  
ATRAER ABUNDANCIA  
A TU VIDA**



**Marcela Tauro**  
Y LOS FAMOSOS  
**"Yo busco estar mejor  
y me considero en  
pleno camino"**



Entrevista exclusiva  
**Mabel Katz**  
reconocida como  
autoridad principal  
de Ho'oponopono

## Entrevista a Mabel Katz: El arte del Ho'oponopono

# "Inspiración es la respuesta correcta. Es la solución perfecta"



Existe un antiguo arte Hawaiano que consiste en obtener mayor claridad en las metas, atrae la plena felicidad, la paz y el orden mental para tomar las decisiones correctas.

Existe una persona que es la referente mundial en habla hispana que difunde y enseña como nadie este arte. Se trata de Mabel Katz y su gran labor de dar a conocer la técnica del Ho'oponopono a miles de personas en todo el mundo. El primer día del 2015 ganó el Premio del Público por la Paz y recibió el año realizando conferencias en Hungría, luego en Mexico DF y por estos días se encuentra en Miami, Estados Unidos.

**Mabel, si la técnica del Ho'oponopono es algo fácil de practicar y puede cambiar la vida de las personas; ¿por qué aun la gente permanece dormida o sin intención de animarse a ser feliz plenamente?**

Todos nos creímos que la vida es lo que nos tocó y no nos damos cuenta del poder que nosotros tenemos para cambiar nuestra vida. Por otro lado, estamos adictos a sufrir, adictos a culpar, a quejarnos y a no perdonar. No nos damos cuenta que esas cosas no son de nosotros; las aprendimos y debemos des aprender. Nos quejamos pero no estamos dispuestos a ver que los que necesitamos cambiar somos nosotros. No estamos dispuestos a tomar ciento por ciento responsabilidad y no nos damos cuenta que realmente hay un camino más fácil y que el tomar responsabilidad (que no es sinónimo de culpa) nos puede realmente llevar a un camino mucho más fácil y a una vida plena; a ser felices, a estar en paz; sin importar lo que esté sucediendo alrededor nuestro.

Estamos adictos al sufrimiento, elegimos sufrir. Las cosas van a pasar, el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es optativo y no nos damos cuenta que realmente estamos eligiendo eso. Como lo estamos haciendo a un

nivel subconsciente nos cuesta ver que realmente nosotros podemos tener ese poder de libre elección y de poder cambiar nuestra vida de acuerdo a esas elecciones.

### ¿Cómo se practica Ho'oponopono?

El Ho'oponopono se practica simplemente repitiendo "gracias" o "te amo" mentalmente. Si tenemos otras formas de hacerlo, pero estas son las herramientas básicas, realmente muy simples y que funcionan.

En realidad lo que sí tengo que darme cuenta es que cuando yo digo "gracias o te amo" lo que estoy haciendo justamente es tomando responsabilidad y diciendo "lo siento, perdóname, por aquello que está en mí, que ha creado esto". Eso es realmente Ho'oponopono.

Con un simple "gracias" o un simple "te amo", eso es lo que estoy haciendo, pero no tengo que repetir todo eso, puedo simplemente repetir mentalmente como loro "gracias, gracias, gracias...".

Cuando estoy haciendo eso:

1. *Estoy tomando responsabilidad*
2. *Estoy reconociendo que hay algo dentro de mí que lo está atrayendo (no desde la culpa)*
3. *Estoy viniendo como un niño arrepentido*

Todo es un trabajo interno, así que no hay problema. Le estoy dando permiso justamente a una parte mía que sabe mejor, que tiene todas las soluciones a mis problemas para que los solucione. Si no pido la ayuda, la ayuda no puede venir.

Por otro lado estoy deteniendo las historias, estoy parando esa parte mía que siempre tiene opiniones y juicios, las creencias que siempre están hablando y opinando, y en ese momento puedo volver al presente. El Ho'oponopono también me trae al presente. Son muchas cosas que están sucediendo al mismo tiempo al practicarlo.

El "gracias" y el "te amo" son como llaves, contraseñas, formas fáciles y cortas de practicar esto que es el Ho'oponopono.

### ¿A qué se hace referencia con la frase: "lo siento, te amo, perdonarme y gracias"?

Esa es otra forma de hacer Ho'oponopono, que fue tal vez inventada o recibida realmen-

te por inspiración por el Dr. Joe Vitale, que es quien descubre el Ho'oponopono después que participa en el famoso EL SECRETO.

Yo le digo a la gente que si ya tienen incorporadas las cuatro frases: "lo siento, perdóname, gracias, te amo" sigan haciéndolo de esa forma, porque también es como otra contraseña, como otra llave; pero sepan que lo que están haciendo cuando dicen eso es tomar ciento por ciento responsabilidad; soltar, entregar sus problemas a una mente más inteligente, a la que realmente puede resolver, no el intelecto.

### ¿Realmente no hay nadie afuera haciéndonos nada y somos cada uno de nosotros los que creamos nuestra propia realidad?

Tal cual. Realmente todo lo que nosotros vemos es la pantalla, entonces ¿cuál es la película que está tocando adentro mío que se refleja como un problema, como una persona difícil en mi vida? No importa cuál es el problema, es simplemente la película; entonces si yo quiero que cambie la pantalla y lo que estoy atrayendo a mi vida; yo tengo que cambiar, tengo que borrar esas películas.

Cuando tenemos un problema tenemos que damos cuenta que no es el otro, no somos nosotros, es simplemente la película que hay que borrar para no seguir repitiendo; y es con un simple gracias, un simple te amo lo que hace parar el proyector y Dios o como ustedes lo quieran entender, la naturaleza, el universo, esa mente más inteligente que la nuestra puede remover esa película, puede borrar y cuando creo ese vacío entonces viene la inspiración. Inspiración es la respuesta correcta. Es la solución perfecta.

### ¿Qué es la inspiración de la cual debemos hacernos consciente para ser guiados por ella?

La inspiración es esa parte nuestra que está más cerca que nuestra propia respiración; que nos creó, que nos conoce, que sabe por qué tenemos este problema en este momento y que tiene la solución; pero que nos dio libre elección y nos está esperando de alguna forma que le demos permiso para borrar e inspirarnos con la solución perfecta.

Es cuando nos suceden esas cosas que no

podemos explicar, cuando nos ofrecen el trabajo perfecto y no sabemos cómo pasó. Parece que los otros cambian, pero en realidad nosotros cambiamos, lo que se borra de nosotros se borra de todos.

También aclarar que ese "gracias y te amo" es cómo apreto el proyector, cómo apreto esa tecla de suprimir, de borrar.

### Con los niños ¿la técnica se aplica de un modo diferente?

No, al contrario. Los chicos lo toman muy rápido. Si le decimos a los chicos - digan gracias a los problemas, todo es una bendición aunque no parezca - Dirán Ok. Gracias, gracias, gracias.

En cambio en nosotros los adultos es más complicado porque pensamos, tratamos de entender y es ahí donde la vida se nos hace más difícil.

### Mabel, ¿podrías explicarnos el poder de la gratitud?

Muchas veces le digo a la gente que si no

## TERAPIA DE REGRESIÓN TERAPIA DE VIDAS PASADAS

**"Cortar lazos del pasado para conectarse con el presente"**

Depresión, angustia, stress, miedos, dependencias emocionales, ataques de pánico, autoestima, vínculos conflictivos.

**Terapia Individual  
(pocas sesiones).  
Talleres Grupales de Regresión.**



En ABRIL en Esquel, Chubut

16-17 de MAYO:  
Fin de semana de Sanación, Luján, Buenos Aires

**Lic. Silvia N. Siroto  
Psicóloga (UBA)  
(011) 4361-8250**

**f Lic Silvia Siroto**

**terapias1@hotmail.com  
terapiadevidaspasadas.blogspot.com**

pueden decir GRACIAS, si no pueden decir TE AMO, en ese momento pueden pensar en todas las cosas por las cuales estar agradecidos. A veces no nos ponemos a pensar que podemos caminar, que podemos respirar sin ayuda, que podemos valerlos por nuestra cuenta, que tenemos el cuerpo todo completito; y siempre nos estamos fijando y estamos pensando en lo que nos falta, siempre vivimos en ese futuro; preocupándonos o pensando en lo que nos falta, entonces definitivamente estamos en el futuro. Si estamos enganchados emocionalmente con nuestras broncas y enojos, estamos en el pasado, es una memoria. Entonces la gratitud también nos trae al presente, la gratitud nos hace percibir y ver las cosas en una forma diferente. Es muy importante la gratitud, entonces el gracias es como mostrar la otra mejilla, en vez de resistir, porque lo que resistimos, persiste.

Entonces si en ese momento no pueden decir GRACIAS o TE AMO, aunque no lo sientan, por ejemplo: cuando se borra algo que se escribió en el monitor, uno no lo siente, pero aprieta la tecla borrar. Esto es igual, aunque uno no lo sienta se puede decir GRACIAS o TE AMO hasta con los dientes apretados: GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS.

Funciona igual en esos momentos cuando estoy enojada y no puedo decir te amo y no puedo ver lo positivo, ahí paro un momento y digo las cosas por las cuales puedo estar agradecida o las cosas que tengo en la vida o todo lo que tengo y no me doy cuenta. GRACIAS y de alguna forma es como que el Universo hasta nos pague por cada Gracias. Todo vuelve en nuestra vida, el estar agradecido o el decir gracias a los problemas en vez de resistir es como poner dinero en un banco espiritual y todo vuelve, se multiplica. La gratitud realmente nos cambia la vida, porque más viene cuanto más agradecemos, más recibimos.

**¿Cuál es su parecer sobre las técnicas de visualización para lograr lo que deseamos?**

Yo le digo a la gente que si son buenos para eso, sigan adelante, pero el asunto es que la visualización es utilizar una parte muy chiquita nuestra, la que piensa que sabe qué



está bien y qué está mal, la que sabe qué necesito para ser feliz. En realidad Dios o el Universo tiene mucho más para nosotros de lo que nos podemos imaginar y visualizar, entonces con Ho'oponopono nosotros decimos: mejor soltar y dejar que el Universo nos traiga lo que es correcto y perfecto. Nosotros no sabemos lo que es, pero siempre nos sorprende el Universo cuando lo hacemos.

**Cuéntenos un poco sobre su nuevo libro titulado "Mis Reflexiones sobre Ho'oponopono".**

Este es un libro publicado por Sirio, mi primer libro oficialmente publicado, porque los otros los he publicado yo. Sirio ha hecho un trabajo maravilloso de compilación de trabajos míos desde mis comienzos, de artículos que escribí en diferentes partes de mi camino, de mi crecimiento, de mi búsqueda, siempre relacionado con Ho'oponopono donde se tocan muchos temas que he escrito a través de los años como: relaciones, dinero, la depresión, experiencias, sobre la paz. Yo tengo una campaña de paz mundial que es LA PAZ COMIENZA CONMIGO, PAZ INTERIORES PAZ

MUNDIAL, porque cuando todos estemos en paz, el mundo realmente estará en paz, porque la paz comienza en nosotros. Nosotros somos tan poderosos y no nos damos cuenta que realmente sí podemos cambiar el mundo y estamos en un momento de evolución muy importante en una era completamente nueva, donde podemos utilizar toda esta evolución para destruirnos o para hacer cosas increíbles juntos.

Los invito a dejar de quejarnos tanto y que todos estemos en Paz porque la verdad podemos ser felices sin depender de nadie afuera nuestro. Los invito a elegir esa Paz y esa Felicidad porque es simplemente una decisión, ahí está el poder, Ustedes son libres, tienen libre elección.

Próximo evento en Buenos Aires:  
Junio 20 Ho'oponopono,  
El Camino Más Fácil para Vivir  
Junio 21 El Camino Más Fácil a la  
Abundancia, la Paz y la Felicidad.  
[www.elcaminomafacil.com](http://www.elcaminomafacil.com)  
[www.mabelkatz.com](http://www.mabelkatz.com)