

Frecuencia cero

el estado de gozo interior

ALCANZAR UN GRADO DE CONSCIENCIA LIBRE DE PROGRAMACIONES ERRÓNEAS, CREENCIAS LIMITANTES, TEMORES Y OPINIONES, ES EL RETO PARA TENER UNA VIDA LLENA DE POSIBILIDADES Y BIENESTAR, CON MÁS INSPIRACIÓN Y PASIÓN.

Por: Flor Nadyne Millán Muñoz
@NadyneMillan

Si es de las personas que les gusta tener siempre la razón, casar pleitos por puro placer o se ha percatado de que su vida se mueve entre el pasado y el futuro, es hora de que haga un alto en el camino y piense si en realidad eso le sirve de algo y lo hace realmente feliz.

Si le interesa alcanzar todo lo contrario, es decir, que le resbale, literalmente, no ser dueño de la verdad, que no le interese perderse en discusiones bizantinas y, en cambio, sentir que todo en su vida fluye con una facilidad casi mágica y que, como cuando era niño, vive en el presente y cree que todo es posible, quizá le llegó el momento de aprender a sintonizarse con la frecuencia cero.

La creadora de este concepto es Mabel Katz, una oradora y escritora argentina, reconocida autoridad mundial en Ho'oponopono, el arte hawaiano que enseña a corregir las memorias negativas y las programaciones viejas y limitantes que nos llenan de miedo, temores y preocupaciones e impiden tener una vida más armónica y eficaz.

Katz es testimonio de ese redescubrimiento personal y "cómo al aprender a estar más presentes y en frecuencia cero, es

decir, en ese estado de equilibrio interior, nos reconectamos con nuestra intuición y voz interior y hallamos infinitas posibilidades para conseguir lo que queremos", explica.

Sabe por qué lo dice. En Los Ángeles, Estados Unidos, su lugar de residencia, alcanzó el éxito como consultora de empresas y asesora fiscal, pero dejó esta actividad cuando no la hacía feliz y tras estudiar y enseñar Ho'oponopono con el doctor Ihaleakalá Hew Len por más de una década. Él es recordado porque con la práctica de este arte milenario –que se basa en corregir memorias y programaciones erróneas y limitantes y que son guardadas en el subconsciente– intervino para que un grupo de pacientes del área de psiquiatría del Hospital Estatal de Hawái sanara y fuera dado de alta.

La autora del libro *El camino más fácil para vivir*, que visitará Colombia los próximos 30 y 31 de marzo para dictar en



ILUSTRACIÓN: MIGUEL YEIN

Medellín sus seminarios de Ho'oponopono, insiste en que el amor es altamente contagioso y ayuda a conectarse con la frecuencia cero, ese estado de inspiración divina. "Y cuando asumimos el ciento por ciento de responsabilidad en nuestra situación

personal y descubrimos quiénes somos y entendemos que no necesitamos de lo que está afuera (la casa, el auto, el dinero, los viajes, la salud o la pareja) para ser felices –apunta Katz–. De lo contrario no dejaremos de sentirnos víctimas". **¿Cómo nos damos cuenta de que estamos en la frecuencia cero?**

Porque somos nosotros mismos, hacemos lo que amamos, no pensamos ni nos preocupamos, sino que fluimos guiados por el amor. Por ejemplo, cuando hacemos lo que amamos así no nos paguen, pero el dinero y los recursos de alguna forma siempre llegan. Todo fluye, sin tantas metas o planificación. Las cosas nos empiezan a pasar en vez de manipular para que sucedan. En frecuencia cero estamos felices y en paz, aunque tengamos problemas. Nos convertimos en observadores y nos hacemos más presentes, porque por lo general siempre estamos en el pasado o preocupándonos por el futuro, y eso bloquea.

¿Por qué los niños se sintonizan más fácil con esta frecuencia?

Porque están menos programados, son mucho más abiertos y conscientes. No se les puede manipular con pensamientos negativos como pasó con nosotros. Ellos vienen con otras programaciones y chips, saben más que nosotros, son nuestros maestros. Por eso es muy importante que los adultos cambiemos, porque



Mabel Katz
Foto cortesía Mabel Katz

ellos nos observan, no nos escuchan, y justamente están muy frustrados pues queremos programarlos, cuando los que necesitamos cambiar somos nosotros.

¿Por qué perdemos ese estado de inspiración pura de la niñez?

Porque les hicimos caso a los adultos. Por ejemplo, si un chico está enfermo, así sea de una enfermedad terminal, él realmente no la sufre, pero cuando ve a sus padres hacerlo entonces él dice: 'Ah, bueno, entonces lo correcto en esto es sufrir'. Es todo aprendido, mal aprendido. Por eso tenemos que volver a un estado de inocencia, espontaneidad y amor puro, que es natural en nosotros.

Los atletas de alta competencia y los artistas también logran estar en frecuencia cero fácilmente...

Sí, porque son ellos mismos, están sintonizados con ese estado de conciencia y equilibrio. Su mente se aquieta y sus pensamientos y memorias limitantes no los están dominando. Han entendido que hay que volver a ser como los niños y no preocuparse tanto. Cuando pensamos, perdemos esa sintonía y la vida se torna más difícil.

Usted recomienda escuchar al corazón para estar en esta frecuencia. ¿Cómo sabemos que estamos escuchándolo y no a la razón al tomar una decisión?

Cuando te preguntas si esto o aquello te hace realmente feliz y por qué lo estás haciendo, ¿porque los demás te dicen que es lo correcto o porque sientes que lo quieres realmente? ❖

Si quiere saber más:
www.elcaminomafacil.com
colombia@comunidadhooponopono.info

10 CLAVES PARA LOGRARLO

1 Acuérdete de respirar, de ser consciente de cada bocanada de aire que tomas. ¿Te has dado cuenta de que lo primero que haces cuando llegan las cuentas por pagar es dejar de respirar? Entonces, toma aire y riéte de la situación. Al hacerlo estás también tomando acción, removiendo la energía.

2 No olvides reírte incluso de ti mismo y de tus problemas, que son en realidad oportunidades para crecer. Cuando ríes, te relajas y no te quedas rumiando la preocupación o el pensamiento negativo. Te liberas.

3 Si te enganchas con las emociones o situaciones negativas vividas, te quedas en el pasado y ganas tristeza. Y si lo haces con el futuro, ganas ansiedad. Cuando te sientas así, repite palabras como 'gracias' o 'te amo', que te traen al presente.

4 Agradece todo. Es como si el universo nos premiara por hacerlo. Nos trae muchas más bendiciones.

5 Sigue lo que siente tu corazón y deja de prestarle atención a lo que piensan o esperan los demás de ti.

6 Recuerda que todo lo que pasa en tu vida es correcto y perfecto.

7 Olvidarse de sí mismo por atenerse a las necesidades de otros o vivir de acuerdo con su parecer es una de las creencias limitantes más aprendidas. No hagas nada por sacrificio sino por amor.

8 Perdona. Suelta tu pasado. No te hagas más daño pensando en lo que ya pasó, en lo que hiciste o en lo que no. Cuando te perdonas y perdonas a otros, te liberas.

9 El contacto con la naturaleza te ayudará a fluir en armonía.

10 Cuando tú cambias, el mundo cambia.

"Cuando estamos en frecuencia cero los problemas no desaparecen, sino que aprendemos a reaccionar frente a estos. Los problemas son oportunidades de crecimiento, bendiciones disfrazadas": Mabel Katz.