

# REGINA

los negocios, mi vida y yo

GUÍA PARA LA  
**PLANEACIÓN EFECTIVA**  
DE UN PROYECTO

**¿CONSTRUIMOS O  
COMPRAMOS?**

ANTES DE ELEGIR CASA NUEVA,  
VALORA LAS VENTAJAS

**EGO ¿PORQUÉ  
COMPLICAS MI VIDA?**

EL ARTE DE SOLTAR  
LOS PROBLEMAS  
**HO'OPONOPONO**

**MABEL  
KATZ**

CANTIDAD O  
CALIDAD EN LA  
**RELACIÓN CON  
TUS HIJOS**

GUERRA FAMILIAR  
EN LA EMPRESA  
**TERMINA YA  
CON ELLA**

SANA TU NIÑA  
INTERIOR CON  
MEDITACIÓN

**¿VEGANA?  
SÍ O NO**

EL PODER DE  
**TUS PALABRAS**

REGALOS QUE  
CONSTRUYEN O  
ARMAS QUE  
DESTRUYEN

2014  
MÉX \$30.00



PODA TUS JARDINES PARA RENOVARLOS  
LOS NIÑOS Y EL ARTE  
ASÓMBRATE DE LOS FABULOSOS GERMINADOS  
EL DINERO, LA ECONOMÍA Y EL MUNDO  
RECUPERA TU SALUD DURMIENDO



### UNA OPORTUNIDAD DE REENCONTRARSE A UNO MISMO

ENTREVISTA MABEL KATS  
POR VALERIA LEÓN



El camino  
más fácil  
Ho'oponopono

Son las 2:30 de la tarde del domingo 9 de marzo, Mabel Katz da por terminada la primera parte de la conferencia en el salón Concorde del Club France, que congregó a unas 200 personas. La argentina, quien viste una falda blanca a la rodilla y un suéter negro con puntos blancos, desciende del pódium sonriente. Una fila de cinco personas la espera para agradecerle, compartirla una anécdota o simplemente para decirle: "Yo aprendí a borrar", base del antiguo arte hawaiano conocido como ho'oponopono que significa "enmendar".

Con un gafete blanco en el pecho que lleva su nombre, una mujer asistente al curso dominical, de la mano de su pequeña hija, se acerca a Mabel, la abraza y le pide una foto. Pero Mabel se niega, se disculpa y explica que esto le resta energía. La mujer le sonríe y la abraza nuevamente.

Mabel es contadora, lleva 30 años viviendo en Estados Unidos, tiene dos hijos y se dedica a predicar el arte del ho'oponopono en tantos países que ya hasta perdió la cuenta de los que ha visitado.

La incansable búsqueda la conectó con su maestro Ihaleakalá, del que aprendió esta filosofía de la vida que consta de desaprender o borrar las memorias. La revista REGINA platicó con Mabel sobre su proceso de conocimiento, así como de las herramientas que el ho'oponopono brinda a nuestra vida.

La entrevista con Katz transcurre en un salón privado de la terraza, antes de que la conferencista vaya a comer junto con el grupo de organizadores y el staff que la acompañan. Maravillada por el colorido del arreglo floral que adorna la mesita central del cuarto, Katz pide quedárselo. La plática fluye. La argentina emite un mensaje a todos los mexicanos a partir de su experiencia como conductora y locutora en Los Ángeles, la ciudad con mayor población mexicana en Estados Unidos.

REGINA: ¿Cómo te introduces en este arte y en qué momento te das cuenta de que vas a enseñarlo?

MABEL: Es toda una historia. Mi cambio empieza porque yo realmente no creía en nada de todo esto. Empiezo mi búsqueda, pero yo decía: "Tiene que haber un camino más fácil y más corto". Yo digo que cuando una está preparada, el maestro aparece, y en mi vida apareció el maestro Ihaleakalá, con el que conviví por 12 años mientras me preparaba en todo esto, aunque realmente nunca tuve la idea de enseñar. Yo era especialista en impuestos, y jamás me había pasado por la mente enseñar y menos un tema como este. Pero esto me cambia tanto la vida que yo siento que necesito compartirlo, que ya no es solamente para mí. Cuando me doy cuenta de que lo voy a enseñar, le digo a mi maestro que voy a ir a tomar clases para hablar en público y él me dice que eso me va a sacar de la naturalidad. Así que enseñar esto es fácil.



Cuando tú eres tú mismo, las cosas son fáciles, por ejemplo, yo no me pongo nerviosa cuando voy a presentar esto porque tengo que ser yo misma. La información me va a ir llevando; no tengo que hacer algo estructurado o seguir ciertos procedimientos, no importa si me equivoco. Esto pasa en todos los años de nuestra vida, cuando nos damos permiso de ser nosotros mismos y confiar en nosotros.

R: Hablas de la parte física de nuestro cuerpo como algo momentáneo. De la parte intelectual como nuestra mente y la racionalidad. Y de la intuición, a la que llamas el niño interior. ¿Cómo se equilibran las tres cosas? ¿Dónde se ubica el punto de encuentro?

M: Se encuentra en estar despiertos, en estar más conscientes o presentes. En los momentos en que tenemos desafíos o retos, me tengo que acordar que no soy el cuerpo, que no soy esos problemas, no soy mis opiniones ni juicios. Esto te permite recordar y observar sin engancharte tanto, sin reaccionar. Los problemas no son los problemas, sino cómo reaccionamos al problema; ese es el problema. Esto me permite recordar quién soy y no permitir que las opiniones, los juicios o las creencias me controlen.

R: En ocasiones te han descrito como la predicadora del ho'oponopono. Tú misma cuestionas a las personas que asisten a tus cursos y pláticas sobre lo que han venido a hacer a este mundo. Te pregunto, entonces, eso mismo: ¿qué has venido hacer a este mundo?

M: Vine, como decimos en ho'oponopono, a limpiar, a borrar. Tengo que tener claro que ustedes aparecen en mi vida para corregir errores, para borrar. Porque decimos que de alguna forma todos ya estuvimos juntos, que parece que no nos conociéramos o que es la primera vez que no vemos, pero la gente viene a mi vida a borrar, a darme la posibilidad de tomar responsabilidad. La misión de todos en común es la de borrar.

Por mucho tiempo decía que mi misión era la de despertar a la gente. A lo mejor no la voy a convencer de ho'oponopono, pero por lo menos le daré algunas herramientas para que se descubra, se redescubra, se contacte con ella misma y se dé cuenta del poder que tiene en ella misma para cambiar su vida.



Ahora te puedo decir que mi misión viene un poco más clara. Yo tengo una campaña de paz mundial llamada "Paz interior es paz mundial", y ahora se está delincando más mi misión, que es traer un poco más de paz al mundo, y estoy comprometida a hacerlo.

R: ¿Qué rol ha jugado tu religión judía en este proceso que iniciaste hace ya varios años?

M: Yo agregaría a esa pregunta qué rol ha jugado haber sido especialista en impuestos, o haber sido contadora, o haber nacido en una familia judía, o no haber creído ni siquiera en Dios o en nada, ni en mí tampoco. Yo creo que el universo es perfecto y que todo ha pasado por alguna razón. A lo mejor vengo como judía para traer paz al Medio Oriente. Ésta es la primera vez que me preguntan esto. Realmente pienso que vine como judía para traer paz porque vengo comprometida con la paz en el Medio Oriente, pero no lo sé, la verdad es que no lo sé. Muchas veces, cosas que hice antes, como la contabilidad o lo de los impuestos, me ayudó a poder tener este nuevo negocio y saber y no venir a ciegas. En algún momento hice coordinación de eventos, entonces también tengo un poco de idea de lo que lleva esto de poner los eventos. A veces pienso: "¿por qué no me desperté antes? ¿Por qué no lo descubrí antes?". Yo creo que el universo es sabio y todo pasa por alguna razón.

R: ¿Cuántos países has visitado para enseñar? Y ¿qué ves o percibes en México en esta ocasión en que estás aquí?

M: Muchas veces me han preguntado cuál es mi país favorito. Yo tengo que admitir que la gente que yo atraigo en cada país es gente especial, gente que está buscando un cambio, gente que dice: "a lo mejor la vida no es lo que yo pensaba". Entonces no puedo ser muy objetiva. El común denominador es que todos estamos buscando un cambio. La vida es una búsqueda, todos estamos buscando quiénes somos, qué estamos haciendo aquí. Replantearnos. Perdí el cálculo de cuántos países he visitado. México para mí es un país especial. Yo no sabía nada de los mexicanos en Argentina, y luego me mudé a Los Ángeles, en donde la población hispana mayor es mexicana. Empecé con programas de radio y televisión y mi audiencia era mexicana. Entonces, aprendí mucho a apreciarlos y a valorarlos. Los viajes y aprender a conocer traen respeto y te ayudan a aceptar a los demás. Porque aunque por idiosincrasia y cultura somos diferentes, al final eso es lo que te hace ver que todos somos familia y que estamos en lo mismo.

Cuando empecé con los programas de radio y de televisión comencé a darle mucha fuerza a esa comunidad mexicana en Los Ángeles; les decía: "ustedes hacen tantas cosas y pasan por tantas cosas para venir a este país, cosas que yo no haría; y después se vuelven chiquitos porque piensan que hay ciertos trabajos que no

pueden hacer, que no son para ustedes, que son difíciles". A veces no nos damos cuenta de la fuerza. Los mexicanos hacen muchas cosas para ir a un país y eso es mucha valentía y mucha fuerza de voluntad. Es importante reconocer el poder y la fuerza que todos tenemos. Yo sé que México tiene algunas fallas en algunos sectores, sin embargo, cuando vengo yo veo mucho avance. Tengo un sobrino que vive acá y cuando le comento esto me dice que en estos 10 años, lo que aquí se vivió de avance es 10 años en los que Argentina se fue para atrás. Esto tiene que mostrarle a México la fuerza y el poder que tiene. A pesar de la inseguridad, ustedes siguen adelante; creo que es un ejemplo para todos.

R: Este arte se centra en desaprender lo que son nuestras creencias y lo que nos han programado para hacer. En este proceso, ¿qué hay que aprender y qué hay que desaprender?

M: Hay que desaprender que no existe lo perfecto, lo bueno o lo malo, lo incorrecto o lo correcto. Esas son justamente las creencias y lo que decidí creer, lo que compré de la sociedad, de las propagandas, de mis padres, de la escuela, lo que puedo cambiar. ¿Quién dijo que esto está bien? Soltar las opiniones y los juicios de valor para permitirnos ser nosotros mismos.

Tengo que desaprender todo lo que aprendí de mí mismo porque muchas veces es lo que me creí. Mabel judía y contadora. Eso es lo que me creí de mí misma, eso no es lo que me define. Desaprender que necesito un título universitario para ser alguien. ¿Tengo que ir a la universidad? Sí, pero una vez que sepa quién soy y qué quiero hacer, para ser muy bueno en lo que haga. Tengo que desaprender que el dinero es la felicidad. O que necesito del dinero para estar en paz o feliz. Tengo que desaprender que es difícil, que el dinero no crece en los árboles, que tengo que trabajar por el dinero y que por eso es difícil. Son cosas que tengo que soltar (que es como nosotros decimos), tengo que desaprender para poder realmente borrarlas, como decimos en ho'oponopono, para que la nueva información entre. Tengo que hacer lugar para una nueva información.

R: ¿Podrías compartir con las lectoras de REGINA algunas técnicas o herramientas para que se puedan introducir en este arte?

M: Primero me gustaría aclarar que ho'oponopono es cien por ciento responsabilidad. Somos responsables, no culpables. Soy responsable de los discos que están tocando dentro de mí, de las películas que están reproduciéndose en la pantalla. La vida es solamente la pantalla, no hay nadie afuera haciendo nada; entonces, trabajo en esas películas que están pasando dentro de mí. Pero ese proyector y lo hago a través de tomar responsabilidad y decir: "lo siento por aquello que está en mí, por esta película que está dentro de mí".

Ho'oponopono, con los años, se ha vuelto más fácil, puede ser simplemente repetir gracias.

Lo que sí tengo que saber es que cada vez que digo "gracias" es una forma de tomar el cien por ciento de la responsabilidad. Cuando digo "gracias" o "te amo", es como una contraseña, una llave. Lo único que tengo que decir es eso, y después Dios y el universo se encargarán de mis problemas. Es darle permiso.

