

3 CLAVES PARA ENTENDER EL HO'PONOPONO

Luego de estudiar contabilidad y administración de empresas, la argentina Mabel Katz entendió que buscaba la felicidad en lo convencional y lo material. Su insatisfacción la llevó a descubrir el Ho'ponopono, tradición polinésica sobre la que ha escrito dos libros, distribuidos por Urano Ediciones, que relanzó hace poco en Chile: "Ho'ponopono, el camino más fácil para vivir" y "Ho'ponopono, el camino más fácil para la abundancia, la paz y la felicidad". Aquí, explica las claves de esta propuesta:

1) El método:

Es una tradición hawaiana muy antigua que consiste en resolver problemas y enmendar los errores basándose en la reconciliación y el perdón, además de asumir la responsabilidad por lo que nos ocurre.

2) La humildad y la queja:

El método permite "una conexión directa con la fuente, con el creador que está adentro nuestro. Entregas tus problemas a una parte que sabe, y no a la que cree que sabe. Es volverte un poco más humilde. Hemos aprendido a quejarnos, a culpar, y no queremos asumir nuestra responsabilidad, asumir lo que está dentro nuestro que trae odio e inseguridad. Queremos que cambie el otro y no va ocurrir".

3) Introspección personal:

Para generar cambios se debe hacer un trabajo de introspección propio y personal.



MACARENA PÉREZ