

Sanación hawaiana

Ho'oponopono: las reflexiones de Mabel Katz, gurú argentina de esta técnica

Un resumen con las ideas y conceptos fundamentales del método.



La gratitud es una puerta hacia el cambio y la solución de los problemas.

 Comentarios

[Psicología](#) / [Espiritualidad](#)

A Mabel Katz -argentina, instalada desde hace años en Estados Unidos- conocer el *Ho'oponopono* -una técnica hawaiana para solucionar problemas y lograr más bienestar- le cambió radicalmente la vida. Consultora de empresas y con gran éxito profesional, a partir de este descubrimiento se dedicó a estudiar y profundizar el método y luego, a difundirlo en todo el mundo.

En su nuevo libro, *Mis reflexiones sobre Ho'oponopono*, analiza el espíritu y los alcances de la técnica. Te contamos algunas de las ideas fundamentales.



El Ho' oponono busca el bienestar y borrar las memorias del pasado.

Mirá también

Hooponono: un antiguo método hawaiano para resolver problemas de la vida moderna

Estás condicionado por tus memorias

"Todos tenemos pensamientos que nos limitan, tales como "no me lo merezco", "no tengo suficiente educación" o "nacé pobre y voy a morir pobre", que tal vez no percibimos a nivel consciente, pero que son obstáculos que nosotros mismos nos ponemos. Es importante que sepas que todos tus problemas son una memoria que se reproduce en tu subconsciente. No se encuentran en el mundo físico. ¿Sabías que el noventa por ciento de nuestras memorias vienen de nuestros ancestros y que las hemos estado acumulando durante una infinidad de vidas, de modo que nacemos con ellas?

"Además, aquello en lo que pensamos que basamos nuestras decisiones a veces tampoco tiene nada que ver con los pensamientos del momento. Todo está contaminado por nuestras memorias y, por lo tanto, por nuestros juicios, creencias, opiniones, juicios de valor, expectativas y temores. Aunque estén a nivel subconsciente, estos pensamientos te controlan y toman decisiones por ti permanentemente. Están atrayendo y creando tu vida y muchas veces impiden que alcances tu verdadero potencial y tu paz interior. Si deseamos que las cosas cambien en nuestra vida, necesitamos cambiar nosotros".



Mabel Katz, argentina referente en la técnica de Ho'oponopono.

Mirá también

Las 10 frases del Ho'oponopono que ayudan a solucionar problemas

¿Buscás la paz?

“Siempre estamos esperando que las cosas se resuelvan, que cambien fuera de nosotros. Pero, en realidad, cuando estamos en paz, todo y todos cambian. A medida que soltás todo aquello que no forma parte de vos, podrás hallar esa sensación de bienestar y tranquilidad de ser vos mismo, de saber mejor. Cuando aumentes tu nivel de consciencia, podrás observar sin conceptos previos. Al apreciarte más a vos mismo, podrás apreciarlo todo y a todos a un nivel nunca imaginado. Un punto que necesitás tener en mente para estar en paz es que los actos negativos o destructivos no forman parte de la naturaleza humana. Estas acciones son solamente memorias que se repiten en la mente”.



Mabel Katz, transformó su vida a partir del Ho'oponopono.

Mirá también

Respiración holotrópica: cómo puede sanarnos

Decí "Gracias", decí "Te amo"

"Para cambiar las memorias negativas -en la técnica se habla de "limpiar"- basta con que repitas mentalmente "Gracias» o "Te amo". Cuando decís estas palabras estás dando permiso a la Divinidad para que resuelva tus problemas. Es una forma de soltar lo que parece ser un problema y permitir que la inspiración aparezca con la respuesta perfecta y la solución correcta. Decí "Gracias" sin apegos ni expectativas. Agradecé ese tiempo en que permanecés abierto y flexible. ¡Mantenete abierto a los milagros!"

"Con respecto al "Te amo", hay personas que me preguntan "¿Por qué debo amar mi dolor o mi enfermedad?". Hay que tener en cuenta que aquello a lo que nos resistimos persiste. En Ho'oponopono, decir "Te amo" a determinada situación que estás pasando es una manera de soltarla y no resistirse a ella".

Perdoná

"La única forma de liberarnos es a través del perdón. El perdón, entre muchas otras cosas, abre las puertas a la prosperidad. La gente que se presenta en tu vida viene a darte otra oportunidad de perdonar en tu corazón y liberarte. Las personas con las que vivís, trabajás o compartís las actividades cotidianas son aquellas con las que seguramente tengas más cuestiones que limpiar. Aunque, lo más importante, es el perdón a nosotros mismos. Perdonar nos permite cerrar una puerta para que otra mejor y más grande

se abra. Es la posibilidad de empezar de nuevo, volver a cero. Cuando estamos en cero, todo es posible. Volvemos a ser niños, abiertos, flexibles y curiosos. Nos liberamos de los rencores, las preocupaciones y las expectativas”.



Una actitud relajada posibilita las mejores decisiones.

Mirá también

La mujer que transformó su vida por el Ho'oponopono y trajo esta filosofía a la Argentina



¡Asumí tu responsabilidad al ciento por ciento!

“Somos responsables de nuestra realidad y de los pensamientos que atraen y determinan nuestro destino. Esto no quiere decir que seamos culpables o pecadores. Significa que somos responsables de las memorias que residen dentro de cada uno y, por lo tanto, también de los problemas que se manifiestan como expresión de esas memorias. La clave para estar en paz es asumir que tenemos toda la responsabilidad y usar cualquiera de las herramientas del Ho'oponopono para reparar y corregir nuestros errores. Cuando soltamos, le damos permiso a la Divinidad para que borre las memorias por nosotros y así poder ser libres”.

Soltar el temor

“¡Paren el mundo, me quiero bajar! ¿No sentís a veces el deseo de gritar esta frase? Ahora bien, ya estamos en el baile, así que hay que bailar, pero podemos cambiar el paso y el final con tan solo soltar. Es imperativo despertar y ver las cosas como realmente son. Debemos dejar de permitir que nuestra falsa realidad nos controle. Sé lo aterrador que es soltar todo lo que pensábamos que era real. Nuestro temor es inevitable cuando soltamos lo conocido y abrazamos lo desconocido”.

Acepta el cambio, fluye

“Insistimos en mirar al pasado o al futuro en vez de disfrutar del presente. Perdemos muchísimas oportunidades y bendiciones quejándonos del pasado o preocupándonos por el futuro. Los cambios han llegado y aquí se quedarán. Las viejas formas de hacer y pensar ya son obsoletas. Hace falta abrir la mente y el corazón y estar dispuesto a soltar viejas creencias, opiniones y juicios. Conviértete en un niño otra vez. Es el momento de regresar a casa (el paraíso) y de ser nosotros mismos”.

Del libro "Mis reflexiones sobre Ho'oponopono", de Mabel Katz, publicado por Editorial Sirio.