



El método que es furor entre las celebrities

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

Mabel Katz era una exitosa contadora pero decidió dar un vuelco personal. En diálogo con **Entremujeres**, detalló los puntos fundamentales de este arte hawaiano que busca la paz personal.



Mabel Katz, a mujer que transformó su vida por el Hooponopono y trajo esta filosofía a la Argentina



comentarios

[Nicole Neumann](#)

[Fabián Poroto Cubero](#) [Filosofía](#)

[Hawai](#) [Salud y mujer](#)

“La paz personal viene de elegir estar feliz en lugar de tener razón o la última palabra”. Así define Mabel Katz uno de los principales puntos del Ho’oponopono, ese “arte ancestral hawaiano de resolución de problemas que nos dice que no hay nadie afuera haciéndonos nada, sino que todo lo que nosotros experimentamos -sobre todo, lo que llamamos problemas- son memorias que están tocando nuestro subconsciente”. Mabel es argentina, pero en 1983 se radicó en Los Ángeles, desde donde comenzó una importante serie de cambios en su vida.

Oradora, autora y líder de seminarios reconocida como autoridad "principal" del Ho’oponopono, detalló a Entremujeres los secretos de esta filosofía, adoptada en el mundo tanto por celebrities como por políticos. En Argentina, este método saltó a la

como por políticos. En Argentina, este método saltó a la popularidad repentinamente cuando la modelo Nicole Neumann contó que le resulta de mucha ayuda en medio de su separación con el deportista Fabián Cubero.

“El Ho’oponono pregunta cómo borro, cómo limpio, qué es lo que está dentro mío que está atrayendo estos problemas”, sostiene Katz. Los puntos destacados de este arte se basan en la introspección y el hacerse cargo. “100% responsabilidad, nadie afuera mío, eso es muy importante”, dice la oradora al describir este modo de vida.

Mabel Katz cambió drásticamente su vida a raíz de un episodio familiar. Era una exitosa contadora, tenía una familia tipo pero, de repente, nada de eso fue suficiente. Tras ello, dejó la comodidad de su carrera contable y de lo que hasta ese momento era su vida cotidiana y comenzó a buscar opciones y a recorrer distintos caminos espirituales. “Yo tuve un cambio de vida muy importante cuando un hijo me habló como yo le hablaba a él, muy enojada. Me vi a mí y me di cuenta que yo tenía que cambiar. Hice muchas cosas, entrenamientos de ayuda personal y espirituales”. Pero estos no lograban cumplir sus objetivos ni llenar sus expectativas: “Veía mucho drama en los seminarios que tomaba y pensé: ‘tiene que haber un camino más corto’. Como yo decidí que existía, lo encontré”.

Por su significado, hay varias palabras y frases claves dentro del Ho’oponono: lo siento, perdóname, gracias y te amo. Al explicarlo, Mabel menciona que “hablamos del arrepentimiento como niños chiquitos, no como adultos pecadores. Un simple ‘gracias’ es lo mismo que ‘lo siento’ o ‘perdóname’, significa que estoy tomando responsabilidad. El ‘gracias’ y el ‘te amo’ me ayudan a soltar, a mostrar la otra mejilla, no para dejarme pegar sino para tomar responsabilidad y decir ‘si soy yo, yo voy a cambiar’”.



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

Entre los beneficios de esta filosofía, Katz resaltó que "lo principal es estar más en paz, más felices y no depender tanto de los demás; saber que cuando cambiamos nosotros, todo cambia; que el trabajo es realmente interno y que lo que se borra de nosotros, se borra de los demás".

Otros puntos a destacar dentro del Ho'oponopono se relacionan con la identidad ya que, según Katz, "es una filosofía que nos hace libres y nos da la posibilidad de ser nosotros mismos". "Empiezo a conocerme, a ver cómo es que todo funciona realmente. Cuando suelto y confío, hay una parte mía que ahora tiene el control, que tiene todas las respuestas", dice la autora. Y añade: "La paz personal viene de ese elegir estar feliz en vez de tener razón o la última palabra, viene de dejar de culpar o de dejar de quejarnos. Al traer más paz personal, afecta absolutamente todo: nuestra familia, nuestro trabajo, las relaciones profesionales y las personales".

Mabel viaja por el mundo difundiendo este método que adoptan distintas caras conocidas y que, para ella, puede ser de suma ayuda a nivel global: "Esto es como una gran pieza del rompecabezas de lo que sería la paz mundial. El hecho de tomar responsabilidades y aceptarnos más a nosotros, significa que también vamos a aceptar a los demás".

Mabel Katz se presenta el jueves 22 de junio a las 17, el sábado 24 y el domingo 25 de junio a las 11 en el Hotel Castelar, Avenida de Mayo 1152, CABA.