



## Tu Vida

### Cómo cambiar tu vida con la filosofía hawaiana del Ho'oponopono

Mabel Katz, principal exponente mundial de esta filosofía hawaiana conversó con Nueva Mujer.



Compartir



Me gusta

Compartir

1099

G+1

2

"La práctica del Ho' oponopono nos cambia la vida. Con ella comenzamos a percibir y a ver las cosas en forma diferente. Nos mantenemos más presentes y más en cero, lo cual nos permite reaccionar menos y utilizar nuestra energía mental, emocional y física para concentrarnos en lo que verdaderamente deseamos en la vida. El Ho'oponopono nos vuelve más pacientes, menos temerosos y más felices", señala la contraportada del último libro que acaba de lanzar en Chile Mabel Katz, la principal exponente de Ho'oponopono en el mundo y Embajadora de la Paz, quien se encuentra por estos días en nuestro país para dictar además dos seminarios sobre el tema.

MÁS: [Una carta nueva para cada signo: ¡Conoce tu tarot de la semana!](#)

¿Qué es el Ho'oponopono? En conversación con [Nueva Mujer](#), Mabel nos explica que esta es un arte hawaiano muy antiguo para la resolución de problemas. La palabra significa "enmendar", "corregir un error". Según esta filosofía, todo lo que aparece en nuestra vida es un pensamiento, una memoria, un programa funcionando (un error) y se presenta para darnos una oportunidad de soltar, de limpiar, de borrar. Por lo tanto, el Ho'oponopono es como la tecla de borrar en el teclado de nuestra computadora. Pero, además, cuando borro algo para mí, también estoy aportando para los otros, ayudando a que haya más paz y armonía para todos. "Lo que se borra de mí, se borra de ellos. Es la mejor forma de ayudar", enfatiza.

Resalta que los obstáculos en nuestro camino, sean espirituales, mentales, físicos, financieros o materiales, están solo basados

en memorias que se repiten en la mente subconsciente, ya sea provenientes de vidas pasadas o recibidas en la existencia presente. No tienes que comprender esas memorias, ni visualizarlas o indagar en ellas, simplemente aquí hay un acto de fe, de humildad, de entrega a Dios y al Universo de todo esto que cargamos y que reconocemos ser cien por ciento responsables.

**¿Cómo se hace este acto de entrega, cómo suelto?** Hay varias técnicas, entre las cuales la más conocida es la de decir "lo siento, perdóname, gracias y te amo". Un mensaje directo al Creador, a través del cual reconocemos y entregamos aquel pensamiento, situación, memoria o "error" para que Él se haga cargo.

Más: [Aprende a leer las manos e interpretar a quien tienes al lado](#)

Pero hoy aún es más fácil, cuenta Mabel, porque basta con decir "**gracias, te amo**" o simplemente "**gracias**": "Las cuatro palabras se hicieron famosas porque de alguna forma fue como se comercializó el Ho'oponopono. Ho'oponopono es cien por ciento responsabilidad por eso se dice lo siento, perdóname por aquello que está en mí que ha creado esto. Pero con el tiempo se volvió más fácil, con un simple gracias o te amo estoy diciendo todo lo anterior, como una contraseña que me permite no repetir la frase completa. Puedo decir gracias o te amo, y Dios, el Universo, ya sabe que le estoy dando la señal para decirle "te lo entrego" o "te doy permiso para borrarlo o entrar en mi vida a auxiliarme con la solución perfecta, con la respuesta correcta"

Esto y más es lo que Mabel vino a entregar en esta visita a Chile a través de los dos seminarios que realizará este fin de semana - sábado y domingo en el Hotel Diego de Almagro (Providencia)- en los que invita a soltar viejas estructuras y comenzar a crear una vida diferente (Si quieres participar puedes llamar al celular +56999590792 o mail paola@mundoeethnicoproducciones.cl).

**Explicanos un poco más acerca de estas memorias individuales, pero que a la vez compartimos todos.**

-Lo principal en el Ho'oponopono es que somos cien por ciento responsables. Y cuando tomamos responsabilidad nos podemos liberar porque nosotros somos esclavos de nuestras memorias porque creemos que lo que experimentamos es realmente gente afuera haciéndonos cosas, pero cuando me doy cuenta que soy yo la que estoy atrayendo, que yo soy responsable- no culpable-, me libero, me da una paz impresionante porque cambiarme a mí es mucho más fácil que cambiar a todos afuera.

Imagínate, yo era una persona que creía que podía cambiar a todos, pero no era feliz, aun cuando lo lograba; entonces, cambiarme a mí fue mucho más fácil, yo pasé por los dos caminos: tratar de cambiar a todos los demás y comenzar a mirar adentro, comprendiendo que, si yo estaba bien, los demás estaban bien. Si yo cambio los demás cambian, y siempre trabajando en mí, haciendo lo mejor que puedo"

**¿Qué diferencia hay entre ser responsable y culpable?**

-La culpabilidad es darle el poder al otro – tú tienes que cambiar- yo tengo que esperar que tú decidas, te doy el control a ti, evidentemente no es un sentimiento muy positivo ni agradable. La responsabilidad, en cambio me da mucha paz y me da el control a mí. Depende de mis decisiones y elecciones.

**¿Cómo llegaste a todo esto siendo una mujer que viene de un mundo de números, de la contabilidad impuestos, etc.?**

-Sí, yo vengo de lo intelectual, era una persona cerrada que no creía en nada, para mí Dios no existía, ni nada. Así que fue un cambio total

**¿Y qué te lanzó a esta búsqueda?**

-Comenzó porque un hijo mío al cual yo trataba bastante mal, con mucha rabia y enojo, me habló de la misma forma que yo le hablaba a él...la verdad fue un ángel para mí que cayó en ese momento y que me despertó porque me vi a mí misma. Lo quería mucho a mi hijo, y lo sigo queriendo, como para seguir y haciéndole daño. Ahí comenzó a todo.



***Mabel Katz, principal exponente mundial de esta filosofía hawaiana***

Cuenta que tomó varias veces el seminario que impartía su maestro, el doctor Ihaleakalá Hew Len, hasta que venció sus resistencias intelectuales y comprendió que eso era lo que estaba buscando. "Cada vez que uno toma el seminario aprende algo y se da cuenta de algo". Añade que el Ho'oponono es una forma de entender las cosas, de percibir: "se produce una reprogramación, por eso no es solo venir a un solo seminario. Yo le digo a la gente que los que vuelven son los que realmente lo entendieron".

#### **¿Qué es Dios para ti?**

-Dios para mí es una parte que está dentro nuestro, que nos creó, que nos conoce mejor que nadie, que tiene todas las respuestas y soluciones... que nos ama incondicionalmente, que está ahí las 24 horas esperando si le vamos a dar permiso o no, o bien vamos a tratar de seguir intentando resolverlo todo.

#### **¿Qué diferencia hay entre El Secreto y el Ho'oponono?**

- El Secreto y el Ho'oponono trabajan con la Ley de la Atracción. El secreto nos dice piensa positivo, visualiza, siente; pero todo esto es limitado porque es la parte consciente. El Ho'oponono trabaja con el subconsciente, que es el que realmente atrae y manifiesta, son todas las memorias que están tocando, actuando, de las cuales yo no estoy consciente pero que también atraen. Entonces yo suelto, le permito a esa parte mía -que sabe más- que borre y atraiga lo que es correcto y perfecto para mí. De la otra forma yo le estoy dando órdenes al Universo, vengo de ser muy arrogante y de pensar que yo sé lo que es correcto y perfecto.

#### **Imaginemos una mujer que vive violencia física y psicológica de parte de su pareja y a pesar de que aplica el Ho'oponono sigue en la misma situación ¿Debe seguir ahí intentando a pesar del riesgo?**

-Esto no quiero decir que yo me diga "yo acepto, éste es mi destino y me tengo que quedar porque son mis memorias y yo soy responsable". Hago esto a la distancia, no tengo que quedarme ahí a dejarme castigar. Porque puedo decir sí esto yo lo atraigo, yo soy responsable, pero esto no está bien para mí, voy a trabajar en esto. Me voy de la relación, pero lo sigo trabajando, tomo responsabilidad. Muchas veces nos vamos de la relación, sin tomar responsabilidad y culpando al otro porque no cambio... y si me voy de la relación en estas circunstancias, vuelvo a atraer lo mismo en otra relación. Voy de relación en relación atrayendo nuevamente a una persona que me abusa.

Por lo tanto, lo importante es asumir cien por ciento de responsabilidad respecto a lo que está en mí que atrae este tipo de relación o me hace pensar que yo merezco esto o es lo que me tocó. Eso lo puedo cambiar o puedo decir esto no está bien, lo estoy atrayendo, pero hasta aquí, porque me tengo que querer lo suficiente para no permitirlo. ¿Por qué no les pasa a todas las

mujeres? Porque quiere decir que hay algo en mí que me dice que me lo merezco, por supuesto a nivel inconsciente.

### **¿Podemos usar el Ho'oponono frente a enfermedades genéticas o en las que hay riesgo de herencia, considerando que allí hay una memoria compartida familiar por ejemplo?**

-Cuando un problema se presenta -no importa si soy yo, un padre, un hermano, un hijo, un vecino- el Universo me está mostrando algo que está dentro de mí y que yo puedo sanar, para evitar que me pase a mí, a un hijo, etc... una memoria en común. Lo principal es decir "gracias", yo se lo entrego a Dios, lo suelto para que él haga lo que es correcto y perfecto.

### **Ho'oponono en tu celular**

Acorde a los tiempos y para poner la técnica al alcance de todos, se creó recientemente la aplicación para Android "Borra tus problemas con Ho'oponono", que le permite al usuario escribir el problema o situación que necesita borrar o entregar, a través de distintos métodos (Flor de Lis, un globo aerostático que lo eleva al cielo, una ola, una goma de borrar, etc.), mientras la música hawaiana acompaña este cyberborrado.

Más: [Conoce tu horóscopo semanal con el mensaje de los ángeles](#)

Mabel ríe cuando le preguntamos por esta innovación tecnológica: "Con esto quise hacer algo que pudiera estar al alcance de las personas cuando tenían ganas de matar a alguien o no podían contar; por lo tanto, en vez de hacerse daño pudiesen tener una sonrisa y tomarse los problemas con menos seriedad. Puedo abrir la aplicación, escribir el problema y apretar la teclita para que aparezca una goma de borrar, la flor de lis, una ola de mar...".

### **El libro**

"Mis Reflexiones sobre Ho'Oponono" de editorial Sirio, fue lanzado la tarde del miércoles en un evento organizado por Ediciones Urano y la Productora Mundo Étnico. Reúne muchas de sus reflexiones sobre diversos temas que, explica Mabel, pueden representar una salida o respuesta para muchas personas que hoy enfrentan problemas de depresión, con los hijos, etc. Además, allí también hay una mirada respecto a cómo trabajar por la paz mundial, haciendo primero un trabajo interior.

Mabel ha viajado por el mundo con su campaña por la Paz Mundial, honrada con la prestigiosa Bandera de la Paz 2012 Mil Milenios, que reconoce su iniciativa por la paz mundial, "Paz interior ES paz mundial". El 1 de enero de 2015 recibió el prestigioso Prestigioso Public Peace Prize (Premio del Público por la Paz) como Tejedora de Paz.

*Por Carmen Luz Ibarra*

[www.brujitacalu2011.blogspot.cl](http://www.brujitacalu2011.blogspot.cl)

[www.facebook.com/CarmenLuz2010](https://www.facebook.com/CarmenLuz2010)

## **DESCUBRE MÁS EN VIDEO**

[Karem Rodvalho saca el tarot para cada signo y nos trae el horóscopo de junio](#)

**El tarot de Aries**

## **DESCUBRE MÁS EN IMÁGENES**

**Conoce tu horóscopo semanal con el mensaje de los ángeles**