

gracias, con mayúscula.



a veces las respuestas a esas preguntas esenciales de la vida están en cosas simples, en pequeños y profundos detalles... un tímido "gracias" puede hacer una gran diferencia en nuestra vida. sutil y delicado aprendizaje luego de hablar con la extraordinaria mabel katz.

una mujer que es vivo ejemplo de los principios que enseña. su influencia cubre hoy a miles de personas en el mundo, invitando constantemente a la reflexión en el enigmático arte hawaiano: ho'oponopono , la filosofía que abre felicidad y paz interior. mabel, destacada oradora, autora y líder de seminarios, internacionalmente aclamada y reconocida como autoridad del ho'oponopono, nos invita a conectarnos con nuestra esencia, nos invita a despertar.

¿qué es ho'oponopono?

ho'oponopono quiere decir corregir un error.

es entender que los problemas no están afuera sino que son nuestras memorias y programas internos. todos son errores, todas son cosas que vine a borrar a esta vida. cuando la gente o problema aparece en mi vida, no importa qué tipo de problema, debo darme cuenta que está tocando algo dentro mío, una memoria y que viene, no para castigarme, sino para darme esa oportunidad de apretar esa tecla de borrar en vez de hablarle al monitor... si quiero que el monitor cambie tengo que cambiar el programa.

ho'oponopono es realmente "lo siento, perdóname por aquello que hay en mi que ha creado esto."

podemos practicar ho'oponopono de diferentes formas, simplemente cuando digo gracias, repetitivamente, mentalmente, estoy tomando responsabilidad.

al repetir te amo, gracias, lo siento, perdóname, estoy soltando, dando permiso a una parte mía, que es la que sabe cómo y donde debe borrar, borre y en consecuencia, doy cabida a entrar a un estado que le llamo frecuencia "0". sólo entonces la inspiración llega a mi vida y comienzan a llegar de manera inesperada, las respuestas correctas, la ayuda perfecta.

cuando practico estas palabras doy permiso para soltar... dejo de pensar que necesito algo o alguien para ser feliz. elijo ser feliz en vez de tener la última palabra, elijo ser feliz en vez de tener razón. qué importa quién tiene razón... eso no nos hace culpables ni pecadores, sino que nos hace responsables. lo que pasa es que vinimos y nos olvidamos de quienes somos, a qué vinimos, dónde reside nuestro poder, cómo es que creamos a través de los pensamientos.

ho'oponopono habla de la limpieza, ¿qué debemos limpiar? ¿qué debemos borrar?

mi maestro, el dr. ihaleakalā hew len dice que ya venimos con todos los programas y justamente el propósito de todos aquí es de borrar. venimos con esas memorias porque nos equivocamos, hicimos cosas al no saber quienes éramos, eso no nos hace culpables ni pecadores, sino que nos hace responsables. lo que pasa es que vinimos y nos olvidamos de quienes somos, a qué vinimos, dónde reside nuestro poder, cómo es que creamos a través de los pensamientos.

si estoy pensando, mi intelecto me está llevando al pasado, si estoy preocupada, estoy en el futuro. debo despertarme y darme cuenta que en este momento estoy bien, en este momento tengo todo y no necesito preocuparnos... sino que debo permitir que la ayuda venga.

debo darme cuenta que no lo tengo que hacer sola, eso es muy importante! si no aprieto esa tecla de borrar, si decido pensar cuando un problema viene, estoy sola, si decido preocuparme, estoy sola. ho'oponopono me ayuda a soltar, a dar permiso, a volver al presente.

de manera práctica, ¿cómo sabemos aquello que debemos sacar, limpiar y borrar? ¿es necesario conectarnos con nuestras carencias, traumas o historia, para limpiar?

por suerte vos no tener que darte cuenta de aquello que tienes que soltar, solo dar permiso, lo haces a través de las 4 palabras. hay una parte tuya que sabe aquello que estás lista para soltar, que estas lista para borrar.

yo veía tanto drama en muchos seminarios, la gente contando sus historias y creyéndose las... todos teniéndoles lástima...

ho'oponopono dice: no necesito saber... no necesito entender ni volver a vivir eso que me hizo daño, solamente tengo que darme cuenta que soy responsable, que es algo que está tocando en mi interior, a veces decir lo siento como un niño pequeño, no como un culpable adulto.

al disponernos con un gracias, podemos automáticamente sanarnos ya que es subconsciente es el que hace la conexión, que suelta, que entrega... luego tenemos un super consciente que es la energía superior quien borra.

has planteado que la filosofía del ho'oponopono nos invita a re-programarnos... es un nuevo programa...

hay gente que me dice estoy confundida... yo le digo, la confusión es buena, significa que los programas viejos se están yendo, imagínate muchas vidas actuando de una forma y ahora veo y ahora actúo diferente, por supuesto que va a haber confusión!!

cuando creo ese vacío, cuando entro a frecuencia "0", abro la posibilidad para que la inspiración venga, que son las soluciones perfectas e ideas millonarias, esas que no puedo saber como se me dieron, ni cómo vinieron, que no se pueden explicar.

tengo que confiar en lo que no tiene sentido... el universo, dios, como le quiera llamar, esta ahí para apoyarme, pero tiene que nacer de mí...

no es ver para creer, es creer para ver, cuando creo es impresionante lo que pasa. no estoy tan limitada, definitivamente no soy víctima. cuando ya no me veo como víctima, cuando me doy permiso es increíble lo que pasa.

¿qué significa encontrar la divinidad dentro de nosotros mismos?

don miguel ruiz dice que cuando empezamos a confiar en nosotros mismos, hay algo que empieza a crecer en nuestro interior que no podemos explicar con palabras. para mí eso es dios. esa fue mi experiencia tal cual, empecé a aceptarme y amarme como era y comencé a confiar... comenzaron a sucederme esas cosas wow... y dije... sólo no lo estoy haciendo, hay alguien o algo en mí que me está ayudando. entender esto fue tan importante: no dependía de nadie ni de nada afuera mío para ser feliz, para estar en paz, para cambiar. definitivamente podemos elegir ser felices ahora.

puedo empezar a mirar a mi interior y no tener miedo de hacerlo. no temer y darme cuenta de que sí soy perfecta como soy y que las cosas que vienen a mi vida son perfectas aunque no parezcan. cuando me acepto, comienzo a aceptar a otros.

¿qué podemos hacer para vivir mas conscientes del presente?

soltar.
soltar porque o si no el intelecto me lleva al pasado y al futuro.
le digo "gracias al intelecto. no le digo, que malo, este es terrible, no va a cambiar nunca... no le pongo el rótulo de malo, sino que suelto... entonces digo, "gracias pero no compro más las historias..." y me vuelvo al presente.
me tengo que dar cuenta que no estoy presente, que me estoy preocupando, que estoy reaccionando, porque si vengo desde el intelecto o vengo desde mis emociones, no estoy presente. estoy repitiendo memorias que me llevan al pasado o al futuro. éste lo haces segundo a segundo... no es que dices, estuve todo el día en frecuencia "0", porque permanentemente tus memorias, sacándonos del presente.

¿qué poder tiene la palabra gracias?

es impresionante. al universo le encanta que le digan gracias como a nosotros. cuando eso pasa, el universo dice: "qué más le podemos dar?" el universo siempre está esperando que le agradezcamos, que confiemos, para luego entregarte.

el gracias cierra puertas. cuando tu le digo a alguien, gracias en voz alta, cierro una puerta. aún cuando me hacen algo que no me gusta... porque eso apareció en mi vida por alguna razón... para darme una oportunidad, así cierro esa puerta para que otras se puedan abrir.

para más información acerca de mabel katz, explora su página: <http://elcaminomafacil.com/index.html>

🐦 **Twitter** 4 👍 **Me gusta** 121 ✉ **Enviar**

Agrega un comentario...
 Publicar en Facebook Publicar como Gilda Pepe (Cambiar) **Comentar**

- Canelon Rellenodemiel** · ★ Comentarista destacado
Un aprendizaje importante, depurativo de dogmas familiares y religiosos que han creado una conciencia de culpabilidad castrante que debemos despedir de nuestra conciencia colectiva e individual, para ser libres y emprender el descubrimiento y desarrollo individual de nuestra identidad como personas en una sociedad donde no podemos evitar estar y donde la felicidad puede ser alcanzada tan pronto descubrimos nuestro propósito/misión/talento/pasión – que es la pizca de fulgor estelar – con la cual contribuimos para que el mundo sea mejor, mas armónico, donde desaparece el ego y el amor es la fuerza gravitacional que nos mantiene unidos en paz. ▼
Responder · 👍 3 · Me gusta · Seguir publicación · Hace 8 horas
- Maricel Dolceza Pryra**
genial, pero no encontré el link del libro:(
Responder · 👍 1 · Me gusta · Seguir publicación · Hace 11 horas
- código mujer**
en pocos días lanzaremos un concurso para regalar un par de libros de mabel katz... :) abrazos maricel!
Responder · Me gusta · Hace 11 horas
- Jessica Mejia Rospigliosi**
Gracias
Responder · 👍 1 · Me gusta · Seguir publicación · Hace aproximadamente una hora
- Angélica De la Rosa**
Muchas gracias por compartirlo. Ahora, la practicarlo!
Responder · Me gusta · Seguir publicación · Hace 32 minutos

📌 Plug-in social de Facebook

te invito a leer



preguntas llenas de vida
por karen montalva



30 preguntas
por karen montalva



a ser feliz también se aprende
por neva milicic

nuestras historias

- amistad (51)
- amor (170)
- amor pareja (270)
- contribución laboral (10)
- familia (105)
- historias (537)
- justos somos completos (17)
- maternidad (41)
- mujeres (164)
- navidad (5)
- niños (4)
- nuevo año (3)
- optimismo (8)
- somos multitud (3)
- viajes (8)
- violencia (10)
- yo (198)

comentarios

- maryna en monólogo de la suerte
- odilla montecinos castillo en noche recargada
- victor zenteno en reflexionando
- anita parada en noche recargada
- anita parada en noche recargada

twitter

el corazón tiene razones que la razón no entiende.

blas pascal