



AMPLIAR

Foto

FOTOS

05.06.2013 | ESTRATEGIAS PARA SER FELIZ

Ho'oponopono, el arte de "borrar" problemas

Es un antiguo arte hawaiano de resolución de problemas. Es una filosofía de vida basada en lo espiritual cuyo objetivo es traer paz y equilibrio de manera simple a través de la limpieza mental y física. Cuáles son sus principales características.

> Mabel Katz

3 7 1 Me gusta 40

Ho'oponopono es un arte hawaiano muy antiguo de resolución de problemas. No es una secta ni una religión, es una filosofía de vida basada en lo espiritual. La palabra Ho'oponopono significa "enmendar", "corregir un error". El objetivo es traer paz y equilibrio de manera simple y efectiva mediante la limpieza mental y física, a través de un proceso de sanación, reconciliación y perdón.

En el pasado, toda la familia tenía que estar presente, y uno en uno pedía perdón a los otros. Ahora sabemos que no hay "otros" ahí afuera: son sólo nuestros pensamientos de la otra persona, nuestras propias memorias de la otra persona. Entonces, tomamos 100% de responsabilidad y limpiamos esas memorias. Lo que se borra de nosotros se borra de los demás, nuestras familias, parientes y ancestros e, inclusive, de la Tierra. Se borra de todos.

La vida es una repetición de recuerdos, que son como chips que tocan en nuestras cabezas las 24 horas del día. Éstos nos manejan sin que seamos conscientes de ellos. No podemos evitarlo, pero sí podemos elegir "parar" los chips.

Todo lo que aparece en nuestra vida es un pensamiento, una memoria, un programa funcionando (un error) y aparece en nuestra vida para darnos una oportunidad de soltar, de limpiar, de borrar. Si deseás cambiar algo, primero tenés que borrar, crear el espacio vacío para llenarlo con la información y respuesta correcta.

Ho'oponopono nos vuelve al vacío, a cero, a nuestra condición natural, donde la Inspiración (Amor) puede aparecer en nuestra vida y guiarnos. De esa manera, podemos estar en el momento correcto, en el lugar perfecto con la gente adecuada.

En el Ho'oponopono hablamos de tomar 100% de responsabilidad. Atraés todo lo que llega a tu vida. No te das cuenta, pero las memorias funcionando dentro tuyo atraen todo en tu vida. Vos contenés información, programas, memorias que acumulaste desde el comienzo de la creación. Por lo tanto, sos responsable por todas tus memorias que se manifiestan como esos problemas que experimentás. Fuiste creada perfecta. Sos perfecta. Perfecta significa sin memorias, creencias, ataduras, críticas. Nada es lo que pensás que es.

La mayoría de nuestros problemas vienen de nuestros ancestros. Por ejemplo, si sabés que en tu familia hubo diabetes, dirías: "Oh, yo sé que voy a tener diabetes porque hay antecedentes en mi familia". No obstante, podés "borrar" la diabetes antes de tenerla. Lo mismo con los problemas emocionales, la falta de dinero o los desafíos en las relaciones.

En el Ho'oponopono hablamos de "limpiar". Limpiar significa que, cuando un problema aparece, estás dispuesta a tomar el 100% de responsabilidad (no culpa). Estás dispuesta a decir "lo siento, por favor perdoname por lo que hay en mí que atrae esto". Limpiar es una petición a la Divinidad de corregir errores del pasado. Es una manera de darle permiso a la Divinidad de borrar lo que no funciona y estamos listos para soltar. Dios es el único que sabe qué estamos listos a soltar. Nosotros no.

Existen muchas herramientas para borrar los programas que repiten en nuestra mente. Las más importantes son el "gracias y el "te amo". Limpiar es muy fácil. Es tan fácil que a tu intelecto se le hace difícil entender que sólo repitiendo mentalmente "te amo" o "gracias", estás en verdad limpiando.

Cuando decís "Te amo" o "Gracias", o usás cualquier otra herramienta de Ho'oponopono, estás tomando 100% de responsabilidad y estás diciendo: "lo siento, por favor perdoname por lo que hay en mí que creó esto" y le estás dando permiso a Dios para que se ocupe de vos y tus problemas. Quiero dejar en claro que cuando me refiero Dios no lo hago desde un contexto religioso. Para mí, Dios es esa parte adentro nuestro que lo sabe todo.

Cabe destacar que el problema no es el problema en sí, sino que el problema es la manera en que reaccionamos frente al problema.

Ho'oponopono es un apoyo para resolver problemas de una manera simple, soltando las preocupaciones que causan tensión, enfermedades e inestabilidad. Ayuda a conocer y a encontrar la identidad de la persona afectada a través de la introspección y sanarse uno mismo borrando los malos hábitos y miedos. Da paz interior y equilibrio mediante la purificación espiritual, mental y física. Enseña a sanar y a dejar partir memorias emocionales dolorosas sin tener que revivirlas.

Limpiamos porque queremos ser felices, libres, porque ya sufrimos suficiente. Es hora de encontrarnos a nosotros mismos, de disfrutar de la vida, de querernos y aceptarnos tal cual somos.

Los seminarios están dirigidos a personas de todas las edades, religiones y culturas. Eso sí: Ho'oponopono no es una cura a una enfermedad, ni va a hacer desaparecer los problemas de la vida. Es estar en paz y feliz sin importar lo que esté sucediendo alrededor. Se trata de no resistir la situación.

Ya todos nos hemos dado cuenta que lo que hacíamos antes no funciona, que necesitamos despertar. La vida puede ser fácil, podemos percibir la vida de otra manera. Podemos estar en paz sin importar lo que pase, ser felices sin razón.

Tenemos libre elección. Podemos elegir el sufrimiento o la felicidad, la enfermedad o la salud, el miedo o el amor. Decidamos lo que decidamos, estará bien. Será nuestra elección.

Por **Mabel Katz**, conferencista y escritora, autora del libro "El Camino Más Fácil", entre otros títulos.

A fines de junio Mabel brindará dos conferencias: el sábado 29 de junio, sobre "Ho'oponopono: El secreto mas allá de El Secreto", y el domingo 30, el tema será "Zero Frequency". Ambas serán en el Teatro Sha (Sarmiento 2255) de 11 a 18 horas. Más información, en [su sitio web](#), por mail (argentina@mabelkatz.com) o por teléfono al 005411-48563296 (Laura Kapiluk / Claudia Cullucar).

NOTAS RELACIONADAS



15 secretos para lograr una vida feliz



Claudio María Domínguez: "el desafío más grande es mirar hacia adentro"



"El estrés no está en el trabajo ni en el tráfico: está en tu mente"



Disfrutá el placer y el poder de sentirte una mujer activa



Pilar Sordo: ¿Qué es la felicidad?



Un plan para elevar nuestra energía



Yoga, una canción para vivir mejor



Aprendé a ser feliz

Más