

03 de junio de 2014 • 12:55 • actualizado a las 12:56

## Mabel Katz: "El Ho'oponopono ayuda a liberarnos del pasado"

La oradora internacional y escritora del best seller "El Camino más Fácil" sostiene que mediante la técnica Ho'oponopono es posible eliminar aquellas memorias y pensamientos negativos que nos impiden vivir tranquilos.

Cuando éramos niños, nuestros pensamientos eran puros. No teníamos preocupaciones y creíamos que todo era posible. Las bases de nuestras decisiones, opiniones y juicios, eran libres y espontáneas. Pero con el tiempo comenzamos a ser influenciados por las opiniones y experiencias negativas de los demás, cargas que empezamos a almacenar en nuestras memorias y que contaminaron nuestros pensamientos, emociones, palabras, hechos y acciones. Así, por ejemplo, lo que los demás piensan se torna importante para nosotros.

Llegará a Lima en julio y ofrecerá dos talleres al público en general.

Foto: Difusión

Sin embargo, ¿es posible restablecer esa conexión inicial con el universo pura y directa? ¿Es posible limpiar de nuestra memoria aquellas opiniones, prejuicios o hechos dañinos que no nos dejan pensar y actuar con claridad? Mabel Katz, autora del best seller "El Camino más Fácil" y reconocida autoridad internacional del arte Ho'oponopono, sostiene que sí.

El camino más fácil para lograrlo, como lo explica la autora en su libro, es a través del Ho'oponopono, una práctica milenaria que cambió el destino de su vida y que puede hacer lo propio con cualquier persona si se lo propone.

### Entendiendo el Ho'oponopono

Los pensamientos son extremadamente poderosos. Todo aquello en lo que pensamos está basado en nuestras memorias, nuestros programas. Al olvidarnos de quiénes somos y del poder que tenemos, permitimos que nuestras memorias tomen decisiones por nosotros, que nos controlen y que nos hagan creer que nosotros sabemos más. Son estas memorias las que deben ser eliminadas de nuestro subconsciente para vivir una vida plena, sin contratiempos.

Mabel Katz explica que para que las personas puedan limpiar el inconsciente de pensamientos negativos y purificar su interior, es esencial traer paz y equilibrio de manera simple y efectiva a nuestras vidas. Si aceptamos que somos la suma total de todos los pensamientos, emociones, palabras, hechos y acciones pasados, y empezamos a corregir errores es posible cambiar nuestras vidas, nuestras familias y nuestra comunidad.

Este proceso de sanación, reconciliación y perdón se logra a través del Ho'oponopono, una técnica que tiene sus bases en creencias y costumbres hawaianas. El significado de esta palabra es: "corregir un error". Esta filosofía hawaiana tiene como propósito principal que nosotros podamos creer y estar seguros que podemos triunfar en la vida interior y que en lugar de considerarnos víctimas de las circunstancias que nos toca vivir, debemos darnos cuenta que somos artífices de nuestro propio destino.

Por esta razón, Mabel sostiene que somos nosotros quienes hacemos difícil el camino, pero podemos aprender a dejar de ser nuestros propios obstáculos mediante un proceso de limpieza mental y física. Esta práctica hawaiana nos enseña a dejar pasar nuestras angustias, amarguras y problemas y todo aquello que de alguna manera nos impide vivir tranquilos.

### Llega a Lima

Mabel Katz llegará a Lima para dictar un taller de Ho'oponopono: El Camino más fácil para vivir, el sábado 12 de julio de 11:00 a.m. a 7:00 p.m., y un taller de Zero Frequency, el domingo 13 de julio de 11:00 a.m. a 7:00 p.m. Ambas sesiones se llevarán a cabo en las instalaciones del Centro de Convenciones Daniel Alcides Carrión del Colegio Médico del Perú, ubicado en Av. 28 de Julio 776 - Miraflores).