

## MABEL KATZ, A HO'OPONOPONO TANÍTÓMESTERE: „ÚJRA KELL PROGRAMOZNI MAGUNKAT”

Írta: Sándor András



"Velem is előfordul, hogy panaszkodom, másokat hibáztatok, megharagszom emberekre, de legalább észreveszem, és már sokkal tudatosabban tudom ezeket abbahagyni. Tudatosabban élek. Azonnal észbe kapok, amint azt látom, hogy az elengedés helyett mással kezdek foglalkozni..."

\*\*\*

CSATLAKOZZON HOZZÁNK A FACEBOOKON!

Lájkolja oldalunkat az alábbi linken:

<http://www.facebook.com/elekulvarmelyinterjuk>

Izgalmas fórumtémák, nyereményjátékok, aktív közösség!

\*\*\*

Akik először olvassák a Ho'oponopono nevét, minden bizonnyal értetlenkednek. Hiszen a szó szinte kimondhatatlan. És elsőre megjegyezhetetlen. Pedig a nyelvtörő név mögött komoly spirituális erő található.

A Ho'oponopono ugyanis egy ősi hawaii problémamegoldó művészet, ami roppant egyszerű és nagyon hatásos.

A módszer alapismereteivel – könyvek szintjén – Móra Klára ismertetett meg. Klára neve ismerősen csenghet sokak, a spiritualitásra nyitott olvasó előtt, hiszen évtizedekig aktív Agykontroll-aktivista volt, és több önfelkészítő módszert is kipróbált. Közösségépítő szellemének köszönhetően gyakran összefogta azokat, akik hasonlóan gondolkodnak, mint ő.

Amióta elindult a weboldalam, időnként nekem is írt levelet. Ugye kitalálják, mivel kapcsolatban? Igen, a Ho'oponopono-t ajánlotta. Először pont úgy voltam vele, mint azok, akik most először hallanak erről a valóban furcsa nevű módszerről. El nem tudtam képzelni, hogy ez jó lehet. Aztán ajánlott egy könyvet. Joe Vitale Ho'oponopono művét. Vitale már a titok filmben is szerepelt, és a véletleneknek köszönhetően – ha egyáltalán létezik ilyen – épp volt is a családban valakinek egy ilyen kötet. Elolvastam.

Furcsa volt az írás, mert Vitale voltaképpen azt hirdeti benne, hogy minden eddigi módszer, amit tanultunk, semmit sem ér.

Egyre kíváncsibb lettem. Klára mesélte egy újabb levélben, hogy ő több Ho'oponopono tanfolyamot is elvégzett már Spanyolországban, egy bizonyos Mabel Katz nevű nőnél. Mabel az ő tanítómestere, akinek több könyvét is lefordította, az egyiket pedig magánkiadásban meg is jelentette.

Találkoztunk Klárával, kaptam a könyvből, azt is elolvastam. Majd legközelebb már azzal jelentkezett, hogy Magyarországra hozza Mabelt. Örülne, ha találkozna vele, és interjút készítenék vele.

Kapva kaptam az alkalmon, hiszen a másik könyv után még kíváncsibb lettem.

Mabel egyébként Argentínában született, 1983-ban költözött Los Angelesbe, ahol sikeres könyvelő, tanácsadó és adóügyi szakértő lett. Mabel 1977-ben saját céget alapított, ezzel nem csak saját sikerét sokszorozta meg, de kapacitása is bővült, hogy másokkal még közvetlenebbül tudjon dolgozni. Cége azzal ért el sikert, hogy a vállalatok terjeszkedését és növekedését segítette elő. Aztán egyszer csak feladott mindent, és más utat keresett. Leginkább persze önmagát kereste, amíg rátalált az ősi hawaii problémamegoldó művészetre, a Ho'oponoponóra, amelynek ma már nemzetközileg elismert szaktekintélye.

Azt mondja, e művészet lényege egyszerű: békében lehetsz, nem fontos, hogy mi történik körülötted. 12 évig intenzíven tanult mesterétől, PhD. Dr. Ihaelakalá Hew Lentől.

Mabellel egy Andrassy úti szálloda lakosztályában beszélgettünk.

### – Hivatás lett az életében a Ho'oponopono?

– Korábban csak a hobbim volt. És a szenvedélyem. Most viszont a szenvedéllyemmel járom a világot, és ezzel keresem a betevőmet is. Büszkén hirdetem, hogy lehet úgy is pénzt keresni, hogy azt csináljuk, amit szeretünk. A pénz mindig követi a szeretetet, a szenvedélyt.

### – Mi fontos igazán? Az üzenet?

– Pontosan! Hogy minél jobban terjedjen: van egy hatékony módszer, ami valóban megváltoztathatja az emberek életét. A Ho'oponopono boldogságot, örömet, békét hoz az embereknek.

### – Emlékszik a legelső visszaigazolásra? Arra az emberre, akinek először változtatta meg az életét?

– Az első visszaigazolásokat a családom tagjaitól kaptam. Először természetesen én magam változtam meg, majd a gyerekeim életében is hatalmas fordulat következett be. Minden szempontból minőségibb életet kezdtünk élni.

Tudja András, előbb önmagadnak kell megtapasztalnod mindent, és csak aztán megosztani másokkal. Amikor elkezdtem a Ho'oponopono-val foglalkozni, el sem tudtam képzelni, hogy valaha tanítani fogom, és ezzel járom majd a világot.

### – Hosszú távon változtatja meg az emberek életét a módszer?

– Természetesen. Szinte más ember válik abból, aki elsajátítja.

### – Mit jelent az, hogy más? Jobb?

– Igen.

## „AZ ELENEDÉSNEK OLYAN TERMÉSZETESNEK KELLENE LENNIE, MINT A LEVEGŐVÉTELNEK”

– Amit a könyveiből eddig leszűrtem, hogy a Ho'oponopono lényege az elengedés. Joe Vitale pedig azt mondja, minden más módszert el is lehet felejteni.

– Ez butaság, ilyet nem mondhatunk, hogy minden más módszer rossz. Hiszen lehet, hogy valaki másik spirituális úton fogja megtalálni azt, amire szüksége van. Ugyanakkor igaza van az elengedéssel kapcsolatban, mert amit intellektuálisan megtanultunk eddig, azt kell elengednünk, és újra kell programoznunk magunkat. A Ho'oponopono lényege tökéletes ellentétben áll mindennel, amit korábban tanultunk.

– Mondja Mabel, Önnek mennyi ideig tartott elfogadtatnia saját magával a Ho'oponopono üzenetét?

– Nekem rögtön ment. Nem nehéz megtanulni. Akár az interneten is meg lehet. Azonban ahhoz, hogy igazán magunkénak érezzük, és ennek szellemében éljünk, újra kell programozni magunkat. Az „újra programozás” hosszú idő. Ahhoz sokszor meg kell hallgatniunk a módszer alapjait. Én az elején legalább tíz képzésre elmentem, újra és újra meghallgattam az ezzel kapcsolatos információkat. És minden alkalommal találtam valamit, amit kicsit másképp értelmeztem, mint korábban. Ennek köszönhetően engedtem el különböző problémákat.

### – Tehát egyrészt könnyű, másrészt piszkosul nehéz is a folyamat.

– Általában azt a nehéz megtanulni, hogy az elengedés folyamatos legyen. Azért tanácsolom mindenkinek, hogy ahányszor csak teheti, ismétljen, hiszen a tudatalattinkat, a belső gyermekünket így taníthatjuk folyamatosságra. Az elengedésnek olyan természetesnek kellene lennie, mint a levegővételnek.

### – Kísérti a régi élete, a régi beidegződésed?

– Minden nap vannak kísértések. Én sem vagyok szent, olyan vagyok, mint bármelyik más hétköznapi ember. Igen, időnként észreveszek régi beidegződéseket. Velem is előfordul, hogy panaszkodom, másokat hibáztatok, megharagszom emberekre, de legalább észreveszem, és már sokkal tudatosabban tudom ezeket abbahagyni. Tudatosabban élek. Azonnal észbe kapok, amint azt látom, hogy az elengedés helyett mással kezdek foglalkozni. Ezáltal rövidebb a folyamat, és viszonylag rövid időn belül visszatérek a Ho'oponoponohoz és tisztítok. Mi ugyanis tisztításnak nevezzük az elengedést.

## „VANNAK EMBEREK, AKIK SZERETNEK SZENVEDNI”

– Abban mindketten egyetértettünk, hogy az elengedés a legnehezebb. Találkoztam már reménytelen esettel, akiről úgy gondolta, sosem fog megváltozni?

– Nagyon óvatosan kell fogalmaznunk. Ha valamire azt mondjuk, hogy nehéz, vagy reménytelen, akkor az is lesz, hiszen alapjában mindig igazunk van. Az erőnk a gondolatainkban rejlik. Mondjuk inkább azt, hogy könnyű, és az is lesz.

### – Pontosítom a kérdést: volt olyan ember, akin nem tudott segíteni?

– Vannak emberek, akik függők, és szeretnek szenvedni. Szükségük van az áldozat szerepre, mert ez által jobban törődnek velük. Ha ilyen emberek jönnek oda hozzám a szemináriumon, és azt mondják, ez nem működik, akkor azt mondom, ha így boldogok vagytok, csináljátok tovább így, nincs ezzel semmi gond.

Soha nem akarok senkit meggyőzni a szemináriumokon, hogy mindenáron engem kövessenek. Inkább utat mutatok. Elmondom, hogy a szeretőnk beidagabbak és békésebbek lenni, akkor ez egy módszer, amit ki lehet próbálni. De ha már most is boldogok, akkor természetesen minden mehet a régi kerékvágásban. Számomra az jelent örömet, ha más is boldog.

Ugyanakkor az ellenpéldából jóval többet tudnék mesélni. A szemináriumok megszámlálhatatlanul sokan jönnek oda, és elmesélik, hogy addig krónikus betegséggel, fájdalommal éltek, számos kezelést, orvosi vizsgálatot kipróbáltak, mégsem működött. A szeminárium után pedig egyszerűen elmúlt.

Legutóbb Izraelben volt egy résztvevő, akinek az egyik ismerőse kómában feküdt a kórházban. Mire a szeminárium véget ért, felébredt.

Ettől függetlenül soha nem ígérek semmit, mert ezeket a változásokat nem én idézem elő.

A tisztítás egyik eszközeinek választottam a lilomvirágot. Adtam az egyik hölgynek egy ilyen kítűzőt, akinek a férje rákos daganatban szenvedett. Csak néhány napig viselte a kítűzőt, és amikor visszament az orvoshoz, azt mondták, eltűnt a tumor.

Nem szabad elfelejteni, hogy a Ho'oponopono-t azért végezzük, hogy a számunkra tökéletes változásokat előidézzük. Előre azonban soha nem tudjuk, hogy pontosan mi lesz az.

Amikor elengedünk, akkor pontosan azt tesszük, hogy átadjuk Istennek, vagy az Univerzumnak – mindegy, minek nevezzük, de egy nálunk intelligensebb lénynek – a hatalmat ahhoz, hogy számunkra a megfelelő változásokat léptessük életbe. Én például soha nem azt tűzöm ki célul, hogy tűnjön el a tumor, vagy egy krónikus fájdalom múljon el, esetleg az a valaki felébredjen a kómából. Mindig azt kérem, hogy az akkor tökéletes megoldás szülessen meg. És azt én sem tudom előre, hogy mi.

## „TÉVHIT, HOGY A HO'OPONOPONO CSUPÁN NÉGY MONDAT LENNE”



### – Mi az ott a kezén?

– Egy speciális karkötő, a Világűr, egy pajzsmagot jelképez. Ennek keretében választottam ki a már említett lilomvirágot is az összes vérengzés befejezésére, és a béke elhozatalára. Az van ráírva, hogy „A béke velem kezdődik”. Mert a belső béke jelenti a világbékét.

### – Mindig viseli?

– Természetesen. Segít a Ho'oponopono tisztításokban, hogy erősebbek legyünk.

– Az általam olvasott könyvek annyira leegyszerűsítik a Ho'oponopono-t, hogy gyakorlatilag annyi marad meg az emberben, hogy ez a módszer nem más, mint négy egyszerű kijelentés – vagy megerősítés – egymás utáni ismételtetése. „Szeretlek. Sajnálom. Kérek, bocsáss meg. Köszönöm.”

– Vicces, mert ezt a kérdést Horvátországban is feltették nekem a közelmúltban.

### – Miért találja viccesnek?

– Azért, mert sokan valóban úgy gondolják, csupán ez a négy mondat tartozik a Ho'oponoponohoz. Korántsem. A mesterem két nap alatt tanította meg az alapismereteket. Én ezt és az ember súrtva adom tovább. Nagyon sok érdekes információt osztok meg a résztvevőkkel a szemináriumon. És számos módját bevettem annak, hogyan lehet a Ho'oponopono-t végezni. Megsúgom: Joe Vitale maga találta ki ezt a négy mondatot, a négy kifejezést a könyvében.

### – Valójában ezek nem is léteznek a Ho'oponoponóban?

– A „Köszönöm” ismételtetése az egy módszer, amit alkalmazni lehet. És a „Szeretlek”-et is. Ezeket folyamatosan lehet mantrázni. A „Sajnálom”, és a „Kérek bocsáss meg”-et is lehet ismételtetni, de ez nincs benne a Ho'oponopono alapismereteiben.

Egyébként is, amikor bocsánatot kérünk, nem hibásnak kell beállítani magunkat, nem is bűnrészességet kell vállalni, hanem szór szövegelésen keresztül felülírást kell tenni azért, amit tettünk.

Elég, ha a köszönőmöt, vagy a szeretleket mondjuk. Vagy a kettőt ötvözzük.

### – Mikor kell ezeket mondani?

– Minden olyan szituációban, ahol úgy érezzük, az intuíciónk figyelmeztet. Akkor is érdemes, ha a főnökünk épp tiszteltelenül beszél velünk. Meglesz az eredménye, legközelebb már biztosan nem fog.

### – Mondjuk neki azt hangosan, hogy szeretlek?

– Nem kell hangosan. Csak magunkban. Hangsúlyozom: ezen kívül számos egyéb módszer létezik még.

Joe Vitale elment egy szemináriumra, és azt mondta, hogy a Ho'oponopono mindössze négy mondat. Szerintem nem, és nem is ezt tanítottam.

### – Ön mit tanít?

– Sokat dolgozunk a szeminárium során a tudatalattival, vagyis a belső gyermekkel. A cél az, hogy folyamatosan, a nap 24 órájában végezzük a tisztítást. Ezt azonban csak akkor lehet, ha az ember alaposan megtanulja. Sokan kizárólag a tisztítás miatt jönnek el. És vannak olyanok is, akik csak azért fizetik be a részvételi díjat, hogy a nevük felkerüljön a regisztrációs lapra, hiszen tudják, ezzel is sokat nyernek, ha ott van a nevük.

### – Azzal mit nyernek, hogy felkerül a nevük?

– Ezáltal őket is tisztítjuk a szemináriumokon. Ugyanolyan hatása van, mintha ott lennének. A táv-jelenlét ma már elterjedt módszer.

## „NE A PROBLÉMÁVAL FOGLALKOZZUNK, HANEM TISZTÍTUNK”

### – A családjából mindenki elvégezte a szemináriumát?

– Az édesanyém Argentínában él, ahol magam is születtem. Többször is eljött Los Angelesbe, ahol angolul végeztek el a képzéseket. Mondta is a végén, hogy egy szűlet sem érttem, de remélt, de megígértte, hogy Argentínában tartok képzéseket, mindig előjön. Olyankor dolgozik is, árulja a könyvet. Pedig már 88 éves, de remekül tartja magát. Ő válaszol az érdeklődők telefonhívásaira is. A két fiam szintén gyakorolják a Ho'oponoponót. Ugyan formálisan soha nem vettek részt a képzéseken, de bármilyen problémájuk akad, mindig megkérdem, hogyan formálisan tisztítanak. Ők ketten létrehozhatják a közös vállalkozást, és rendszeresen előfordul, hogy ha egy problémával találják szembe magukat, akkor az idősebbik megkérdi a fiatalabbat, mit tegyenek, aki mondja, hogy egyszerűen csak tisztítsunk.

Aztán persze velem is előfordul néha, hogy jobban elmerülök egy problémában, mint kellene. Ilyenkor nekem is azt mondja a fiam, hogy ne foglalkozzunk a problémával, inkább tisztítsunk.

– Korábban könyveitől, illetve volt, és tv műsorokban is szerepelt. Amikor ezeket abbahagyta a Ho'oponopono művelő, nyilvánvalóan elképzelte magát a magának. Most olyan életet él?

– Nem volt semmiféle elvárásom, amikor elkezdtem, és most sincs. Nincsenek különösebb céljaim.

### – Egy tanítómesternek hogyhogy nincsenek céljai?

– Arról változott az életem, amióta elkezdtem a Ho'oponopono-t gyakorolni, és minden változás annyira jó, hogy teljesen átadtam ezt a tervezést Isten kezébe.

Mert annyira jobb minden, mint ami idáig történt, hogy bízom benne.

– Egyáltalán mi baja volt a régi életével? Külsőleg látszólag az is teljes volt és sikeres.

– Valóban mindenem megvolt, amire a külső szemlélők azt mondták, ennyi kell a boldog élethez, de én mégis nagyon boldogtalan voltam. És folyton ideges. A bennem lévő feszültség miatt sokszor ingerülten beszéltem az idősebbik gyermekemmel. Aztán egyik nap ő is ezzel a dühvel szölt hozzám, és ez az eset felébresztett. Ekkor kezdtem el ezt az útkeresést.



Mabel Katz és Sándor András

## „MÁR ELKEZDTEM DOLGOZNI A ZÉRÓ FREKVENCIA CÍMŰ KÖNYVEMEN”

### – Most honnan repült ide?

– Moszkvában kezdődött ez a turné, aztán Tel Aviv, Belgrád és Budapest. Majd megyek Bukarestbe, aztán onnan haza.

### – Hol a házja? Argentínában, vagy Los Angelesben?

– Ma már egyértelműen Los Angelesben. Megyek majd Dél-Amerikába is.

### – Írni van még kedve?

– Kedvem van, csak időm nincs, főleg így a nagy utazások közepette. Elkezdtem már egy könyvet, aminek Zéró frekvencia lesz a címe. Ez is azt fogja bemutatni, hogyan lehet csak úgy áramlani, hagyni, hogy sodorjanak a dolgok.

– Mit kívánnak egy olyan embernek, akinek már nem csak látszólag van meg mindene, hanem boldognak is vallja magát?

– Én azt kívánom magamnak, hogy minél szorosabb kapcsolat alakuljon ki Istennel, és el tudjam engedni magam, tudjak áramlani úgy, ahogy kell.

### – Én is ezt kívánom Önnek!