



#Wellbeing

MÁS SOBRE EL TEMA

VIDEOS

# Ho'oponopono: Paz y felicidad sin razón

POR CECILIA VÁZQUEZ · Viernes 27 de julio de 2012

Like 19

Send

+1 3

Twittear 41

comentarios

Mabel Katz ha tomado seminarios de Ho'oponopono más de 200 veces. Perdió la cuenta en algún momento. Desde el 2004 ella misma comenzó a brindar este entrenamiento alrededor del mundo, y dejó su profesión como contadora y administradora en Los Angeles cuatro años después para dedicarse de lleno al antiguo arte hawaiano de resolución de problemas.

"Ho'oponopono siempre funciona. Cada vez que dices 'gracias' algo sucede, aun cuando no lo parezca", comentó en entrevista. Las claves a lo largo de ésta fueron las sencillas palabras: soltar, perdonar, agradecer, limpiar, responsabilizarnos, decir 'te amo'.

¿Una vertiente más del new age? Puede ser. Pero como señala Mabel, originaria de Argentina, no hay un sólo camino y las personas deben elegir el que más les ayude. Ella, simplemente, ofrece el que encontró más fácil – su libro, de hecho, se llama "El camino más fácil", y ha sido traducido con otros textos de su autoría a más de 10 idiomas.

Junto a su maestro Ihaleakalá Hew Len, quien aprendió a su vez de la pionera y revolucionaria Morrnah Simeona, Mabel profundizó en las prácticas de las islas del Pacífico Sur y las culturas polinesias, donde diferentes formas de una misma filosofía se llevan a cabo desde hace siglos. Originalmente [Ho'oponopono](#) (poner en orden, corregir, limpiar) implicaba un ritual familiar para sanar un enfermo o llevar a fin una discusión o pelea entre los miembros del grupo. Sin embargo, a finales de los años 70, Simeona, de padres hawaianos, volcó la práctica hacia un individuo moderno que puede realizar una forma del mismo ritual sin necesidad de la familia o, incluso, de una enfermedad.

Esta nueva manera significa resolver conflictos reprogramando a la mente, tomando responsabilidad de nuestra condición –sea la que sea-, dejando ir expectativas, borrando problemas del pasado y preocupaciones del futuro.

Mabel utiliza la metáfora del subconsciente como una computadora, un banco de datos donde se encuentran las memorias de los ancestros, creencias, opiniones, juicios, etcétera, que eventualmente necesitan ser borrados para dejar espacio a las respuestas que la misma persona puede desconocer como necesarias.

"La gente se asusta y lo confunde con culpabilidad o pecado. Pero se trata solamente de reconocer que hay ese programa y borrarlo. En cuanto lo hacemos aparece la inspiración, la respuesta correcta. Así me encuentro en el lugar correcto, con la gente adecuada, en el momento indicado", dijo.

Pero [Ho'oponopono](#) ofrece herramientas más allá del 'perdón', como decir "gracias", y "te amo". Se repiten [esta especie de mantras](#) para reaprender. Se pueden dedicar a una enfermedad, a otra persona, a un problema específico o a uno abstracto.

Los seminarios, dirigidos a personas de todas las edades y religiones, se han impartido en Inglaterra, Suecia, Holanda, Checoslovaquia, Rusia, Rumanía, España, Israel, Italia, Argentina, Chile, Paraguay, Uruguay, Colombia, Panamá, Venezuela, Perú, México, y Estados Unidos.

Pero, como se aclara en dichos cursos, [Ho'oponopono](#) no es una cura a una enfermedad, ni va a desaparecer los problemas de la vida. Es estar en paz con cualquier situación y no resistir, porque esto provoca la persistencia. Esta forma alterna reviste a los conflictos como oportunidades de crecimiento y redescubrimiento pues, a fin de cuentas, la vida sin problemas sería muy aburrida, dice Mabel.

"Ya todos nos hemos dado cuenta que lo que hacíamos antes no funciona, que necesitamos despertar, abrir los ojos. Ahora estamos más abiertos a que la vida puede ser fácil, que puede haber otra forma, que podemos percibir las cosas de otra manera, y este es el momento. Podemos estar en paz sin importar lo que pase, ser felices sin razón".

[Ir a arriba](#)

## MÁS DE #WELLBEING

- El sueño verdadero
- Desesperadamente intolerante

## MÁS DE YOGUI

- Enfocando mientras desenfocas
- Fuego Interno
- El sueño verdadero

Like 19

+1 3

Twittear 41

Me gusta
 2 people liked this.

DISQUS

Agregar un comentario nuevo

[Iniciar sesión](#)


Escribe tu comentario aquí.

 Actualización en tiempo real **pausado**. [\(Reanudar\)](#)

Mostrando 0 comentarios

Ordenar por actualmente popular

Suscribirse por correo electrónico
 RSS

comments powered by DISQUS


 #RozesBaeza  
Otro gobernador en la mira

 #Yosoy132  
Campamento de indignación

 #Indigonomics  
Movimiento nuevo, agenda antigua

 #LondresVivo  
Jornada difícil

## TE RECOMENDAMOS

 #AMLO  
El primer mitin postelectoral

 #LondresVivo  
México gana su primera medalla

 #5aLas12  
#5aLas12