



« Alejandro Martínez, instructor de la Fundación El Arte de Vivir: "Tu respiración guarda un secreto"   
 Espiritualidad moderna: Al encuentro de la ideología ideal »

## Entrevista a Mabel Katz: Ho'oponopono, el arte de corregir errores

Destacado, [Somos Encuentros](#)

2 de mayo, 2012

[Twitrear](#) 7

+1 [Recomendar esto en Google](#)

Me gusta

A 8 les gusta una página. [Regístrate para](#)

SOMOS ENCUENTROS

Publicado Originalmente en la edición impresa de la revista en Abril de 2012

Entrevista a Mabel Katz:

# Ho'oponopono, el arte de corregir errores

**Un ancestral conocimiento hawaiano nos conecta con la paz y el equilibrio mediante una limpieza mental y física, y a través de un proceso de sanación, reconciliación y perdón.**

Por *Paulina Beyer* y *Virginia Ekmekdjian*

El Ho'oponopono es un antiguo método de sanación que nos enseña a dejar pasar los bloqueos y problemas que causan nuestros desequilibrios. Ho'oponopono significa "corregir un error". La premisa de esta ancestral filosofía hawaiana es que la vida debería ser fácil. Nosotros somos quienes la hacemos difícil, pero podemos aprender a dejar de ser obstáculos en nuestro propio camino.

El objetivo es traer paz y equilibrio de manera simple y efectiva, mediante la limpieza mental y física, y a través de un proceso de sanación, reconciliación y perdón. Si aceptamos que somos la suma total de todos los pensamientos, emociones, palabras, hechos y acciones pasados, empezamos a corregir errores que pueden cambiar nuestras vidas, nuestras familias y nuestra comunidad.

Ho'oponopono se dio a conocer gracias a la experiencia del psicólogo hawaiano Dr. Ihaleakala Hew Len, quien trató con éxito a un pabellón de criminales sin ver a ninguno de ellos. Por el contrario, el Dr. Len sólo vio la ficha de cada uno de los internos y aplicó la técnica para buscar dentro de sí mismo aquello que dio lugar a las conductas delictivas de los internos.

La técnica de Ho'oponopono, que puede ser utilizada por cualquier persona, sin importar credo, edad o cultura, consiste en limpiar el inconsciente de los pensamientos negativos que se traducen en realidades que afectan nuestras vidas. Incluso las conductas de otros que nos resultan molestas vienen a mostrarnos qué situaciones necesitamos trabajar en nuestro interior.

Al realizar Ho'oponopono, la persona entrega su problema a Dios, a la conciencia universal, y lo entrega porque no se sabe lo que es correcto y perfecto para esa persona: "Yo sólo sé que no sé nada". Al

### Las cuatro premisas

En pocas palabras la técnica del Ho'oponopono propone cuatro premisas para sanar:

1. **Lo siento.** Para reconocer que algo, sin importar qué, entró en su cuerpo o mente.
2. **Perdóname.** Con el que se pretende la reconciliación consigo mismo por haber traído una situación dolorosa.
3. **Te amo.** Transmuta la energía bloqueada y permite que ésta siga fluyendo.
4. **Gracias.** Expresa la fe en que todo será resuelto de la mejor manera para todos los involucrados.

**Ya está en Kioskos: Somos Mayo**



[Ver Contenido >>>](#)

Suscríbete a Somos



**Agenda: Próximos Eventos**

**1** Vie **18:00** Panel de Discusión "¿Qué es eso de hacerse hombre?: una pregunta por las masculinidades"

**2** Sab **Permacultura** - Aprender haciendo, en BuenMundo, Rari

**Retiro** Andaje Portal de energía

**Taller de Coaching:** "Crear mi vida" fin de semana 2 y 3 de junio 2012

**7:30** Curso de acupuntura bioenergética y moxibustión Nivel 2

**8:00** La Tradición de la ceremonia de purificación y bendición del Kriya Yoga

**9:00** Taller de Huerta para Adultos

entregarlo, nos apartamos para que Dios actúe, porque nosotros somos el obstáculo y quienes creamos el problema. Cuando no me preocupo, cuando soy yo mismo, cuando estoy en equilibrio sin preocuparme ni sufrir tanto, todo es posible.



## Frecuencia Cero

Luego de estudiar durante 12 años en forma intensiva con el maestro Ihaleakalá Hew Len, Mabel Katz es hoy una fiel representante de este antiguo arte hawaiano. A partir de este conocimiento, ella creó "Zero Frequency", un método inspirador que ofrece las herramientas necesarias para cambiar la vida de las personas, con resultados duraderos.

Nacida en Argentina, se trasladó en 1983 a Los Angeles, Estados Unidos, donde más tarde fundó su propia compañía. En paralelo realizó exitosos programas de radio y televisión, entre ellos algunos especialmente dedicados al público hispanoparlante, con el objetivo de apoyarlos tanto en sus relaciones personales como en el ámbito laboral y empresarial, entre otros.

Diez años después de fundar su propia empresa, Mabel decidió cerrarla e interrumpir sus programas para dedicarse a su pasión. En la actualidad viaja alrededor del mundo dando charlas que inspiran a personas de muchas culturas e idiomas diferentes, y está trabajando en un nuevo libro dedicado a perfeccionar el conocimiento de su público en el arte del Ho'oponopono.

Es autora del libro "El Camino Más Fácil", donde presenta el arte del Ho'oponopono en forma simple y fácil de entender, traducido y publicado en 15 idiomas.

Este año lanzará el libro "Zero Frequency", concepto que se refiere a la Frecuencia Perfecta, sin estática ni malas conexiones, sin memorias, sin programación, sin juicios, sin opiniones, sin luchas, sin temores, solo inspiración pura.

*"El Dr. Ihaleakala –señala Mabel- siempre dice que <un problema no es un problema, a menos que digamos que lo es, y el problema no es el problema. El problema es cómo reaccionamos al problema>".*



### Yo lo creé, yo lo puedo cambiar

Con la escritora y conferencista Mabel Katz pudimos tener el siguiente diálogo:

#### ¿Puedes definir en qué consiste Ho'oponopono?

La palabra en sí significa cómo corregir un error, porque en nuestra vida en realidad todo son errores: nuestras creencias, nuestros recuerdos, opiniones y juicios, cosas que decidimos creer o que pensamos que sabemos. Estos programas aparecen en nuestro monitor mental y queremos cambiarlos; entonces, en lugar de hablarle al monitor, apretamos la tecla de "borrar" o "suprimir".

Es lo que hace el Ho'oponopono: nos recuerda cómo apretar esa tecla de "suprimir". Básicamente es una forma de dar permiso a esa parte

Ver Agenda

Síguenos



Seguir a @Revista\_Somos



Mabel Katz, conferencia y escritora, creadora del método Frecuencia Cero.

nuestra interna, sabia, para que no solamente borre lo que no funciona en nuestra vida, sino que atraiga aquello que es perfecto y correcto, y que nosotros no sabemos qué es.

### **¿No somos capaces de reconocer lo que es perfecto y correcto para nosotros?**

Creemos que nuestro intelecto sabe, pero la verdad es que no sabe nada. El intelecto fue un regalo que Dios nos ofreció para elegir... y nos confundimos, creímos que era para llenarlo de conocimiento. En verdad, la sabiduría es la del corazón. Precisamente, a las mujeres nos dijeron que éramos el sexo débil porque nos llevamos más por el corazón, pero en el corazón es donde realmente están todas las respuestas que estamos buscando. Cuando yo pido lo correcto y perfecto, no es lo que yo pienso o creo que es correcto y perfecto.

### **¿Es el ego quien cree que algo es correcto y perfecto?**

El ego piensa que sabe, y no es que lo haga "a propósito". El intelecto está muy limitado e ignora; sin embargo, es el que elige si se queda con la razón, con la última palabra o no; si va a depender o soltará.

**La técnica de Ho'oponopono consiste en limpiar el inconsciente de los pensamientos negativos que se traducen en realidades que afectan nuestras vidas.**

### **Creemos que sabemos...**

#### **¿Para qué tenemos ego, entonces?**

Cuando me enteré de esta cuestión del libre albedrío o libre elección, le dije a mi maestro: "¿Quién pidió libre albedrío?, ¿se puede devolver?" (risas). Si escuchas las noticias, te das cuenta de todos los problemas en que nos hemos metido por pensar que sabemos. Dios, cuando puso a Adán y Eva sobre la Tierra, anunció que les daba un regalo, y al presentarles el árbol de las manzanas aclaró que ellos no lo necesitaban; "Esto se llama pensar", advirtió. Pero el ser humano decidió que sabía mucho más que Dios y eligió utilizar el intelecto. Podríamos haber seguido el camino de Dios. Él nos dijo: "Esto es el Paraíso, no necesitan preocuparse de nada porque les proveo de todo lo que necesitan. Y además les doy este regalo de la libre elección, son libres de elegir". Y elegimos nuestro camino.

#### **¿Cuál es la clave, entonces?**

Volver a estar conscientes. Estamos dormidos y pensamos que sabemos. Tomamos decisiones en base a creencias, opiniones y juicios, cosas que decidimos creer, que pensamos que están bien o mal, pero provienen de una parte ignorante.

Mi misión es despertar a la gente. No podemos seguir dormidos, tenemos que tomar el cien por ciento de la responsabilidad.

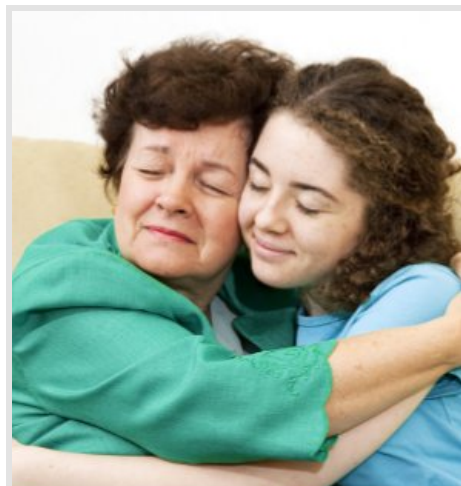
#### **Esta técnica parece muy sencilla, sin grandes dificultades...**

Mi maestro dice: "No sé cómo complicarla para que me crean que funciona". Es que estamos tan acostumbrados a que las cosas deben costar, a que hay que sufrir... No necesitas entender ni volver a vivir momentos dolorosos, solamente soltarlos. La técnica a veces resulta tan simple que llega a ser hasta ridícula, pero funciona. Como buena argentina, contadora, judía, tengo todas las cualidades de la gente que piensa que sabe (risas), y descubrir esto me dio una libertad que no había sentido antes en mi vida.

**La cuestión es soltar, y no sabemos qué es lo que sucederá. Yo suelto para que venga lo que sea correcto y perfecto. Yo no lo sé, sólo Dios sabe.**

#### **¿No te sentías libre antes?**

Dependía de otros para sentirme feliz. Esperaba que se comportaran o me trataran de una forma determinada. Ahora yo sé que la gente son mis pensamientos, mis memorias, y si hay algo que no me gusta, lo cambio. Cuando yo cambio, todo cambia.





## Borrar hábitos y miedos

### ¿Qué podemos cambiar con Ho'oponopono?

Es un gran 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. De igual manera, aporta en la comunicación con el niño interior en el subconsciente, y lo protege.

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.

No se trata de una religión; es simplemente un arte que, de un momento a otro, puede darle un giro positivo a nuestra forma de ser y a nuestro estilo de vida.

### ¿Se puede crear abundancia y prosperidad con este método?


Absolutamente, porque es una decisión mía. Está comprobado científicamente que tenemos 11 millones de bits de información por segundo, mientras que el ser humano puede administrar apenas 15 bits por segundo. Entonces, mientras yo puedo estar pensando muy positivamente, esos 11 millones de bits que me afectan al mismo tiempo me dicen: "El dinero no crece en los árboles" y todo lo que hemos escuchado y hemos decidido creer, como que "La vida no es fácil", que "El que nace pobre, muere pobre"... Esas memorias y pensamientos impiden una vida plena.

### ¿Es Ho'oponopono una forma de meditar?

Para mí es una meditación de 24 horas al día, 7 días a la semana, todo el año. Es siempre volver al vacío, donde están todas las respuestas y las soluciones a nuestros problemas, como he dicho. Siempre pidiendo y consultando a la Divinidad (fuente), que sabe; esa parte perfecta nuestra, al decir: "Lo siento, te amo". Y no hablamos del concepto de culpa o pecado, del culpable o el pecador, sino de algo muy diferente. Ser cien por ciento responsables no significa que seamos culpables, sino que somos responsables de esa memoria interna que nos atrae problemas.

## Confiar, sin expectativas

### Amenudo mencionas a tu maestro. ¿Qué aprendiste de él, lo más importante?

Más que nada aprendí a confiar, a soltar los problemas y a mirar los resultados, sin tener expectativas. Mi lección mayor con él sucedió una vez cuando le comenté que limpiaba, borraba mis memorias, pero que eso no funcionaba. Primero no me contestó, luego me miró a los ojos y me dijo: "Expectativas no". Ese día me di cuenta de que esto sí funciona. La cuestión es soltar, y no sabemos qué es lo que sucederá. No se trata de soltar para que venga una casa, equis dinero o un trabajo. Yo suelto para que venga lo que sea correcto y perfecto. Yo no lo sé, sólo Dios sabe. 

### MABEL KATZ EN CHILE

Los días 4,5 y 6 de mayo (2012) Mabel Katz visitará Chile y dará los siguientes seminarios:

\* Ho'oponopono, El Secreto más Allá de El Secreto. Sábado 5 de mayo de 13 a 19 hrs.

\* Zero Frequency (Basado en Ho'oponopono). Domingo 6 de mayo de 13 a 19 hrs.

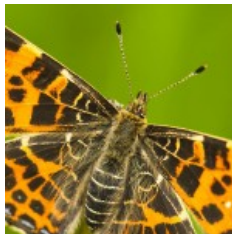
Inscripciones: García Moreno 2071, Ñuñoa.  
Teléfonos: 4957351, 9-9492478 y 7-6327545 hooponoponochile@gmail.com  
www.hooponopono.cl.

[Ver Evento en Agenda Revista Somos](#)

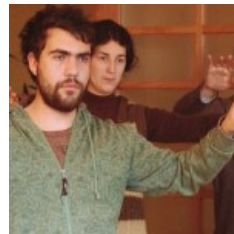
## Publicaciones relacionadas:



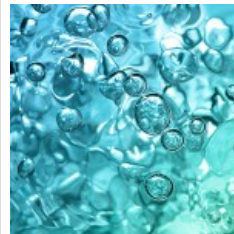
¡Y no se acabó el mundo...!



En 2012: Disfrutar de nuestro cambio interior



Cultivar la energía interna: Un arte que dejó de ser secreto



Soledad Peñafiel: "Somos todos gotas de un mismo océano"

Etiquetas: [Ho'oponopono](#), [N20](#), [Paulina Beyer](#), [Virginia Ekmekdjian](#)

Comentarios integrados a Facebook



Agrega un comentario...



**César Rozas Muñoz**

me fascino la explicacion y demostracion sobre el Ho, opono que dio Pedro {

Responder · 1 · Me gusta · 24 de mayo a la(s) 1:53



**Telito Escobar** · Trabaja en Peluquerías

Tema fascinante...y a la vez complicado.

Responder · 1 · Me gusta · 24 de mayo a la(s) 11:03



**Valeska Reyes Traima**

tienes que meterte en el tema ,,y vas haber que no es complicado

Responder · Me gusta · 24 de mayo a la(s) 13:45



**Valeska Reyes Traima**

es buenísimo, lo escuche por primera vez con Pedro Engel, me gusto y lo busqu

Responder · 1 · Me gusta · 22 de mayo a la(s) 13:08



**Astrid Sandoval Valenzuela**

siempre es bueno aprender

Responder · 1 · Me gusta · 10 de mayo a la(s) 18:35

Plug-in social de Facebook

## Deja un comentario

Tu nombre y tu email son datos obligatorios. Tu email nunca se publicará.

Nombre:

Email:

Sitio web:

Mensaje:

**Enviar**

**Somos**  
el gran mundo a tu lado

Publicaciones Austral S.A. Derechos reservados

Se prohíbe expresamente la reproducción o copia de los contenidos de este sitio sin el expreso consentimiento de Publicaciones Austral S.A.

**Web2PDF**

[converted by Web2PDFConvert.com](http://converted.by/Web2PDFConvert.com)