

Domingo

29.08.10

Panamá América
Suplemento del
domingo

Edición número 149

www-pa-digital.com.pa

díaD

12

Reseña
La Casa
Pushkin



16

Análisis
El dilema
de Brasil

10

Actualidad
El
español
tiene un
futuro
extraordinario

Mabel Katz



“Yo tuve el dinero, tuve la pareja, tuve los hijos, tuve todo lo que una persona cree que se necesita para ser feliz y no lo era. Y ahí empecé mi búsqueda”.

PÁGINAS 4, 5 Y 6

Una mujer armada con una palabra

Libros

Siembra de lectores marcha a buen ritmo

La iniciativa, que data de hace tres años, está dando frutos y sus efectos comienzan a sentirse a nivel nacional.

PÁGINA 8



IMÁGENES

Encuentro
de
lectores y
escritores

PÁGINAS 8 Y 9



ENTREVISTA MABEL KATZ

Una mujer armada con una palabra: "Gracias"

Ella enseña el antiguo arte hawaiano del perdón. Lo curioso es que para perdonar y ser perdonado, este arte no toma en cuenta a "los otros". Sólo basta una persona: tú.

TEXTO: Eduardo Soto P. |
FOTOS: Arnoldo Zeballos

En Estados Unidos se dice que hay dos males inevitables: la muerte y los impuestos. Mabel Katz de alguna forma tenía que ver con los dos. Con los impuestos porque era contadora pública en Los Ángeles, California, especializada en poner al día ante el gobierno las finanzas de sus clientes. Y con la muerte porque a pesar del dineral que ganaba haciendo su trabajo, con el marido que dice que tenía, sus dos hijos varones y su hermosa casa en los suburbios, Mabel no era feliz. A pesar de tener todo lo que el común de las personas piensa que se necesita para llegar a la felicidad, ella vivía amargada.

Mabel solo creía en lo que podía ver y tocar. Confiesa que todavía hoy la parte intelectual en su cerebro sigue encendida. "No puedo dejar de ser argentina", comenta sonriendo, y añade: "los argentinos tenemos mucha educación, y siempre digo que mientras más educados, más alejados de la verdad".

Hoy Mabel Katz dejó todo (marido, hijos, bienes, trabajo) y es conocida en el mundo porque sigue sacando de apuros a la gente. Pero ya no se trata de asuntos tributarios, sino espirituales. Ella corregiría al autor de esta nota y diría que Mabel no saca a nadie de apuros. Diría más bien que enseña a cada cual a salir de su propia cárcel..., a descubrir que no hay muerte. **díaD. ¿En qué consisten sus enseñanzas?**

Mabel Katz: Yo enseño

Ho'ponopono, un arte hawaiano muy antiguo, un proceso de perdón, arrepentimiento y transmutación que nos enseña como "borrar" los chips o cedés que están sonando constantemente en nuestra mente. **díaD: ¿Borrar chips?**

MK: Sí. La vida es una repetición de recuerdos, que son como chips o cedés que tocan en nuestra cabeza las 24 horas del día. Es una voz que nos habla incesantemente y comenta, especula, juzga, compara, se queja, acepta, rechaza... Esa voz, en este momento, podría estar revisando el pasado reciente o lejano, o ensayando o imaginando posibles situaciones futuras. Porque todo lo que nos ocurre en la vida es una proyección de esos cedés. El Ho'ponopono nos enseña cómo borrarlos, cómo eliminar los chips que no nos sirven o que ya no están funcionando en nuestra vida. Sólo cuando borramos y limpiamos es que podemos descubrir quiénes somos realmente y el poder que tenemos.

díaD: Pero, ¿Cómo se puede borrar el pasado? ¿No es un poco iluso?

MK: Ho'ponopono significa "enmendar", "corregir un error". Se resume en la frase "Lo siento por aquello que está en mí que ha creado esto". Es aceptar 100% la responsabilidad de los problemas, de las situaciones y hasta las personas que se cruzan en mi camino. Saber que son una proyección de mi mente, de mis memorias, de mis cedés, y procedo a borrarlos enseguida. No estoy borrando el pasado, estoy borrando el recuerdo que llevo. Recuerdos de esta vida y otras anteriores. De todo eso me hago respon-



Referencia
"El Camino más fácil"
Para obtener del libro deben llamar al (507) 6617-9730 o escribir ainfo@reikipanama.com.

Preguntar por Luis Carlos Herrera D. Shihan de Gendai Reiki Ho de Japón.

sable. **díaD: ¿Y qué culpa tengo yo de la inundación o que me choquen el carro o de la enfermedad de mi hijo?**

MK: Ojo, dije responsabilidad, no culpa. Es muy diferente. No vengo a decirles que tienen que pagar por sus culpas. Digo que tienen que soltar (dejar ir) los discos que están tocando dentro de ustedes, porque los únicos que pueden detenerlos son ustedes, no busquen afuera, ino existe el afuera! **díaD: Es necesario explicar esto un poco más. Tal vez con un ejemplo.**

MK: Si un disco está tocando en forma de una persona difícil en mi vida, de no tener dinero, de una relación mala con mis hijos o con la familia, la única que puede detener eso soy yo..., debo convencerme de que es un cedé que está tocando y yo lo puedo parar. En lugar de hablarle al cedé, de convencerlo para que se detenga, simplemente lo borro.

díaD: La técnica del Ho'ponopono puede resultar algo "rara" para algunos lectores. Habrá quienes llegarán a pensar que se trata de esoterismo, de "magia" ilógica. ¿Fue eso lo que pensó usted cuando se topó con estas enseñanzas? MK: Puedo entender que hay gente que va a recibir esta información y les parecerá muy rara. Y les juro que para mí también es raro. Pero funciona.

Para hacerlo menos esotérico les diré que de todas las herramientas que yo

comparto en el Ho'ponopono, la más sencillas son el "Gracias" y el "Te Amo".

Gracias porque debemos estar conscientes de que todo en nuestra vida es una bendición aunque no parezca. Te amo porque amo a mis enemigos, que no están ahí afuera sino dentro de mí y son mis propios programas, mis memorias, mis pensamientos y mis creencias. ¡Alto!

Aquí es necesario explicar lo del Ho'ponopono. Seguir escuchando a Mabel Katz sin detenernos a escudriñar aquel arte hawaiano, amenaza con extrañarnos. Podemos decir lo siguiente: El Ho'ponopono enseña que no hay otros ahí afuera. No hay personas, no hay ciudad, no hay problemas. Son solo nuestros pensamientos, nuestras memorias.

Entonces tomamos el 100% de responsabilidad y limpiamos esas memorias. Lo que se borra de nosotros se borra de los demás, nuestra familia, parientes y ancestros, e inclusive de la Tierra. Se borra de todo. Todo lo que aparece en nuestra vida es un pensamiento, una memoria, un programa funcionando (un error) y aparece para darnos una oportunidad de soltar, de limpiar, de borrar.

Ho'ponopono es la tecla de borrar en el teclado de nuestra computadora. Este arte propone que todo lo que llega a tu vida fue atraído por ti. No te das cuenta, pero las memorias funcionando dentro de ti atraen todo. Tú contienes información, programas, recuerdos que has acumulado desde el comienzo de



Señal. Para mayor información sobre Mabel y el Ho'ponopono pueden acceder a la página de internet <http://www.mabelkatz.com/spanish/>, y a www.hooponoponoway.com recursos en español. Ahí encontrarán su blog.

la creación. Por lo tanto eres responsable por todas tus memorias que se manifiestan como problemas que experimentas. Fuiste creado perfecto. Eres perfecto. Perfecto significa sin memorias, creencias, ataduras, críticas. Las memorias no son perfectas y muchas de tus memorias vienen de tus ancestros. Nada es lo que piensas que es. ¿Qué significa borrar?

Cuando un problema aparece, tú estás dispuesto a tomar el 100% de responsabilidad. Estas dispuesto a decir "Lo siento. Por favor perdóname por lo que hay en mí que atrae esto". Limpiar es una petición a la Divinidad de corregir errores del pasado. Así es básicamente como funciona. Cada vez que limpias, algo sucede aunque tú no lo veas o sientas.

Nota: En el Ho'ponopono existen varias "herramientas" para borrar (este autor obtuvo dieciséis para con-



Visión. Estoy sorprendida de Panamá. Estuve aquí hace dos años, y ya entonces me sorprendió. Pero ahora me voy maravillada.

"El Camino más fácil"

TEXTO: Eduardo Soto P.

Mabel Katz es autora de un Best Seller. El título está arriba de esta columna. Es un libro fácil de leer. En verdad muy fácil. Y es que tenía que ser así. En la obra, la autora defiende la idea de que la vida no es tan complicada como creemos. Alcanzar la felicidad tampoco. Todo se reduce a dar Gracias, decir Te Amo a nuestros recuerdos y pensamientos negativos, y empezar a sonreír. Se trata de ser como niños.

Si "El Secreto" fue un misil, porque enseñó que cualquier cosa se puede conseguir sólo pidiéndola (poniéndola por escrito y en detalle), "El Camino más fácil" resuelve el mismo tema con una increíble sencillez: no pidas cosas específicas, sólo pide lo que Dios crea que es correcto y perfecto para ti. Si limitas a



Ordenamiento. El libro está dividido en tres partes.

que elige limpiar y soltar en lugar de combatir. Una vez que el intelecto decide tomar 100% de responsabilidad, algo parecido a una orden va al Niño Interior (subconsciente) o Unihípili, como se lo llama en hawaiano. El Niño Interior es el que hace la conexión con el súper consciente, el Aumakua, en nosotros.

Esta parte de nosotros es perfecta y sabe lo que estamos listos a soltar. El Aumakua presenta su petición directamente a la Divinidad. Así es básicamente como funciona.

Cada vez que limpias, algo sucede aunque tú no lo veas o sientas. **Nota:** En el Ho'ponopono existen varias "herramientas" para borrar (este autor obtuvo dieciséis para con-

frontarlas con los dichos de la entrevistada), pero por expreso pedido de Mabel Katz se prohíbe su publicación. Las generales, "Gracias" y "Te Amo", son las únicas que se pueden usar. Ella personalmente entrena a las personas en el uso de las otras. Las que están en Internet representan "peligro", nos dice Katz, pues para su utilización se requiere "permiso", y si no es así los re-

sultados pueden ser contrarios a los que se desean. Ahora que hemos visto un poco más de cerca este tema podremos seguir. Lo haremos por el lado intelectual.

díaD: ¿Cómo es eso de que con solo pronunciar la palabra "Gracias" o "Te Amo" el universo obedece?

MK: Son palabras po-

Mabel Katz

Nació judía en la ciudad de Buenos Aires, Argentina. Hace 27 años que vive en Los Ángeles, California. Mi maestro es el Dr. Ihaleakalá Hew Len. Aunque judía, no creía en Dios. Hoy creo que está dentro de mí, y cuando digo esto lo hago fuera de cualquier contexto religioso. Uso la palabra Dios como sinónimo de Amor. Empecé mi búsqueda espiritual cuando un tarde descubrí en mi hijo mayor una amargura igual a la que yo arrastraba.

tes (Gracias, Gracias, Gracias..., Te Amo, Te Amo, Te Amo) para que ocurra el borrado. Cuando yo toco la tecla en la computadora o en el reproductor de cedé, ¿caso tengo que hablarle, tengo que sonreír, tengo que sentir algo? No. Acá es igual, solo la digo y ya, ¡borrado!

díaD: No podrá negar que esto es difícil de entender y aceptar.

MK: Un estudio científico del japonés Masaru Emoto ha demostrado que el agua reacciona según los pensamientos que le sean dirigidos. Es impresionante. Si le digo "Te Amo" al agua, la reacción es de colores brillantes, preciosos (vistas bajo microscopio). A diferencia, si le digo te odio o le dirijo pensamientos atroces, se torna oscura, macabra. ¡Nuestros pensamientos tienen poder! Pero muchas veces no lo queremos aceptar. A veces ni nos damos cuenta que estamos pensando en negativo, el volumen está bajo. Todo está a nivel subconsciente, es ahí donde nos repetimos constantemente "la vida es difícil", "no me lo merezco", "los hombres son esto y aquello". Mientras creo que estoy en positivo, mi subconsciente esta susurrándome eso, está trabajando contra mí. Por eso hay que repetir "Gracias" y "Te Amo" constantemente, para detener esa voz que siempre nos está diciendo cosas negativas.

díaD: ¿Por qué no enfrentar los problemas con argumentos válidos, más humanos?

MK: Lo que resistimos persiste. Eso también lo escuchamos mucho. Si yo digo esto es malo, lo estoy resistiendo, y atraigo más de lo que no quiero. Si le

sigue en la página 6

Yo lo que le digo a la gente es que nosotros nos creamos nuestra propia realidad, podemos elegir ver o no las noticias, pero si las vemos ino le hablemos al televisor! Diciéndole "esto no puede ser, esto nunca va a cambiar, qué desgracia..."



Encuentro. Eduardo Soto P. intercambia puntos de vista con la entrevistada.

digo "Te amo", lo estoy soltando, no le estoy dando el poder. Hay una parte mía, adentro (algunos lo llamamos Dios, otros Universo o Naturaleza, esa que es una mente superior a la nuestra, que sabe más que nuestro intelecto) que se hace cargo de mis problemas. Esa parte sabe por qué surgieron mis problemas, cuál es la solución, por qué estoy aquí. Pero esa parte nos dio libre albedrío. Nos permite discutir, tener razón, la última palabra, o puedo elegir soltar. Cuando elijo soltar lo puedo hacer a través del "Gracias" y el "Te Amo", y cuando suelto le doy permiso a esa mente superior a la mía a que resuelva mis problemas, a que me inspire con las soluciones, o que me inspire con las respuestas correctas. Ante un problema siempre andamos buscando respuestas afuera, o creemos que nuestro intelecto puedo resolver. Cada vez que reaccionamos, cada vez que juzgo a una persona o una situación, estoy resistiendo y atraigo exactamente lo opuesto a lo que estoy buscando. Porque aun cuando gano una discusión, o logro tener razón o la última

palabra, ¿Cuánto me dura la felicidad? ¿Diez minutos? Luego me quedo vacío igual. Estamos buscando en los lugares inadecuados.

díaD: Pero, Mabel, el mundo en el que vivimos es básicamente de resistencia, aquí la vida se trata de ganar estas batallas, a veces intelectuales, a veces económicas, y muchas a tiros.

MK: La única que puede cambiar esa realidad soy yo, y yo soy la que cree en mi propia realidad. Sé que es más fácil culpar al Presidente o al país o al mundo, porque aparte es lo que aprendí, y además porque me rodeo de gente que me va a dar la razón, de que somos víctimas. Pero, ¿Eso ha solucionado problemas en el pasado? No. Ya hemos probado eso, ya hemos probado discutir, ya hemos probado culpar, ya hemos probado tener razón. ¡No funciona! ¿Nos vamos a seguir dando la cabeza contra la pared? Mejor es dar "Gracias" y decir "Te Amo".

díaD: Usted se aleja de la política en general.

MK: Yo lo que le digo a la gente es que nosotros nos

creamos nuestra propia realidad, podemos elegir ver o no las noticias, pero si las vemos ino le hablemos al televisor! Diciéndole "esto no puede ser, esto nunca va a cambiar, qué desgracia..."

¡El televisor no puede hacer nada! Cuando yo veo las noticias y me encuentro con algo que no me gusta, lo que digo es Gracias, Gracias, Gracias, Gracias... porque la quiero soltar, no la quiero en mi vida. Cuando digo Gracias, le estoy entregando ese problema, esa noticia mala a Dios, o al Universo quieran llamarlo, para que Él lo resuelva. ¿Acaso pienso que yo lo puedo resolver? Ya tratamos de hacerlo, desde el tiempo de Adán y Eva venimos tratando de resolver problemas y no hemos podido. No hemos entendido que tenemos que resolverlos de la manera que Dios quiere, no la nuestra.

díaD: Una última y necesaria pregunta. Siendo argentina, cuando se enteró de algo que ocurre con su presidenta o con Diego Armando Maradona, ¿Qué se le viene a la mente?

MK: La palabra "Gracias".

¿Qué les dice a los panameños?

Estoy sorprendida de Panamá. Estuve aquí hace dos años, y ya entonces me sorprendió. Pero ahora me voy maravillada.

Le digo a quienes están leyendo esto que si tienen algo para quejarse, por favor digan "Gracias". Están en un país estratégico, con muchas posibilidades, con muchas puertas que permanentemente se van abriendo. Por favor no se quejen. Por favor digan gracias de estar acá, porque eso los va a poner en el momento perfecto en el lugar correcto.

A veces la gente que viene de afuera puede ver cosas que nosotros no. En Venezuela en un recreo un chiquito de siete años me dice "yo tengo un amigo que siempre está llorando, y es porque quiere lo que yo tengo". Eso me enseñó que uno debe dar gracias por lo que tiene, no puede estar llorando porque no tiene lo que tienen los demás. A veces

vamos a países pobres, donde los pobres son más felices que quienes poseen de todo.

No vengo a decirles que el dinero no hace la felicidad, pero por más que lo tengan eso no garantiza la felicidad. Yo tuve el dinero, tuve la pareja, tuve los hijos, tuve todo lo que una persona cree que se necesita para ser feliz y no lo era. Y ahí empecé mi búsqueda. La felicidad, la paz y la libertad que estamos buscando están dentro de nosotros; no depende de nada ni nadie afuera. No busquen afuera de Panamá, pensando que en otros lugares están mejor.

Apreciando lo que tenemos y dando Gracias, vamos a atraer más de lo bueno.

Siempre hay gente que ve solo lo negativo. Bueno, deben focalizarse mejor, porque este es un país extraordinario. Tienen muchas razones por las cuales decir GRACIAS, GRACIAS.