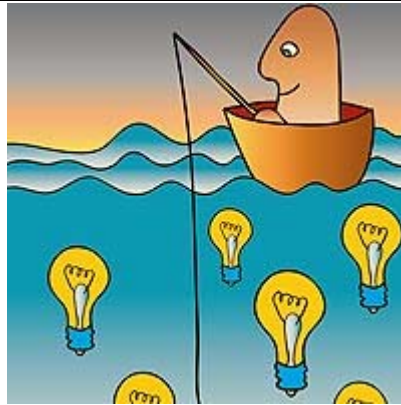


¿Hay un camino más fácil para resolver problemas?

Existe un método ancestral que afirman puede ayudar a eliminar las barreras que obstaculizan las decisiones y metas

Alicia Morandi
alicia.morandi@laopinion.com
06 de enero de 2006

“Azul cielo” y “llave de luz” se convirtieron en frases clave para Mabel Katz, consultora de negocio, autora y actualmente conferencista y presentadora de un programa televisivo. Esas frases le ayudaron a borrar la forma en que estaba programada su mente y que no le permitía avanzar en sus proyectos.



De acuerdo con el Ho'oponopono, la vida fue diseñada para ser fácil; si se hace complicada, es porque nosotros la hacemos así. (ARCHIVO/La Opinión)

Ahora, la labor de Katz es compartir un método basado en un antiguo arte hawaiano —Ho'oponopono—, el cual, según dice, le ha dado las herramientas para cambiar positivamente su vida.

De acuerdo con el Ho'oponopono, la vida fue diseñada para ser fácil; si se hace complicada, es porque nosotros la hacemos así.

“Así como nosotros creamos los problemas, también podemos dejar de hacerlo. Una vez que aprendemos cómo lograr eso, podemos seguir nuestra intuición e inspiración para comenzar a recibir todas las cosas buenas de la vida”, puntualizó la entrevistada.

“Son conceptos muy simples para resolver los problemas de la vida diaria en forma efectiva. Asumir el 100% de nuestra responsabilidad es el camino más corto y, cuando nos damos cuenta que sólo son ‘nuestros programas mentales’ los que no nos permiten ver las cosas con claridad, dejamos de culpar a los factores externos y decidimos tomar responsabilidad por nuestra vida”, dice Katz, quien debido a varias circunstancias personales dejó la carrera de administradora de empresas para dedicarse a motivar al público a través de conferencias, del libro *El camino más fácil* y ahora con el programa *Despertar*, que transmite la cadena KHWW, Canal 22 en Los Ángeles.

Autodescubrimiento

La pregunta más importante que puede hacerse uno es “¿quién

soy?”, sostiene la motivadora, y aclara que así comienza el proceso de cambio.

“Lamentablemente, algunos de nosotros estamos tan ocupados ganando dinero, creando familias, dirigiendo empresas, comenzando nuevas carreras, que no nos detenemos a averiguar quiénes somos realmente”.

Según expresa, conocerse a sí mismo es darse cuenta que uno fue creado como un ser único y que hay algo especial que podemos hacer mejor que cualquier otra persona. “Una vez que descubres tu verdadero Yo, todo lo demás empieza a encarrilarse, en los negocios y en otras áreas”, acota.

Katz cuenta que antes sentía una pesada carga al tratar de ser perfecta y de hacer lo que los demás esperaban de ella. “Yo creía que mi felicidad estaba en las cosas materiales y prestaba poca atención a lo que realmente deseaba mi corazón. Sólo creía en lo que podía ver o tocar. Entonces un día, cuando mi hijo me gritó usando el mismo tono de voz iracundo que yo había estado usando durante años con él, desperté de pronto. Era hora de empezar a trabajar conmigo misma”, recuerda.

El camino hacia el autodescubrimiento la condujo a los principios del Ho'oponopono. “Dejé de ser mi propio obstáculo y comencé a confiar en mi sabiduría interior, dejando que me guiara la parte mía que sabe lo que es mejor para mí. Cuando somos niños suelen decirnos que debemos ser perfectos o que no somos suficientemente buenos”.

“La naturaleza humana nos lleva a repetir estas ‘viejas grabaciones’ en nuestras mentes. El día en que me di cuenta que podía ser yo misma me liberé de un enorme peso de mis hombros. Aprendí a ponerme en primer lugar. Amarse y aceptarse a sí mismo no tiene nada que ver con el ego. Si no te amas, no puedes amar a ninguna otra persona”.

Tomar toda la responsabilidad

De acuerdo con Katz, existen principios y pasos simples para ayudar a ver la vida de forma diferente y desarrollar una “nueva” y verdadera imagen de sí mismo, lo cual a su vez se traducirá en el éxito que se busca.

“Una vez que te das cuenta que sólo son tus ‘viejas grabaciones’ las que se repiten, puedes escoger detenerlas. Son como programas en la computadora de tu mente; si no estuvieran instaladas allí, no se repetirían”.

“Cuando se da una situación desagradable y no sabes que son tus grabaciones las que se están repitiendo, utiliza la tecla de ‘borrar’ del teclado de tu mente para eliminar el pensamiento que creó o atrajo la situación”.

Precisamente, sacadas del Ho'oponopono, “azul cielo” y “llave de luz” son frases que se pueden repetir para “borrar esas viejas grabaciones” que no permiten avanzar hacia una vida más plena y exitosa.

“Hay que tomar el 100% de la responsabilidad, y una vez que lo hacemos, descubrimos que sólo existen dos opciones: somos libres de volver a repetir las ‘grabaciones’ o podemos vivir desde un lugar interior más profundo, que yo llamo sabiduría o “inspiración” interior. En vez de tener que echarle la culpa a los demás o juzgarlos, podemos elegir en cualquier momento dejar ir esa situación incómoda y experimentar lo que realmente somos. Tenemos el poder de cambiar nuestras vidas sin depender de nadie ni de nada”, afirma.

Soltarlo...

Dejar ir las cosas que incomodan puede corregir una multitud de errores, afirma la conferencista, y agrega que una de las mejores maneras de hacerlo es estar agradecido por todo lo que llega a la vida, aunque sea difícil verlo como una bendición.

“Cuando uno tiene una actitud de agradecimiento, las puertas se abren y aparecen las oportunidades. Agradecer es una manera de no enredarse en la situación, de no emitir un juicio; es una forma de vivir cotidianamente”.

Katz sigue: “Cada vez que se repitan las viejas grabaciones, o mejor aún, antes de que empieces a oírlas dite ‘gracias’ a ti mismo. Tomas el 100% de la responsabilidad diciendo: ‘Lo siento. Por favor perdóname por lo que sea que hay en mí que creó o atrajo esta situación a mi vida’”.

La ‘verdadera identidad’

¿Por qué es importante aportar la “verdadera identidad” cuando se trata de ganar dinero o de tener éxito en los negocios? ¿No te gustaría estar siempre en el lugar perfecto, en el momento apropiado? ¿Atraer a los mejores clientes?, expresa Katz.

“Saber quién eres, conocer tus talentos y los dones con los cuales viniste a este mundo, no los que adquiriste o los que deberías tener, es una forma segura de atraer el éxito a todo lo que haces. Simplemente piensa en algo que harías porque te gusta tanto que lo realizarías aunque no te pagaran por hacerlo y descubrirás que tus talentos coinciden con tu visión. Esto es estar alineado con el verdadero propósito de tu alma”, dice Katz, y concluye: “Todo depende de ti. No existe límite. Sólo existen tú y tus pensamientos, los cuales tienes el poder de cambiar en cada momento de cada día”.

Si tiene preguntas y comentarios para Mabel Katz, escriba a: Vidayestilo@laopinion.com y en Subject (tema) ponga MABEL KATZ.