MABEL KATZ

100 preguntas
sobre el
Ho'oponopono

CONCIENCIA EXPANDIDA

aquari

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal). La editorial no se hace responsable por la información brindada por el autor en este libro.

100 preguntas sobre el Ho'oponopono
© 2022, Mabel Katz

Diseño de portada e interiores:
Departamento de Diseño de Ediciones Aquari
Acuarelas: Gladiz Naiza
Corrección de estilo: Elizabeht Bautista

Derechos reservados
© 2022, Editorial Planeta Perú S. A.
Bajo su sello editorial Aquari
Av. Juan de Aliaga N.º 425, of. 704
Magdalena del Mar. Lima - Perú

www.planetadelibros.com.pe

Primera edición: febrero 2022
Tiraje: 2500 ejemplares
ISBN: 978-612-48780-4-6
Depósito Legal N.º: 2022-00679

Impreso en Industria Gráfica Cimagraf S. A. C.
Pasaje Santa Rosa N.º 140, Ate-Vitarte
Lima 3, Perú

Lima, Perú, febrero 2022

Introducción 11

CAPÍTULO 1
Soltar y confiar 21

CAPÍTULO 2
En búsqueda de nuestros regalos naturales y el encuentro de nuestra misión y camino espiritual 37

CAPÍTULO 3
Recuperando el control y el poder de nuestra vida 51

CAPÍTULO 4
El Ho'oponopono y las relaciones 65

CAPÍTULO 5
Ho'oponopono y la salud 91

CAPÍTULO 6
Prosperidad y dinero 107

Para terminar... 121

Herramientas para practicar Ho'oponopono 125

Glosario 133

Cuando
nosotros cambiamos...
los demás
también lo hacen.

Suelta

y confía

Introducción

Gracias por
estar aquí
y por darme
la posibilidad
de compartir
contigo...

En estos tiempos tan importantes, de grandes cambios de paradigma, es clave crear comunidad, cooperar y apoyarnos. Ahora más que nunca debes soltar y confiar, y aprender a ver tus desafíos de una forma diferente, sabiendo que siempre son oportunidades para crecer, aprender y ser mejores.

Debes cambiar tu percepción para poder ver, hablar y actuar más desde la inspiración. Este es el camino más fácil a la paz, la felicidad y la abundancia.

Sé que estamos viviendo momentos difíciles. Desde todas partes del mundo la gente me escribe con miedos, preocupaciones y problemas, con esa sensación de que parece que se estuviera acercando el fin del mundo. Las noticias nos venden situaciones de miedo que nos hacen vivir muy intranquilos y ya no sabemos a quién creerle o quién es confiable y nos está hablando con la verdad.

Tienes que darte cuenta de que estamos en una era diferente. No puedes seguir "comprando" o enganchándote a ciertas cosas. Comprendo que a veces es difícil no hacerlo, pero si realmente quieres cambiar tu vida y contribuir a crear un mundo mejor para ti y para las próximas generaciones, no puedes seguir haciendo lo mismo y esperar resultados diferentes. Ya no puedes darte el lujo de seguir comprando el miedo porque, si lo haces, perderás el barco.

Es momento de confiar y aceptar que todo lo que pasa es correcto y perfecto. Entiendo que es imposible comprenderlo intelectualmente, pero puedes ir más allá. Para eso, debes darte cuenta

de que Dios (el Universo) sí está con nosotros, que hay un orden divino, y que las cosas realmente no suceden por casualidad. No existe la buena o mala suerte, todo depende de tus decisiones, y ocurre porque es correcto para tu evolución y crecimiento espiritual.

Me gustaría aclarar que, cuando aquí menciono a Dios, no lo hago desde un punto de vista religioso, hablo de esa parte que está dentro de nosotros, que nos creó, que nos conoce mejor que nadie, y que tiene todas las respuestas y soluciones a nuestros problemas. Podemos definirlo como una mente más inteligente que la nuestra, que pensó en el cuerpo humano, las montañas y los océanos.

Te cuento que yo a Dios lo encontré dentro de mí, cuando empecé a confiar en mí misma. No me cabe la menor duda de que todos lo tenemos dentro y está más cerca que nuestra propia respiración. Solo está esperando que le demos permiso para actuar, protegernos y guiarnos en la mejor dirección posible.

Date cuenta de que hay un ritmo divino, lo notas en la naturaleza, en los animales o en los pájaros. Debes recuperar tu ritmo, ¡estás desafinado!

Si logras entender un poquito más, posiblemente vas a poder aceptar y percibir lo que ocurre de una manera diferente. Más allá del cosmos, del tiempo, del espacio, de todo cuanto se mueve y cambia; está la realidad substancial, la verdad fundamental, es decir, el ser real. Nada permanece, todo cambia y evoluciona; por ello, es momento de recordar y conectarte con ese poder que todos tenemos. Ese es el motivo por el cual tienes que soltar y confiar, saber que no estás solo y que, si pides la ayuda necesaria, esta siempre vendrá.

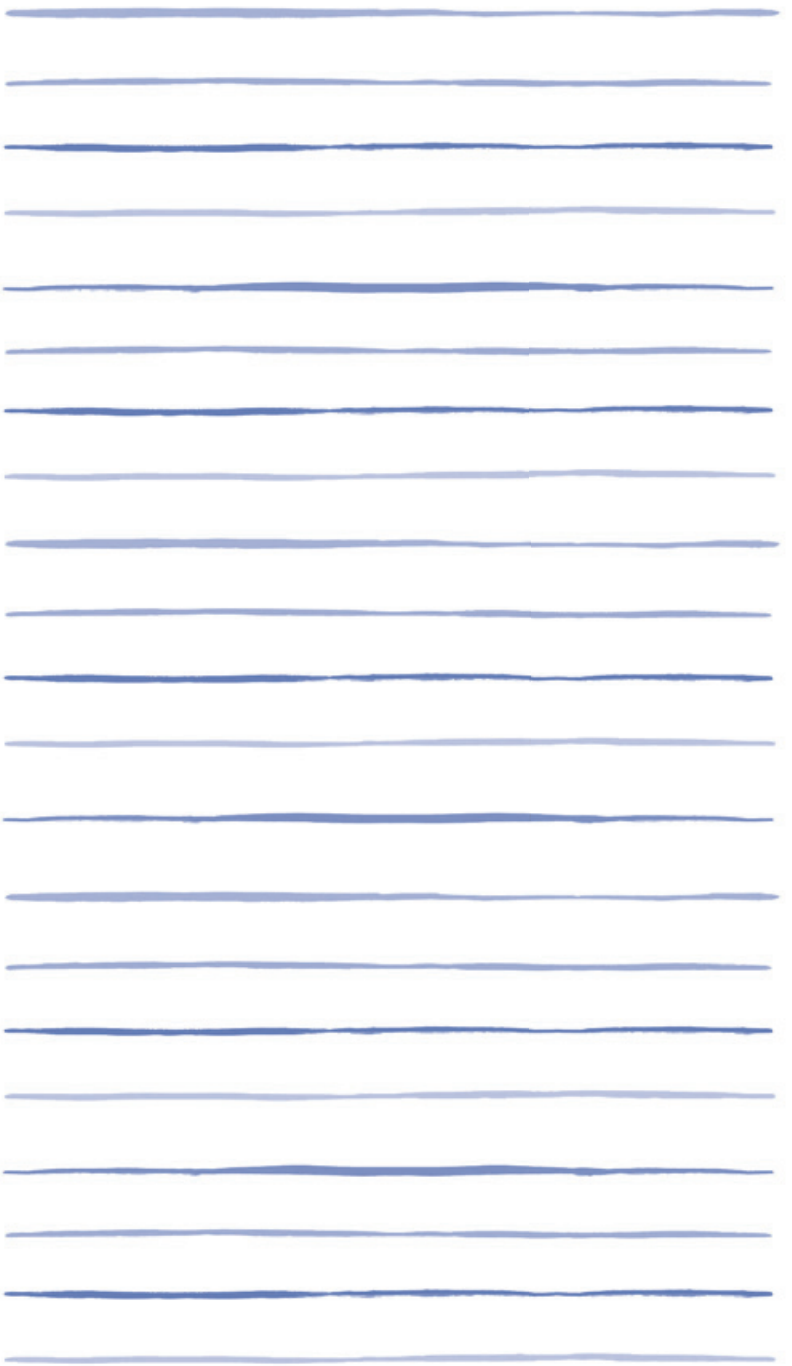
En las páginas de este libro **he reunido respuestas a muchas de las preguntas recurrentes que recibo.** Y estoy segura de que al leerlas te conectarás con tu propia inspiración y recibirás las respuestas y los mensajes que estás buscando.

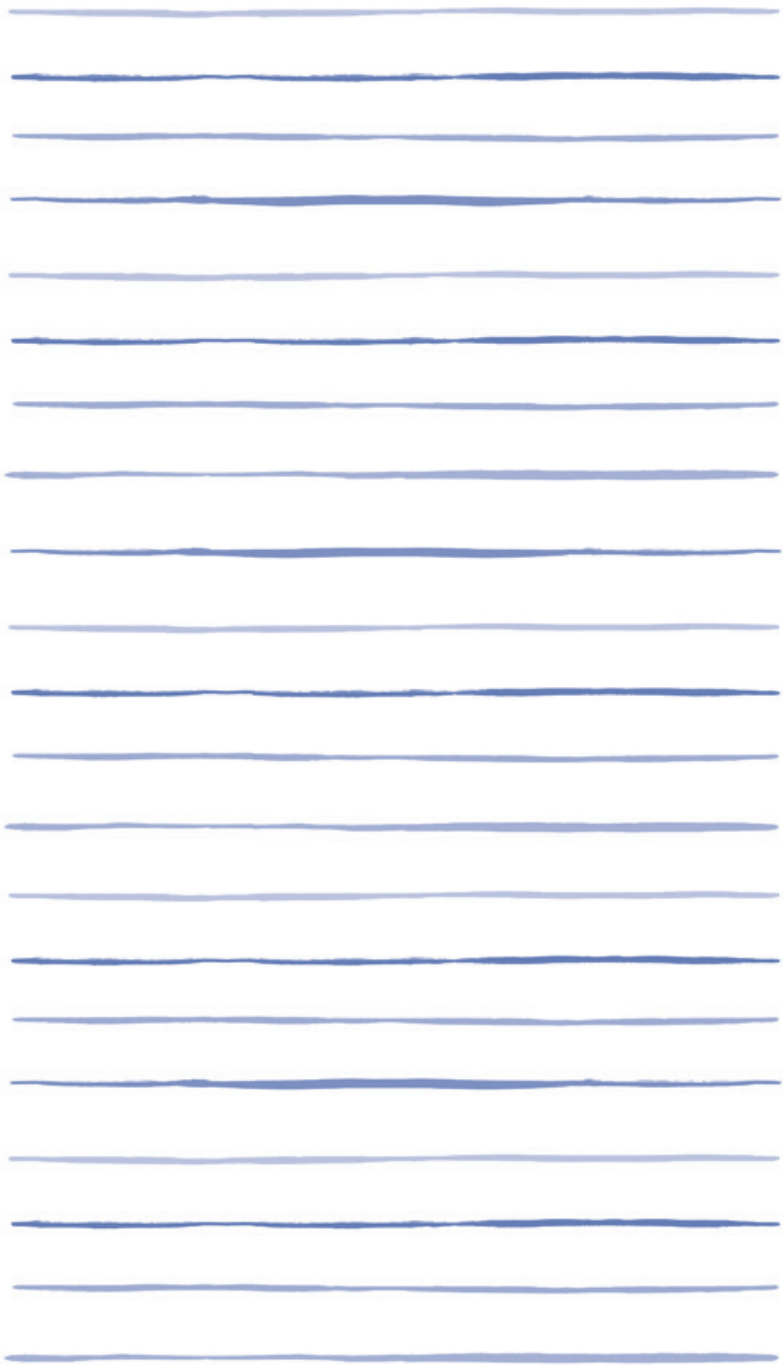
Llegó el momento de soltar los miedos y recordarte ese poder que hay en ti, de que despiertes y de que puedas contribuir en este momento tan importante de ascensión con tus talentos y regalos

naturales. Que te des cuenta de que eres un alma encarnada muy poderosa que eligió venir a la Tierra con un propósito y que tienes algo importante que contribuir. Sí, tú puedes hacer una diferencia en el mundo.

Te invito a recordar qué talentos innatos tienes... Tu propósito. ¿Qué harías para cambiar el mundo?

Escribe aquí:





CAPÍTULO I

Soltar y confiar

Para poder atraer más milagros
a tu vida, es importante que te liberes
de los pensamientos limitantes.

Suelta, fluye, confía y agradece por
lo que tienes, en lugar de concentrarte
en lo que piensas que te falta.

Juntos vamos a descubrir
las respuestas a tus preguntas.

¿Cómo soltar el pasado?
¿Cómo cambiar las cosas que no nos gustan?
¿Cómo borrar las memorias
o los recuerdos que nos hacen daño?

En algún momento todos nos preguntamos estas cosas, y la respuesta es simple y muy importante: decide cambiar ahora, no esperes el Año Nuevo o la semana entrante para hacerlo. Siempre hay una ocasión para transformarnos. El momento es ahora. Cada respiro es una nueva oportunidad, cada mañana es un nuevo comienzo. No tienes por qué pensar en que el pasado es algo que se va a repetir como un ciclo sin fin. Todo depende de las elecciones y decisiones que tomes en cada momento.

Debes saber que Dios puede borrar las memorias que están almacenadas en tu subconsciente, solo si sueltas y das permiso. Esa es la única forma de dejar de repetir lo que no funciona. Esas memorias son las que siguen eligiendo por ti con base en lo que has vivido y en las decisiones equivocadas que controlan tu vida sin que te des cuenta.

La única forma de empezar de nuevo, o de cambiar tu futuro, es dejar el pasado atrás, soltar esas memorias antiguas, incluso ancestrales, que se siguen repitiendo, para así empezar a atraer cosas diferentes. Cada amanecer es un nuevo inicio, y cada memoria transmutada significa nuevas oportunidades.

Es decir que hoy puedes elegir tomar responsabilidad, hacer lo mejor para soltar, elegir entregar tus problemas a Dios (esa parte tuya que sabe mejor lo que debe hacer) y darle permiso para transmutar y corregir esas memorias (la mayoría de otras vidas o de nuestros ancestros), para poder actuar más desde la inspiración y transformar así tu vida.

Se trata de hacer de esto una práctica, hasta convertirlo en parte de tu vida. Nayada, de Estados Unidos, una vez me preguntó cómo podría hacer para soltar y confiar. Entonces lo explico: esto es como un ejercicio, como ir al gimnasio; hay que soltar y confiar, de manera inconsciente, como la respiración, ya que las memorias te tocan todo el tiempo. Quieres lograr que el soltar se convierta en un hábito y en parte natural de tu vida, quieres fluir.

Yo logré hacerlo, y realmente me cambió la vida. Cuando me di cuenta de que era 100 % responsable de todo lo que me ocurría, me sentí libre por primera vez. Ya no dependía de nadie ni de nada fuera de mí. Fue una de las cosas que me dieron mucha paz.

Y es que desde chiquita siempre fui muy independiente, pero ya de grande me liberó el saber que todo dependía de mí. Al tomar responsabilidad, sé que todo depende de mis decisiones. Para mí el soltar es un nuevo comienzo: es ir al vacío (a cero), donde todo puede suceder, donde existen posibilidades infinitas.

Si yo quiero una nueva vida, tengo que dejar de vivir en el ayer, perdonar y dejar esa maleta pesada que cargo. No importa cuál es la herramienta que utilice ni cuál sea el mecanismo que funcione; el secreto es soltar el pasado y vivir más en el presente.

Me gustaría aclarar unos términos aquí. Por ejemplo, perdonar no es olvidar, ni tomar responsabilidad es sinónimo de culpa. Tampoco soltar significa resignarse, ni Dios es un ser fuera nuestro.

Descubrí también que a través de la práctica y ayuda del Ho'oponopono no tenía que preocuparme por todas las cosas por las que me inquietaba antes. ¡*Wow*! ¿Te imaginas? A partir de entonces mi única preocupación se convirtió en preguntarme: ¿estoy soltando?, ¿estoy dando permiso a Dios para que me ayude? Te comparto esto porque funciona, y porque si lo practicas, también puedes —como yo— encontrar esa paz y felicidad que estás buscando. Realmente funciona. Cuando sueltas, en lugar de preocuparte, las cosas comienzan a solucionarse en formas que nunca hubieras pensado que serían posibles.

Y sí, déjame comentarte que a veces me engancho, como todo el mundo. Estoy aprendiendo como tú, pero siempre que puedo vuelvo a soltar y trato de que sea lo más pronto posible. Por ejemplo, cuando un problema aparece, si soltamos y entregamos a Dios, él sabe que tiene nuestro permiso para intervenir y puede inspirarnos con la solución perfecta.

Algo también importante y que me cambió la vida fue saber que no estoy sola, que si lo permito, Dios siempre estará allí, para apoyarme en mi camino.

Lo de confiar viene con práctica, práctica y más práctica. Puedes repetir mentalmente "Suelto y confío". Es como cuando borras en la computadora. Si quieres resultados diferentes, necesitas cambiar las respuestas y reacciones al problema. Dejar de hablarle al monitor, esperando que el monitor cambie.

Te recuerdo una sabia frase de Albert Einstein: "Insanidad es seguir haciendo lo mismo, esperando resultados diferentes".

¿Cómo saber cuándo debemos tomar acción y cuándo no? ¿Cómo soltar y confiar, pero no caer en la pasividad?

Muchas veces hay quienes se confunden, y entonces me preguntan: "Bueno, Mabel, entonces ¿qué hago?, ¿me quedo en mi casa repitiendo gracias? O ¿cómo hago para poder tomar decisiones?".

A veces puede ser que la inspiración misma nos haga quedar en casa porque, si saliéramos, podríamos tener un accidente, o para poder evitar un encuentro con alguien que nos causaría un problema. Nada es una casualidad o un accidente. Tú puedes elegir comenzar a confiar en tu propia inspiración y tomar decisiones prestando más atención a la forma como sientes y no en lo que "piensas" que es correcto.

En alguna charla, una señora me preguntó si sería correcto cambiarse de país. Era algo que a ella le hacía sentirse bien y sabía que era lo mejor para ella y para sus hijos, pero al mismo tiempo sentía mucho miedo. Mi respuesta fue que "Si esto se siente bien, lo haces, sigues tu inspiración. Le permites a Dios que te guíe e inspire. Presta atención a las señales".

Yo siempre estoy tomando acción, tomando decisiones, pero también siempre que estoy consciente estoy limpiando para permitirle a Dios guiarme. Es importante el poder mantenerme presente, el no preocuparme, el poder dejar todo en manos de Dios y saber que siempre es mejor caminar de su mano.

Muchas veces vas a hacer cosas porque se sintieron bien, y pensarás que son las correctas y perfectas para ti, pero puede que te critiquen o piensen que estás loco; por eso, el confiar en ti mismo y tener fe es muy importante.

Quiero decirte que, aunque las cosas sean correctas y perfectas, o que vengan de la inspiración, no significa que van a ser fáciles o que no va a haber ningún problema. Siempre hay oportunidades para corregir errores, pagar deudas viejas y liberarnos.

La inspiración te va a llevar adonde vas a poder aprender y crecer; la inspiración puede venirte como un pensamiento, una voz o una señal. Es muy personal y diferente para todos.

Por ejemplo, cuando yo respondo lo que me preguntan, no estoy pensando, simplemente fluyo. Y esto es lo que necesitas trabajar, tienes que parar de pensar tanto, empezar a actuar sin pensar, no planear o planear demasiado, volverte un poco más espontáneo, ser niño otra vez, y **confiar**, **confiar** y **confiar** en ti.

Después mirarás para atrás y te darás cuenta de que eso sin duda te sirvió de inspiración, y dirás "*¡Wow*!". Probablemente, en el momento no te vas a dar cuenta, no puedes estar pensando o analizando. ¡Si te paras a pensar, analiza, o si dudas, pierdes!

Si estás fluyendo con la inspiración, al preguntar, cuestionar o dudar, lo estás parando o cortando. Las preguntas y dudas son memorias también y puedes soltarlas para transmutarlas y así traer aún más inspiración.

No necesitas saber. Entonces, esa es la idea: sueltas, borras esa pregunta, y las cosas empiezan a fluir. Muchos empiezan a ver, a escuchar o a reconocer señales. Lo importante es que, cuando te comience a pasar, confíes y no las descartes.

Dios va a encontrar la forma de comunicarse con cada uno de nosotros y va a ser diferente para todos, porque somos únicos. Tienes que confiar en ti. Para mí, empezar a confiar fue practicar mi propia confianza, y ahí me di cuenta de que tengo algo como una varita mágica que funciona únicamente cuando suelto; si no, no puede funcionar. Entonces, un día me dije: "Me parece que no estoy sola y que no lo estoy haciendo sola".

¿Qué es lo que nos impide soltar y confiar?

Todos estamos estancados, algunas veces más que otras; nos pasa a todos y quizá lo que necesitamos es un recordatorio para darnos cuenta de que lo que "esperamos" es lo que te dice un poco esa parte tuya que no sabe lo que "necesita" o que le "falta" algo para ser feliz.

Cuando te das cuenta, simplemente tienes que soltar y decir "Gracias" o "Te amo", o "Gracias, pero no compro". Se pueden tener muchas expectativas, pero hay que darse cuenta de que se trata de esa parte nuestra hablándonos, y que solo nosotros podemos frenarla. Es una decisión, y puede que vuelva a ocurrir, pero no hay que darle el poder, mucho menos cederle el control.

En el fondo, siempre hay expectativas. Todos las tenemos. Debes lograr soltarlas y no permitir que te afecten y te saquen del momento presente.

En alguna oportunidad me compartieron un video sobre las expectativas. A continuación te lo transcribo:

Un hombre vino a ver a Dios un día:

—Querido Dios, ¿puedo hacerte una pregunta?

—Claro, hijo mío.

—¿Por qué dejaste que me pasaran tantas cosas hoy?

—¿A qué te refieres?

—Bueno, primero, me desperté tarde y tuve que apresurarme para llegar al trabajo. Luego, mi auto tardó mucho en arrancar.

—Bien... —dijo Dios con calma.

—En el almuerzo, hicieron mal los sándwiches que pedí y tuve que esperar mucho tiempo. De camino a casa, mi teléfono se apagó, justo cuando recibí una llamada.

—De acuerdo —dijo Dios y sonrió.

—Y encima de todo eso, cuando llegué a casa, solo quería remojar mis pies en mi nuevo masajeador de pies y relajarme... ¡Pero no funcionaba! ¡Nada salió bien hoy! ¿Por qué hiciste eso?

Dios esperó hasta que el hombre terminó de hablar y luego con una sonrisa dijo:

—Déjame ver. El ángel de la muerte estuvo en tu cama esta mañana. Tuve que enviar a uno de mis ángeles a luchar contra él por tu vida. Te dejé dormir mientras esto sucedía. No dejé que tu auto arrancara porque había un conductor borracho en tu ruta. Te habría chocado si hubieras estado en la carretera. La primera persona que hizo tu sándwich hoy estaba enferma. No quise que te contagies de lo que tenía. Sabía que no podías perderte el trabajo. Tu teléfono se apagó porque la persona que llamaba iba a dar falso testimonio de lo que ibas a decir en esa llamada. Ni siquiera te dejé hablar con ella para que estuvieras cubierto. Y ese masajeador de pies tenía un corto circuito que iba a cortar toda la luz de tu casa esa noche. Pensé que no querrías estar en la oscuridad".

—Perdóname, Dios —dijo el hombre mientras las lágrimas empezaron a caer en sus mejillas.

—No te disculpes, hijo mío. Aprende a confiar en mí... en todas las cosas, en lo bueno y en lo malo. Y no dudes que mi plan para tu día es siempre mejor que el tuyo.

Es importante que recuerdes que en ese momento no sabes lo que es correcto y perfecto.

Cuando te des cuenta de que esa voz te empieza a contar historias, simplemente debes soltar y decirle "Gracias. Te amo".

No comprar las expectativas. Al estar consciente, puedes observarlas, saber que no eres tú y no darle el poder ni el control.

Sé que es difícil que no te enganches, y sigo insistiendo en que no tienes que sentirte decepcionado si las cosas no se dan como esperabas, que, a pesar de que podrían pasar u ocurrir cosas no tan agradables o dolorosas, lo haces para estar en paz, no importa lo que ocurra. Recuerda que lo que hay que hacer es justamente darle permiso a Dios para que actúe. Él es el único que puede corregir; te ayuda a encontrar las soluciones, a percibir diferente, y a recobrar tu poder al permitirle manejar el timón de tu barco.

Y sí, es cierto que a veces ocurren cosas malas, pero no tienes que verte ni ver a los demás como víctimas, porque por ese camino no hay salida. Así no vas a comprender ni encontrar la solución que estás buscando. Lo mejor es que te enfoques en todo lo que sí tienes y funciona, recapacitar en que tus sentidos son un verdadero y maravilloso regalo, como el tener dos piernas que te permiten caminar y ser independiente. Y aun cuando las extremidades te fallen, tienes vida, inteligencia, corazón y esperanza, que son cosas que está demostrado que te ayudan a volar.

Lo importante es reflexionar en que hay cosas que tomas *for granted* —como dicen en inglés—, como que así tenía que ser y ya. Porque… ¿cuántos agradecen por tener dos ojos, dos piernas y dos brazos? En eso nunca reparamos, nunca le damos importancia ni pensamos en el valor que tienen.

Entonces, si de pronto te rompes una pierna, pudo ser porque a veces no escuchaste y no te tomaste tiempo para parar. Si eso llegara a ocurrirte alguna vez, siempre tienes que recordar que pudo ser porque venía algo peor, y, sobre todo, si estás practicando Ho'oponopono, siempre tienes que decir "Gracias", no por resignación, sino por la aceptación de que vienen lecciones para aprender, y hay que darles la bienvenida. La gente cree que lo que le sucede es algo malo y se preguntan "¿Por qué me pasó esto a mí?"; sin embargo, no se dan cuenta de que eso que les pasó les está

ayudando a crecer, y cuando crecemos, nos convertimos en mejores seres humanos. Y, además, nunca vamos a saber lo que en su momento evitamos, es decir, lo que realmente podría haber pasado. De la misma manera, no tienes que aferrarte a aquello que te interesa mucho o que quieras obtener. Si se trata de un logro al que aspiras o algo material, también tienes que soltarlo, dejarlo en manos de Dios y decirle: "Tú sabes qué es lo correcto y perfecto, yo suelto". Limpiamos con las expectativas, las entregamos y sabemos que, si no vienen, es porque algo mejor está viniendo.

En esos momentos también es muy importante que abras tu mente a todas las posibilidades, porque nunca sabes de dónde puede venir la solución. Te puedes sorprender.

Para que puedas soltar, debes dejar de pensar en eso. Si no sueltas, tú mismo, de alguna forma, no estás permitiendo que algo suceda. Recuerda que tú tienes libre albedrío, pero si lo retienes, no dejas que Dios actúe.

No puedes estar preguntando afuera ni comparando, porque esto no es la escuela. Dios (el Universo) te está observando, y cuanto más confías, más va a buscar la forma de comunicarse contigo de forma más clara. Te conoce mejor que nadie. Necesitas confiar.

También hay que saber que a todos, en algún momento, nos asaltan las dudas. Pero ¿qué hacer en situaciones de dudas e inseguridades? El asunto es que no te quedes enganchado o con preguntas para tratar de entender y saber por qué sucede tal o cual cosa. En lugar de hacer ello, debes soltar y dejar espacio para recibir la inspiración, esta es una forma distinta de ver las situaciones en tu vida.

La paz está fuera de nuestra zona de confort, y muchas veces la boicoteamos. ¡Esto es importante! Debes estar alerta todo el tiempo para así poder hacer mejores decisiones. Cuando se te aparezcan esas memorias, le dices "Gracias, pero no compro".

Lo importante es tener paciencia, seguir soltando y confiar en nuestra propia inspiración. Comunícate con Dios de la forma en la que te nazca: cantando, conversando, llorando, implorando; porque

si de esa matera te funciona, continúa haciéndolo, y así lograrás que tu mente deje de estar llena de ruido y temor.

En Madrid, un día me preguntaron "¿Y esto alguna vez para?". Yo les expliqué que nunca va a parar, porque de lo que se trata es precisamente de aprender a vivir con eso y empezar a hacer elecciones y decisiones diferentes. Ahí está el aprendizaje. ¿A quién decidimos darle el poder? ¿A quién le vamos a dar el control? Por supuesto que no a las dudas ni a los miedos, porque eso nos llevaría a un círculo vicioso sin resultados, hasta dar con las respuestas correctas al confiar y soltar, y al encontrar a Dios.

Esto es lo que me llevó a confiar más en Dios y a ver mayores resultados. No hay forma de hacer esto mal, siempre hay que hacer lo que nos funciona y confiar en nuestra propia inspiración. La clave es dejar de escuchar a los demás y que te conectes más con tu corazón.

Me da mucha emoción y satisfacción el poder compartir esto contigo y traer una herramienta que funciona para que puedas estar un poquito más en paz en tu vida; porque, de verdad, el camino puede ser difícil, pero ten presente siempre que hay un camino más fácil.