



¿Mac lento?

¡Descarga MacKeeper para aumentar la velocidad de tu Mac!

[Descarga gratis](#)



ESPECTÁCULOS

Laura Bozzo se defiende: No hay razón para pedir mi salida de México



NEGOCIOS

Impuestos al consumo representan 33.8% de ingresos tributarios en AL

SOCIEDAD - SALUD

Mabel Katz; El poder de estar en cero

La especialista en Ho' oponopono habló con VANGUARDIA sobre Frecuencia Cero, un estado que todos podemos lograr para encontrar nuestra verdadera paz interior y soltar todas aquellas historias que nos atan al pasado y no nos permiten ser felices

POR: - lunes 22 de octubre del 2012



Foto: Vanguardia/Luis Castrejón/Federico Jordán



El 90 por ciento de nuestros pensamientos son inconscientes, se basan en el pasado y además crean nuestra realidad, esto no nos permite llegar a un estado de paz y de conexión total con nuestro interior, según explica Mabel Katz, experta en Ho' oponopono y quien habló con VANGUARDIA sobre Frecuencia Cero, un estado sin memorias —recuerdos adquiridos a través del tiempo—, sin juicios y sin opiniones que interfieran en las decisiones personales.

Por increíble que parezca, todo ser humano durante su infancia estuvo en esta denominada frecuencia, ya que cuando somos pequeños, nuestros pensamientos son más puros pero con el tiempo, a raíz de que crecemos y que tenemos contacto con personas mayores, comenzamos a ser influenciados por las ideas y las normas que la sociedad maneja.

A simple vista esto parece que no nos afecta en absoluto, sin embargo, para Mabel Katz, el alejarnos de esta frecuencia significa sólo una cosa: dolor e infelicidad en nuestra vida.

Sin embargo, somos nosotros mismos quienes podemos decidir alejarnos de todo lo que contamina nuestros pensamientos y por ende nuestra vida. Borrar esas “memorias” es más simple de lo que parece.

El mundo actual está cada vez más lleno de distracciones que nos alejan de lo que en realidad necesitamos y deseamos, sin embargo, también tomamos más en cuenta los pensamientos de los demás y todo aquello que la sociedad ya tiene establecido, dejando a un lado nuestros propios gustos y aquello que en realidad deseamos.

“Muchas veces a parte de las distracciones tienen que ver las creencias, por ejemplo nosotros decidimos creer que necesitábamos salir a buscar un trabajo y que en general el trabajo era algo que no nos gustaba, que teníamos que hacerlo porque lo necesitábamos; en Bogotá una nena de ocho años me dijo ‘Mabel, a mí no me preguntaste lo que yo haría aunque no me pagasen’, le dije ‘tienes razón, qué es lo que harías’ y me respondió ‘cantar’ y le dije ‘entonces no le hagas caso a nadie cuando te digan que tienes que conseguir un trabajo’, porque en general cuando nos preguntaban qué seríamos de grandes, decíamos ‘quiero ser actriz, quiero ser cantante’ y ¿qué te decían los demás?, ‘te vas a tener que conseguir un trabajo porque te vas a morir de hambre’, entonces esas son las cosas que tenemos, Frecuencia Cero es justamente eso, borrar esas creencias”.

Katz resalta que para tener el mundo lleno de armonía primero hay que comenzar por nosotros mismos y aceptar que tenemos una cierta adicción a nuestros pensamientos, a querer tener siempre la razón y a querer cambiar el mundo sin primero fijarnos en nuestro interior sobre lo que nos hace falta a nosotros mismos.

“Es más fácil de lo que pensamos, pero por supuesto somos adictos a pensar, a sufrir, a engancharnos y a tener razón, a tener la última palabra, eso lo hace más difícil, pero puede ser tan fácil como darme cuenta, cuando me doy cuenta que estoy haciendo eso yo lo puedo parar, en cambio si le sigo, no tengo posibilidades y entonces vamos a seguir repitiendo, vamos a seguir creando guerras, vamos a seguir discutiendo, vamos a seguir queriendo tener razón, no importa que seamos infelices, esto se trata de ser feliz y realmente la felicidad es la base.

“Tenemos que reprogramarnos, que desaprender lo que aprendimos, pero lo primero es darme cuenta, si no me doy cuenta nunca lo voy a cambiar, en programas como Alcohólicos Anónimos, lo primero es tomar la responsabilidad, primero tengo que aceptar que tengo una adicción de pensar, de querer tener razón, de querer cambiar el mundo en vez de cambiar yo, una vez que yo cambie, todo cambia”, explica Katz.

Al cambiar nuestros pensamientos, por ende, las personas que nos rodean cambiarán.

“Yo soy la que los estoy atrayendo con mis pensamientos, si yo digo ‘esto es así’ mi subconsciente va a hacer lo que tiene que hacer para mostrar que tengo razón”.

Estar en el presente

En un mundo lleno de tecnología, cada vez es más difícil concentrarnos en lo que estamos viviendo en el presente, cada vez es más común estar viendo una película y a la vez actualizando tu estado en Facebook, al hacer las dos cosas, no se disfruta de igual manera lo que se está viviendo en el presente.

“Nosotros estamos eligiendo las 24 horas del día, pero no lo hacemos a nivel consciente, por ejemplo lo del teléfono se volvió también una adicción, que parece que lo necesito, nos agarramos de cosas de afuera porque parece que las necesito, cuando encontramos esa paz y esa felicidad en nuestro interior ya no estamos dependiendo, yo pienso que también tiene que ver con tomar la responsabilidad, darme cuenta y decir ‘estoy consciente de que me estoy perdiendo el concierto, que elijo perdérmelo’, no que lo hago y no me di cuenta. Hay mucha gente que yo noto que elije estar presente, pero aunque estemos físicamente en un concierto, muchas veces no estamos ahí, estamos pensando en otras cosas como ‘qué dejé en mi casa’, ‘qué voy a hacer el lunes cuando vaya al trabajo’, ese es el desafío que tenemos, de parar esa parte nuestra para poder estar presentes”.

No se lo pierda

En febrero Mabel Katz visitará nuevamente Saltillo para dar una conferencia en el edificio 7 de la Universidad Autónoma del Noreste (UANE).

Más información sobre este evento: sandra@eljardindelosgirasoles.com

Frecuencia cero

Es la capacidad de conectarse con el interior, sin memorias, sin juicios y sin opiniones.

El estar en la denominada Frecuencia Cero permite vivir con mayor armonía

“En Cero ya no vivirás, mirarás ni reaccionarás a través de tu pantalla contaminada de humo (memorias). Ya no existe en ti la necesidad de tener siempre la razón y la última palabra. Finalmente te liberarás de TI MISMO, soltarás y le darás permiso al Universo”, explica Mabel Katz sobre Frecuencia Cero en su sitio oficial.

Para más información sobre el Ho' oponopono y Frecuencia Cero, visite:

www.mabelkatz.com