

El Camino Más Fácil

*Resuelve tus problemas y toma la ruta que te
llevará al amor; la felicidad, la riqueza
y la vida de tus sueños.*



Mabel Katz

ÍNDICE

Dedicatoria	4
Reconocimientos	5
Prefacio	7
Introducción	11
“YO” SOY EL “YO”	15
Capítulo 1	
¿Quién Soy?	19
Capítulo 2	
¿Qué es un problema?	25
Capítulo 3	
La Fe	31
Capítulo 4	
El Dinero	37
Capítulo 5	
Los Miedos	43
Capítulo 6	
El Amor	47
Capítulo 7	
El camino más corto y más fácil	53
LA PAZ DEL YO	58
Acerca del Autor	61
Permisos	65
Para invitar al autor	66

Comentarios de los lectores acerca de *El Camino Más Fácil* 67

DEDICATORIA

A mis queridos hijos Lyonel y Jonathan, a quienes quiero con todo mi corazón. Estoy muy orgullosa de ustedes y les deseo que encuentren El Camino Más Fácil más pronto de lo que yo lo encontré. Este libro lo escribí para ustedes.

RECONOCIMIENTOS

Deseo expresar mi agradecimiento a las siguientes personas e instituciones:

A Dios, por su paciencia, por su Amor, por haber estado siempre a mi lado aún en los momentos cuando yo no lo sabía.

A Dr. Ihaleakalá Hew Len, por ser mi inspiración, mi Maestro, mi oportunidad, por todas sus enseñanzas, por aguantarme. Este libro es producto de todo lo que he aprendido de él en estos últimos 4 años.

A Kamailelauri'I Rafalovich, por el trabajo increíble que ella hace, por su sabiduría, paciencia y dedicación.

A The Foundation of I, Inc., por toda la dedicación, el trabajo y material que pone a nuestra disposición.

A Tony Rose, porque cuando le comenté lo que estaba haciendo con mi programa de radio y sus resultados, enseguida me dijo: "Tienes que escribir un libro". En ese momento me di cuenta de lo importante que era terminar este proyecto.

A Betina Rapoport, por estar siempre allí ayudándome a poner "los pies sobre la tierra" y a replantear y reconsiderar mis ideas y proyectos.

A María Mayer, porque fue la primera editora con la que trabajé en este libro que me aportó un aliento y estímulo increíbles al decirme que a ella le había servido mucho leerlo.

A Fernando Gomez, por sus palabras tan alentadoras, sobre todo viniendo de una persona con su experiencia.

A Diana Valori, por su pensamiento centrado y su claridad. Fue la única que pudo terminar de armar el rompecabezas y poner todas las piezas juntas.

A mi madre, por haberme dado la oportunidad de venir a este mundo y por haberme apoyado siempre en todos mis proyectos, decisiones y cambios radicales en mi vida.

A Mirta y Julio Lubliner, por sus sutiles recomendaciones de libros que me aportaron fabulosos estallidos de crecimiento.

A Alejandro Katz, por su amor y dedicación a la familia, lo cual hizo posible que yo esté donde estoy.

A Julia Jacobo, por su calidez, su amor y dedicación a mis hijos, por toda su ayuda.

A Ellen Reid, que con su experiencia me ayudó en cada etapa de este proceso.

A todos aquellos, quienes pasaron o pasarán en algún momento por mi vida.

Gracias. Muchas Gracias.

PREFACIO

Crecí sabiendo que yo poseía un secreto muy grande. Sabía cómo obtener lo que anhelaba pero tenía también la “creencia” de que había que trabajar mucho para conseguirlo, que todo venía con un precio y costaba muy caro.

Luego tuve todo lo que una persona podía anhelar material y emocionalmente: casa nueva, autos nuevos, dinero suficiente para viajar y comprar todo lo que quería, un marido que me adoraba, dos hijos sanos y preciosos. Sin embargo, no era feliz; por el contrario, era una persona muy enojada.

Un día, reconocí ese enojo e ira en mi hijo mayor, Jonathan. Ver esto fue un golpe tan grande, que desperté súbitamente y me dije: “Mabel, debes hacer algo al respecto. No puedes seguir así. Esto tiene que detenerse”.

En ese momento comencé mi búsqueda. Mi primer seminario fue sobre el tema de los enojos y lo tomé con el Dr. Hill, a quien le estoy inmensamente agradecida por todo lo que aprendí con él. Luego practiqué yoga y visualización con Anna, lo cual me permitió entrar en contacto con el poder increíble que tenemos adentro para crear y atraer aquello que queremos. Experimenté el cambio más radical cuando mi amiga Mirta me prestó un libro de metafísica. ¡Increíble!. Ese libro sí que me despertó. Hablaba mucho de Jesús (acuérdense que yo soy judía) pero me sentía bien leyéndolo. Es más, no lo quería soltar. Lo hubiese querido leer todo en un día. Empecé a practicar las técnicas que la autora mencionaba en el libro y constaté que funcionaban. Esto volvió a confirmar que el poder para cambiar las cosas estaba adentro mío y no dependía de nada ni nadie. Entonces pensé: “Aquí hay un concepto grande, muy grande”, y mi corazón empezó a latir de una forma diferente. Estaba feliz como nunca lo había estado antes. Sentía una felicidad interna que no se puede describir con palabras; hay que vivirla, sentirla y experimentarla para saber.

Luego de probar diferentes caminos, entre ellos el de Renacer [Rebirthing], llegué al Ho’oponopono, un arte hawaiano muy antiguo que nos enseña como resolver nuestros problemas. Gracias a sus enseñanzas, descubrí que LA VIDA PODÍA SER FÁCIL, mucho más fácil de lo que me la había imaginado. Después de mucho buscar, por fin encontré mi camino. Este camino que me permite estar en paz en el medio de una tempestad; me permite sentirme libre independientemente de lo que está ocurriendo a mi alrededor o de lo que los demás están haciendo o diciendo. Es por esto que decidí compartir con ustedes lo que he aprendido hasta ahora a través de este pequeño libro.

Por esta oportunidad, estoy infinitamente agradecida.

INTRODUCCIÓN

Una vez mi maestro Ihaleakalá me contó una historia hawaiana de la creación que dice así: Cuando Dios creó la Tierra y puso a Adán y Eva aquí, les dijo que esto era el paraíso, y que ellos no debían preocuparse de nada, que Él podría proveerles todo lo que ellos necesitaran. También les dijo que les daría un regalo, la oportunidad de elegir, de tomar sus propias decisiones, que les daría libre albedrío. Entonces, creó el árbol de las manzanas. Les dijo: “Esto se llama ‘pensar’. Ustedes no lo necesitan. Yo les puedo proveer todo. No deben preocuparse, pero pueden elegir si quedarse conmigo o tomar su propio camino”.

Me gustaría aclararles que el problema no fue comer la manzana, el problema fue no hacerse responsables y decir; “Lo siento”. Así fue como Adán tuvo que ir a buscar su primer trabajo. Tal como Adán, siempre estamos mordiendo la manzana. Siempre pensamos que sabemos más. No nos damos cuenta que hay otra forma, que existe un camino más fácil.

Eckhart Tolle, en su libro *El Poder del Ahora*, dice: “Las identificaciones del ego más comunes tienen que ver con las posesiones, el trabajo que uno hace, el nivel social y el reconocimiento, el conocimiento y la educación... Ninguna de ellas es usted. ¿Encuentra esto aterrador? ¿O es un alivio saberlo? A todo esto tendrá que renunciar tarde o temprano... Usted sabrá la verdad de ello por usted mismo. Usted lo sabrá tarde o temprano cuando sienta que la muerte se acerca. La muerte es desnudarse de todo lo que no es usted. El secreto de la vida es ‘morir antes de morir’ y descubrir que no hay muerte”. Más adelante dice: “Lo bueno es que usted puede liberarse de su mente”. Él se refiere a la voz que nos habla incesantemente en nuestras cabezas: “La voz comenta, especula, juzga, compara, se queja, acepta, rechaza, y así sucesivamente. La voz no es necesariamente relevante para la situación en la que usted se encuentra en ese momento; puede estar revisando el pasado reciente o lejano o ensayando o imaginando posibles situaciones futuras”.

La vida es una repetición de recuerdos, que son como chips, o casetes que tocan en nuestras cabezas las 24 horas del día. Estos nos manejan e influyen sin que estemos conscientes de ello. No podemos evitarlo, pero sí podemos elegir “detener” los casetes.

En este libro utilizo cierta terminología y conceptos que deseo aclarar. Muchos de ellos se basan en el Ho’oponopono, un arte muy antiguo hawaiano. En el último capítulo detallo técnicas y herramientas específicas de este arte.

El Ho’oponopono nos enseña cómo borrar los mencionados casetes, cómo eliminar los chips que no nos sirven o que ya no están funcionando en nuestra vida. Nos indica cómo levantar la bruma. Solo cuando borramos y limpiamos es que podemos descubrir quienes somos realmente y el poder que tenemos. Al a borrar, limpiar y remover los antiguos recuerdos, permitimos que estos sean transmutados y empezamos a experimentar nuestro verdadero Ser.

El Ho’oponopono es un proceso de perdón, arrepentimiento y transmutación. Cada vez que utilizamos cualquiera de sus herramientas, estamos tomando el 100% de la responsabilidad y pidiendo perdón (a nosotros mismos). Aprendemos

que todo lo que aparece en nuestras vidas es sólo la proyección de nuestros “programas”. Podemos elegir soltarlos y observarlos, o reaccionar y engancharnos.

Todos tenemos incorporado un borrador, la tecla de suprimir, pero nos olvidamos de cómo usarlo. El Ho’oponopono nos ayuda a recordar el poder que tenemos reelegir entre borrar (soltar) o reaccionar, ser feliz o sufrir. Es sólo una cuestión de elección en cada momento de nuestras vidas. Cuando en el libro menciono “limpiar” o “borrar”, me estoy refiriendo al uso de las técnicas de Ho’oponopono para borrar los recuerdos y pensamientos que crean nuestros problemas.

Adicionalmente, en varias partes de este libro menciono a los Niños Índigo. Estos son niños que han nacido en diferentes partes del planeta que saben quiénes son y tienen bien claro para qué vinieron y cuál es su misión. Están conscientes de la existencia de otros como ellos y se comunican telepáticamente entre sí. Tienen dones psíquicos. Ellos nos hablan de lo que es el verdadero Amor. Nos dicen que lo que nosotros somos es Amor.

Quisiera también aclararles que cuando menciono la palabra Dios no lo estoy haciendo en absoluto en su contexto religioso. Para mí, Dios es esa parte que tenemos dentro que lo sabe todo. En realidad no se puede definir, no tiene un nombre, es sólo una experiencia. También notarán que uso la palabra Dios como sinónimo de Amor. Me refiero al Amor Incondicional, aquel que puede curarlo todo. Éste es el Amor que tiene todas las respuestas.

Cuando menciono los dichos de Jesús, tampoco lo hago en un contexto religioso. El propósito es recordarle al lector que siempre hemos tenido maestros que trataron de despertarnos y hacernos ver la verdad, Por ejemplo, Jesús hablaba de poner la otra mejilla, pero ése es un concepto que hasta el día de hoy nos cuesta entender. Sin embargo, cuando borramos (soltamos) en vez de reaccionar, estamos poniendo la otra mejilla, la mejilla del Amor. El soltar en vez de reaccionar es mostrar la otra mejilla.

Este breve resumen de algunos conceptos básicos que utilizo y que intento transmitir tiene como fin dejar en claro mis puntos de partida. Mi esperanza es que el lector encuentre en este libro una fuente de técnicas, herramientas y sabiduría que le permitan sentir, tomar decisiones y vivir con la libertad, la paz interior y el amor que es patrimonio de todos los seres humanos.

“YO” SOY EL “YO”

“YO” vengo del vacío a la luz.

“YO” soy el aliento que nutre la vida.

“YO” soy ese vacío, ese silencio más allá de la conciencia.

El “YO”, lo PERFECTO, lo ABSOLUTO,

“YO” dibujo mi arco iris a través de las aguas,

la transformación de mente en materia.

“YO” soy la inhalación y exhalación,

la brisa transparente e invisible,

el átomo indefinible de la creación.

“YO” soy el “YO”.

1

¿QUIÉN SOY?

La única razón de nuestra existencia es la de descubrir quiénes somos.

—Dr. Ihaleakalá Hew Len

Un profesor visita a un maestro Zen y al llegar le dice; “Hola, soy el Dr. Fulano. Soy esto. Soy aquello. Hago tal y cual cosa, etc., etc. y me gustaría aprender Budismo”. El maestro responde: “¿Desea usted sentarse?”. “Sí”. “¿Desea tomar una taza de té?”. “Sí”. Entonces el maestro vierte un poco de té en la taza y continúa haciéndolo aún cuando la taza está llena y comienza a derramarse. El Dr. Exclama: “¡La taza está rebosando!. ¡Y el té se está derramando!”. A lo que el maestro responde: “Exactamente. Usted ha venido con su taza llena. Se está rebosando, de modo que... ¿cómo puedo entregarle algo?. Usted ya está anegado con todo ese conocimiento. A no ser que venga usted vacío y abierto, no puedo entregarle nada...”.

La mayor parte de mi vida viví pensando que yo era Mabel, argentina, judía, contadora, etc., etc. Me definía por mis títulos, mis rótulos. Tenía la taza llena de conocimientos que me alejaban de mí misma. Sólo creía en aquello que podía tocar o ver. Para mí, todos aquellos que hablaban de lo esotérico eran “locos” o “bohemos” que no sabían lo que estaban diciendo y no pertenecían a este mundo. Esta manera de pensar me trajo mucho sufrimiento. Sin embargo, cuando descubrí que yo era mucho más que mi cuerpo físico, se me abrió todo un mundo nuevo lleno de infinitas posibilidades, un mundo sin rejas. Cuando me di cuenta del poder que tenían mis pensamientos, entendí el porqué y el cómo de la vida.

Muchos de nosotros vivimos con estas rejas. Las sentimos pero no las vemos porque son invisibles. Estas rejas son nuestras creencias, nuestros juicios y opiniones, y sobre todo lo que nosotros pensamos de nosotros mismos. En el preciso instante que decidimos tomar conciencia de quiénes somos, dichas rejas se abren y nos damos cuenta que somos libres y que siempre lo hemos sido. Así logramos escapar de la prisión que nosotros mismos hemos creado.

Nos han dicho que somos seres humanos y nos lo hemos creído. Si pensamos que somos seres indefensos y sin ningún poder, eso es lo que vamos a manifestar en la vida. Somos los reyes de nuestro propio imperio y podemos construir y manifestar todo lo que nos proponamos en nuestras vidas. No depende de nadie más que nosotros.

Todos somos hijos de Dios y hemos sido creados a su semejanza. Somos creadores. ¿Cómo creamos?. Con nuestros pensamientos. Es así de sencillo.

En la introducción de este libro hablo de los Niños Índigo. Muchos de los mensajes de estos niños llegan a través de James Twyman, quien se comunica con ellos la mayoría de las veces en forma telepática. Ellos nos hablan de la necesidad de “hacer de cuenta” (*darnos cuenta*) y nos dicen: “Hagamos de cuenta que somos seres iluminados. Hagamos de cuenta que somos amados por Dios.

Hagamos de cuenta que somos perfectos tal como somos. Respiremos profundamente y aspiremos a aquello que es verdad. Sólo entonces todo tendrá sentido. Es necesario saber que uno aspira a la realidad, la verdad. Construye tu vida fundamentándola en esta verdad. Si aspiramos a aquello que es verdadero, la verdad es automáticamente atraída a nuestras vidas”.

¿Quién soy?. Ésa es la única pregunta que debemos hacernos en la vida. El descubrir nuestra verdadera esencia e identidad es la razón de nuestra existencia y debería ser nuestra única preocupación, nuestra única meta. Es muy importante descubrir quiénes somos.

A través del Ho’oponopono, este arte hawaiano muy antiguo que ahora practico y enseño, aprendí que nuestra mente consta de tres partes: el superconsciente, el consciente y el subconsciente. Esto me ayudó a entender un poco más como funcionamos.

- El **superconsciente**, es nuestra parte *espiritual*. Es aquella parte que, no importa lo que esté pasando, es siempre perfecta. Es la parte que sabe, y sobre todo, tiene bien claro quién es en todo momento.
- El **consciente** es la parte *mental*, lo que nosotros llamamos el *intelecto*. Es un aspecto muy importante de nosotros, porque es el que tiene la capacidad de elegir, ya que disponemos de libre albedrío. En cada instante de nuestra vida estamos eligiendo. ¿Qué elegimos?. Elegimos si vamos a reaccionar y engancharnos con el problema o si preferimos soltarlo y dejar que lo resuelva la parte nuestra que sabe lo que debe hacer. También elegimos si vamos a aceptar que no sabemos nada (y que no necesitamos saber) o si preferimos pensar que nuestro conocimiento es mejor que el de Dios y que podemos resolverlo todo solos y por nuestra cuenta. El consciente es la parte que decide si optar por asumir el 100% de la responsabilidad y decir: **“Lo siento, perdóname por aquello que está en mí que ha creado esto”**, (Ho’oponopono) o señalar con el dedo y echarle la culpa a otro. El intelecto no fue creado para saber. No necesita saber nada. El intelecto es un regalo, el regalo que tenemos de elegir.
- El **subconsciente** es nuestra parte *emocional*. Es el *niño interior*. Ésta es la parte que almacena todos los recuerdos en la memoria. Esta importantísima parte de nosotros es descuidada constantemente, y sin embargo, es la responsable de aquello que manifestamos en nuestras vidas. Ésta es la parte que maneja nuestro cuerpo, la que respira automáticamente sin que tengamos que “pensar” en respirar. Es nuestra parte intuitiva. ¿Alguna vez notaron que se sienten nerviosos y no saben por qué?. El subconsciente nos alerta (si prestamos atención) cuando detecta que está por pasar algo malo. Si estuviésemos más comunicados con él, podríamos evitar muchos eventos desagradables. Esta parte es la mejor socia que podemos tener. Es muy importante que nos comuniquemos con ella. Debemos aprender a amarla y cuidarla mucho. Una vez que decidimos continuar en este camino de tomar responsabilidad y somos consistentes, nuestro niño interior hará la limpieza (Ho’oponopono) por nosotros en forma automática, sin que tengamos que pensar. En las clases de Ho’oponopono, trabajamos mucho con este niño interior. Aprendemos como comunicarnos con él, como cuidarlo, y sobre todo, como trabajar con él para “soltar”.

En el libro *La Enseñanza de Buda* dice: “Aunque un hombre conquiste a miles de hombres en los campos de batalla, sólo aquel que se conquiste a sí mismo ganará su batalla”.

Una vez leí el siguiente cuento:

Había una vez, en algún lugar que podría ser cualquier lugar, y en un tiempo que podría ser cualquier tiempo, un hermoso jardín, con unos manzanos, naranjos, perales, bellísimos rosales, todos ellos felices y satisfechos. Todo era alegría en el jardín, excepto por un árbol profundamente triste. El pobre tenía un problema: ¡No sabía quién era!

“Lo que le falta es concentración”, le decía el manzano. “Si realmente lo intentas, podrás tener sabrosísimas manzanas. Ve qué fácil es”.

“No lo escuches”, exigía el rosál. “Es más sencillo tener rosas, y ¡ve que bellas son!”. Y el árbol desesperado, intentaba todo lo que le sugerían, y como no lograba ser como los demás, se sentía cada vez más frustrado.

Un día llegó al jardín el búho, la más sabia de las aves, y al ver la desesperación del árbol, exclamó: “No te preocupes. Tu problema no es tan grave. ¡Es el mismo de muchísimos seres sobre la tierra!. Yo te daré la solución: “No dediques tu vida a ser lo que los demás quieran que seas. Sé tu mismo. Conócete, y para lograrlo, escucha tu voz interior”. Y dicho esto, el búho desapareció.

¿Mi voz interior?. ¿Ser yo mismo?. ¿Conocerme?”. Se preguntaba el árbol desesperado, cuando de pronto comprendió. Cerrando los oídos, abrió el corazón, y por fin pudo escuchar su voz interior diciéndole: “Tú jamás darás manzanas porque no eres un manzano, ni florecerás cada primavera porque no eres un rosál. Eres un roble, y tu destino es crecer grande y majestuoso. ¡Estás aquí para dar cobijo a las aves, sombra a los viajeros, belleza al paisajel!. ¡Tienes una misión!. ¡Cúmplela!”. Y el árbol se sintió fuerte y seguro de sí mismo y se dispuso a ser todo aquello para lo cual estaba destinado. Así pronto llenó su espacio y fue admirado y respetado por todos. Y sólo entonces el jardín fue completamente feliz.

Yo me pregunto al ver a mi alrededor: “¿Cuántos serán robles que no se permiten a sí mismos crecer?. ¿Cuántos son rosales que, por miedo al reto, sólo dan espinas?. ¿Cuántos naranjos hay que no saben florecer?”. En la vida todos tenemos un destino que cumplir, un espacio que llenar. No permitamos que nada ni nadie nos impida conocer y compartir la maravillosa esencia de nuestro ser.

2

**¿QUÉ ES UN
PROBLEMA?**

Un problema sólo es un problema si decimos que lo es, y el problema no es el problema sino cómo reaccionamos al problema es el problema.

—Dr. Ihaleakalá Hew len

Hay un dicho Zen que dice: “*Tal vez no podamos hacer que los pajaritos dejen de volar alrededor de nuestras cabezas, pero sí podemos evitar que hagan sus nidos en nuestro cabello*”.

No se trata de negarlos o de no caer en la tentación de prestarles atención. Se trata de descubrir quiénes somos, y cuando lo hacemos, desarrollamos y sentimos una libertad interna tal que estas cosas ya no pueden distraernos.

Nuestro subconsciente tiene almacenados todos nuestros recuerdos. Mientras los recuerdos están dormidos, acomodados en el banco de nuestra memoria, no nos ocasionan ningún inconveniente. Las personas que aparecen en nuestras vidas, las visitas a ciertos lugares o las situaciones de la vida hacen que esos recuerdos despierten. De ese modo, las memorias se convierten en pensamientos y se manifiestan. Por eso es muy importante saber que en realidad las personas aparecen en nuestra vida para darnos otra oportunidad. ¿Cuál es esa oportunidad?. Es la de responsabilizarnos el cien por ciento y decir: **“Lo siento. Perdóname por aquello que está en mí que ha creado esto”**. (*Ho’oponopono*).

¿Han notado que cada vez que surge un problema uno está siempre presente?. Si el tema no estuviera adentro nuestro, no seríamos capaces de percibirlo. Los problemas son simplemente una repetición de nuestros recuerdos. Son como información que está grabada en una cinta de audio. Cuando se pone a funcionar esta cinta, pensamos que es real. Los problemas se repiten porque, cuando aparecen, reaccionamos y nos apegamos a ellos. No dejamos de pensar en el asunto, y así quedamos atrapados en él en vez de soltarlo.

¿Se han fijado que sólo pensamos obsesivamente cuando aparece un problema?. Una vez que se inicia este ciclo vicioso, nos olvidamos que tenemos el poder de detener la grabación.

En su libro *El Poder del Ahora*, Eckhart Tolle dice: “La mente nunca puede encontrar la solución, ni puede permitirse dejar que usted la encuentre, porque ella misma es parte intrínseca del ‘problema’”.

Muchas veces la grabación está funcionando pero el volumen está muy bajo, y por esta razón, ni siquiera estamos conscientes de ella. Sin embargo, el subconsciente siempre está tocando las grabaciones. Por eso es tan esencial asumir el cien por ciento de la responsabilidad. Sólo de ese modo entendemos que somos simplemente nosotros y nuestras grabaciones, nuestros pensamientos y nuestros programas. Tomemos el ejemplo de una diapositiva proyectada en la pared o en una pantalla. Sabemos perfectamente que, aunque vemos la imagen proyectada en la pared o la pantalla, la misma no está ahí sino adentro de la máquina. Lo mismo ocurre con nuestros problemas. Cuando estos aparecen, son sólo una proyección de lo que está pasando adentro nuestro y no

afuera. Sin embargo, nos pasamos la vida tratando de cambiar la pantalla. Ahí no está el problema. Buscamos la solución en el lugar equivocado.

Es importantísimo recordar que los problemas, las situaciones y las personas no existen fuera de nosotros tal como los percibimos sino que nuestra percepción es simplemente un reflejo de nuestros pensamientos. Los problemas tampoco son lo que pensamos que son. Nunca sabemos qué es lo que está pasando realmente. Los problemas son siempre “oportunidades”.

Debemos darnos cuenta que tenemos un efecto sobre el evento o el problema, y que nosotros lo hemos creado. Ésta es, en realidad, una buena noticia, ya que, como nosotros lo creamos, nosotros podemos cambiarlo sin depender de nada ni de nadie.

Hay una historia que cuenta que en una aldea había un anciano muy pobre, pero hasta los reyes le envidiaban porque poseía un hermoso caballo blanco.

Los reyes le ofrecieron cantidades fabulosas por el caballo pero el hombre decía: “para mí él no es un caballo; es una persona. ¿Y cómo se puede vender a una persona, a un amigo?”. Era un hombre pobre, pero nunca vendió a su caballo. Una mañana descubrió que el caballo ya no estaba en el establo. Todo el pueblo se reunió diciendo: “Viejo tonto. Sabíamos que algún día te robarían el caballo. Hubiera sido mejor que lo vendieras. ¡Qué desgracia!”.

“No vayamos tan lejos”, dijo el anciano. “Simplemente digamos que el caballo no está en el establo. Éste es el hecho. Todo lo demás es vuestro juicio. Si es una desgracia o una suerte yo no lo sé, porque esto es apenas un fragmento. ¿Quién sabe lo que va a suceder mañana?”.

La gente se rió de él. Siempre habían creído que el anciano estaba un poco loco. Pero después de 15 días, una noche el caballo regresó. No había sido robado sino que se había escapado. Y no sólo eso, sino que trajo consigo una docena de caballos salvajes. De nuevo se reunió la gente diciendo: “Tenías razón, viejo. No fue una desgracia sino una verdadera suerte”.

“De nuevo estáis yendo demasiado lejos”, dijo el anciano. “Decid sólo que el caballo ha vuelto. ¿Quién sabe si es una suerte o no?. Es sólo un fragmento. Estáis leyendo apenas una palabra de una oración. ¿Cómo podéis juzgar el libro entero?”.

Esta vez la gente no pudo decir nada más, pero por dentro sabían que él estaba equivocado. Habían llegado doce caballos hermosos.

El viejo tenía un hijo que comenzó a entrenar a los caballos. Una semana más tarde se cayó de un caballo y se rompió las dos piernas. La gente volvió a reunirse y a juzgar. “De nuevo tuviste razón”, dijeron. Era una desgracia. Tu único hijo ha perdido el uso de sus piernas y, a tu edad, él era tu único sostén. Ahora estás más pobre que nunca”.

“Estáis obsesionados con juzgar”, dijo el anciano. “No vayáis tan lejos. Sólo decid que mi hijo se ha roto las dos piernas. Nadie sabe si es una desgracia o una fortuna. La vida viene en fragmentos, y nunca se nos da más que esto”.

Sucedió que, pocas semanas después, el país entró en guerra y todos los jóvenes del pueblo fueron llevados al ejército. Sólo se salvó el hijo del anciano porque estaba lisiado. El pueblo entero lloraba y se quejaba porque era una guerra perdida de antemano y sabían que la mayoría de los jóvenes no volverían.

“Tenías razón viejo. Era una fortuna. Aunque tullido, tu hijo aún está contigo. Los nuestros se han ido para siempre”.

“Seguís juzgando”, dijo el viejo. Nadie sabe. Sólo decid que vuestros hijos han sido obligados a unirse al ejército y que mi hijo no ha sido obligado. Sólo Dios sabe si es una desgracia o una suerte que así suceda”...

En cuanto formamos una opinión o un juicio, nos estancamos; nos esclavizamos.

El libro *La Enseñanza de Buda* dice: “Aquel que está influenciado por sus gustos y disgustos no puede entender el significado de las circunstancias y tiende a desesperarse ante ellas. Aquél que está desapegado entiende perfectamente las circunstancias y para él todas las cosas son nuevas y significativas”. Más adelante dice: “La felicidad sigue a la tristeza. La tristeza sigue a la felicidad, pero cuando uno ya no discrimina entre la felicidad y la tristeza, lo bueno y lo malo, uno es capaz de liberarse”.

Nada es lo que realmente parece. El intelecto no puede saber. Su conocimiento es limitado. Sin embargo, hay una parte nuestra que sí sabe. La diferencia entre el conocimiento intelectual y esa sabiduría innata que tenemos es similar a la que existe entre subir a una silla, mirar alrededor y pensar que lo estamos viendo todo y subir a la cima de la montaña y ver el panorama completo. Preferimos hablar con nuestros psicólogos o con los vecinos en vez de hablar con Dios. Tenemos acceso permanente a todo este saber, a toda esta sabiduría que está adentro nuestro, pero preferimos subirnos a la silla y dar opiniones, emitir juicios y expresar nuestros puntos de vista porque es lo que aprendimos a hacer. Estamos adictos a este modo de actuar.

Sin embargo, siempre podemos elegir qué hacer y cómo reaccionar cuando aparece una situación que consideramos problemática. La siguiente historia ilustra bellamente este concepto:

“Un día el asno de un campesino cayó al fondo de un pozo. El animal se quejó lastimeramente durante horas mientras el campesino trataba de encontrar la forma de sacarlo. Finalmente, el campesino decidió que el animal era viejo y de todas formas el pozo necesitaba ser tapado. No valía la pena recuperar al asno. Entonces, el campesino invitó a sus vecinos a que viniesen a ayudarlo. Todos agarraron una pala y empezaron a tirar tierra adentro del pozo. Al comienzo, cuando el asno se dio cuenta de lo que estaba sucediendo, gimió horriblemente, pero después de un rato, para sorpresa de todos, se calmó. Tras varias paladas de tierra, el campesino finalmente decidió mirar adentro del pozo, y lo que vio lo dejó azarado. Con cada palada de tierra que caía sobre su espalda, el asno hacía algo asombroso. Sacudía la espalda y la tierra caía y se amontonaba bajo sus patas, y de ese modo con cada palada el asno daba un paso arriba. A medida que los vecinos del campesino continuaban echando tierra sobre el animal, él mismo se sacudía y subía más arriba. Muy pronto, el asno llegó al borde del pozo y salió trotando”.

La vida nos echa toda clase de tierra encima. La solución para salir del pozo está en sacudirnos y dar un paso hacia arriba. Cada uno de nuestros problemas es como un escalón hacia la libertad. ¡Depende sólo de nosotros si lo usamos como tal!.

3

LA FE

*Nuestro verdadero poder es la felicidad, y ésta nos
llega sólo cuando nos rendimos a todo lo demás.*

— Dan Millman

El Guerrero Pacífico

La mayor parte de mi vida no creí en Dios. Para mí, Dios no existía. Crecí pensando que yo era la que lograba todo en mi vida y que todo lo que tenía se lo debía a mi trabajo, dedicación y esfuerzo personal. Los judíos somos muy tradicionalistas, y yo, como buena judía, respetaba las tradiciones, pero no creía en Dios. Cuando por fin desperté, descubrí adentro mío un mundo nuevo que desconocía por completo. Poco tiempo después le dije a mi hijo mayor: “Jonathan la vida puede ser fácil”. Él me miró bien confundido y me dijo: “Eso no es lo que me decías antes”, a lo que yo contesté: “Lo sé. Pero ahora pienso diferente”.

En este momento no tengo ni la menor duda, pero esa seguridad, que no se puede expresar con palabras, la encontré en mi corazón. Todos podemos encontrarla porque la llevamos adentro. Como buena contadora, miro los resultados, observo y hago un recuento de mi vida desde que empecé a crecer. Ni yo puedo creer lo que he obtenido.

Algunos encuentran a Dios en el templo o la iglesia. Otros como yo, no lo encontramos allí. Un día despertamos, empezamos a buscar y nos damos cuenta que ni siquiera es necesario levantarse de la cama para encontrarlo. No importa la denominación, no importa cómo lo llamemos, Él (Ella) está siempre con nosotros. Dondequiera que vayamos, Él (Ella) nos acompaña.

No sabemos, ni tenemos la menor idea de cómo trabaja Dios (Amor). Tampoco conocemos lo que puede hacer. No podemos ni siquiera imaginarlo. Los llamados milagros realmente existen y los podemos experimentar en cada momento de la vida si dejamos de tratar de entender todo con el razonamiento, abandonamos nuestros juicios y opiniones y aprendemos a dejarnos llevar por la corriente de la vida. ¡Es necesario tomar conciencia de que nosotros mismos somos el mayor obstáculo en nuestras vidas!

Decimos que confiamos pero no lo hacemos realmente. Decimos que le entregamos nuestros problemas a Dios (Amor) pero seguimos aferrados a ellos. Cuando no dejamos de pensar en un tema, nos angustiamos y preocupamos, le indicamos a Dios (Amor) que queremos solucionarlo todo solos porque no confiamos en Él (Ella). De ese modo, no recibimos respuesta a nuestras plegarias porque tenemos “expectativas”. Creemos que somos dueños de la verdad, y cuando pedimos algo a Dios, lo hacemos de una manera casi imperativa. Explicitamos lo que deseamos, y cómo, de qué color y a qué hora lo queremos. Sin embargo, Dios sabe antes que le pidamos. Él (Ella) está tan cerca que no necesitamos gritar. Basta con pensarlo. Dios tiene para nosotros mucho más de lo que imaginamos. Sólo está esperando que le demos permiso para entregarlo. Si pedimos cosas específicas, como por ejemplo: “Oh, Dios mío, por favor que me llegue el dinero para poder viajar a Europa”, le ponemos límite a nuestra solicitud. Dios nos otorga lo que es correcto en cada momento. En el caso del

ejemplo, tal vez lo correcto no sea ir a Europa sino Sudamérica, pero al estar tan encerrados en querer ir a Europa, el dinero no viene porque lo que pedimos no es lo correcto. Al cerrarnos de este modo, nos quedamos sin la posibilidad de recibir lo que es correcto y perfecto en un momento dado. A veces Dios dice que no, como lo hace un buen padre cuando su hijo no puede medir o darse cuenta del peligro o las consecuencias de lo que pide. Por esa razón, el secreto está en pedir lo que es correcto y perfecto, y nosotros no sabemos qué es. Luego es necesario soltar y abandonar las expectativas. En el momento preciso nos llegará lo más apropiado y perfecto. Nunca sabemos de dónde va a llegar. Para recibir la sorpresa, debemos dar permiso.

Dios (Amor) trabaja en forma misteriosa. Si lo permitimos, creemos y confiamos de corazón, todo nos llegará sin esfuerzo. Dios es el único que puede abrir ciertas puertas y acercarnos a la gente que nos puede ayudar o apoyar en nuestro camino. Él (Ella) nos coloca en el lugar correcto en el momento perfecto sólo cuando dejamos de hablar tanto y preguntarle al vecino en vez de a Él (Ella) directamente. El solo pensar en Dios nos eleva de nuestros problemas. El estar agradecidos por lo que tenemos también cambia automáticamente nuestra vibración. Siempre hay motivo para estar agradecido.

Los Niños Índigo dicen: “Si imaginan y creen que algo va a pasar, pasa. Si lo imaginan pero no lo creen, difícilmente pasa. Se trata de tener fe y no de “esperar” o “desear” que algo pase”. Tener fe es estar abierto a las posibilidades. Significa que estamos dispuestos a dejar que la vida nos sorprenda, que nos atrevemos a entrar en lo desconocido y a dejar de tenerle miedo a lo que nos parece incierto. Quien tiene fe tiene el corazón siempre abierto. Muchas veces nos quedamos estancados y damos vueltas en el mismo lugar por falta de fe y miedo a lo desconocido. Vale la pena aprender de la semilla, que a pesar de no poder imaginarse como orquídea, tiene la valentía de abrirse, quebrarse y entregarse al proceso de lleno para brotar de la superficie de la tierra y salir a la luz. Un corazón lleno de dolor no puede imaginar lo que se siente al ser amado o al estar en paz. Y así es con todo. Muchas veces tenemos que romper con viejos patrones, viejas formas de pensar y viejas creencias. Esto implica tener que pasar por un túnel oscuro y a veces tener que sentir dolor, pero es la única forma de salir adelante y ver la luz.

Jesús dijo que debemos ser como niños para poder entrar en el reino del cielo. El reino del cielo está aquí y es ahora. Depende de nosotros el poder experimentarlo. Sólo tenemos que dejar de pensar constantemente y dejar de creer que poseemos la verdad absoluta y siempre tenemos razón. Muchas veces, todos estos pensamientos, información y educación nos alejan de lo que realmente somos. La inocencia no es más que la sabiduría que Dios nos regala.

Claro que se necesita ser valiente para tomar este camino, pero el triunfo está cien por ciento asegurado. Es necesario animarse a creer, probar, confiar y entregarse. Cuando empezamos a confiar y tener fe, se transforma algo en nuestro interior y se aclara el pensamiento. Todo se ve diferente. Tratamos de explicar con palabras esta transformación, pero no es posible. No hay palabras para definirla. Simplemente sabemos que hemos encontrado la sabiduría del corazón.

Ahora me gustaría hablar de la fe más importante, la fe en uno mismo. No es imperativo creer en nada afuera nuestro. No es necesario creer en Dios, Jesús,

Buda ni Moisés a menos que esto nos haga sentir bien. Lo que sí necesitamos es creer en nosotros mismos y en el poder que está adentro nuestro. Para acceder a él, debemos renunciar a muchas creencias, opiniones y juicios sobre nosotros mismos para querernos y aceptarnos tal cual somos. Sé que esto no es algo fácil. Ni siquiera sabemos conscientemente cuáles son las creencias que nos están afectando, pero con el proceso que enseño en este libro, no es necesario conocerlas, sino dar permiso para que se vayan.

Cuando uno cree en sí mismo y se ama incondicionalmente, se vuelve invencible. La gente percibe esta cualidad. No es necesario hablar ni decir nada. Cuando uno confía en sí mismo, cierta gente empieza a alejarse mientras que otra se acerca trayendo las oportunidades que uno anhela. El secreto está en aceptarse tal cual uno es y dejar de creer que uno no es bueno, que no es lo suficientemente inteligente, capaz o digno o que primero necesita obtener el título universitario. Sólo nosotros podemos cambiar lo que creemos de nosotros mismos.

Lo más importante es ponerse en primer lugar para dejar de ser esa persona que los otros quieren que uno sea. Es preciso despertar y entender que *el poder está adentro nuestro y no en la aprobación de los demás*. Cuando uno tiene fe en sí mismo, automáticamente empiezan a crecer sus talentos interiores y se empieza a sentir feliz. La fe tiene que ver con la capacidad de amar y disfrutar la vida.

Nuestra vida transcurre en nuestra propia mente. La guerra está en nuestra cabeza y sólo nosotros podemos devolvernos la paz. Es preciso recordar que en cierto sentido siempre tenemos razón. Si decimos que podemos, podemos. Si decimos que no podemos, así es, no podemos.

Estamos aquí para vivir, disfrutar la vida y ser felices. La fe en nosotros mismos nos da la libertad de ser auténticos, y esto a su vez engendra la felicidad que tanto anhelamos.

4

EL DINERO

Lamentablemente, una vez que obtenemos las cosas materiales nos damos cuenta que el vacío está todavía allí, que no tiene fondo.

— Eckhart Tolle

El Poder del Ahora

Cuando me separé de mi marido después de veinte años de matrimonio, me fui con lo que llevaba puesto. Ni siquiera me llevé a mis hijos. El padre quiso quedarse con ellos. Yo tenía la certeza de que podía salir adelante sola y me sentí agradecida y contenta de tener la oportunidad de volver a empezar. Por otra parte, a esa altura de mi vida había aprendido que la felicidad no está en lo material y que no necesitaba tener posesiones. Al contrario, cuanto menos tuviese, más libre sería.

Una amiga sugirió que nos fuéramos a vivir juntas para poder buscar un lugar más amplio y lindo. Me pareció una buena idea, y así fue que encontramos una casa bellísima. Nunca imaginé que llenaríamos los requisitos necesarios para alquilarla, pero en ese momento, como demostramos tener dos ingresos, fuimos aprobadas.

Dos días antes de firmar el contrato de alquiler, mi amiga me llamó y dijo que había cambiado de idea y que se iría a vivir a Arizona. De inmediato llamé a la agente de la inmobiliaria para pedirle que pusiera el contrato a mi nombre, diciéndole que yo sería la persona responsable. Ella no tuvo problema en hacerlo porque ya me conocía.

Al poco tiempo de firmar el contrato de un año y mudarme a la casa, me empezó a llegar trabajo de todas partes y pronto me di cuenta que podría pagar el alquiler sin problema y no necesitaba compartir mi casa con otra persona.

Ocho meses después de mudarme, el dueño de la casa me llamó y dijo que deseaba vender la propiedad. Me explicó que, como sabía que me gustaba tanto la casa, me daría prioridad, pero que si no estaba interesada, en septiembre tendría que marcharme.

Por supuesto que yo deseaba comprar la propiedad y quedarme allí, pero ¿con qué?. No tenía dinero para el pago inicial, y como soy contadora, sabía muy bien que no poseía los requisitos necesarios para conseguir un préstamo. Mi intelecto me decía que empezara a empacar, pero algo en mi interior decía que ésa no era la mejor opción. En ese momento me dije: “Si Dios considera que éste es el lugar para mí, Él me conseguirá el préstamo, porque yo no sé cómo hacerlo”. Yo sabía que tenía que hacerme a un lado y dar permiso. Lo mejor era desapegarme, confiar y entregar el asunto al universo.

Dos personas que me habían dicho que podrían ayudarme desistieron durante el proceso. El contrato de alquiler se venció y no conseguí el préstamo, así que tuve que llamar al propietario para decirle lo que estaba pasando. Decidí que en vez de preocuparme por lo que le diría y por cómo haría para convencerlo, me entregaría a la situación con confianza y fe. Así fue que lo llamé, le expliqué y

sorprendentemente contestó: “Bueno, Mabel, en realidad éste no es buen momento para poner la propiedad en venta. Te voy a extender el contrato. Escribe una prórroga, mándamela por fax y la firmaré”:

Finalmente, resultó ser que ni siquiera tuve que llamar a la persona que me consiguió el préstamo. ¡George me llamó a mí para ofrecer su ayuda, y antes de que se venciera la prórroga me consiguió el préstamo!. ¡Gracias George!.

Cuando dejamos de apegarnos al resultado y preocuparnos por las situaciones, abandonamos la necesidad de opinar y pasar juicio, tomamos conciencia de que no sabemos nada y nos entregamos y aceptamos el proceso de la vida, por fin ahí experimentamos el fluir de la vida donde todo sucede y nos llega de manera más fácil. Dios nos ha puesto en la tierra con todo lo que necesitamos. Si miramos a nuestro alrededor notamos que todo lo creado por Dios es infinito y abundante. Sólo las creaciones humanas son escasas y limitadas. Los pájaros vuelan despreocupadamente sabiendo que encontrarán lo que necesitan para comer ahí nomás, cerca del lugar donde se encuentran.

Manifestar aquello que deseamos requiere mucha FE y una gran CONFIANZA. El universo sólo necesita que demos ese primer paso. Si confiamos y damos nuestro permiso, todo lo que necesitamos viene a nosotros. Lo importante es saber en el corazón (y no en la cabeza) que Dios proveerá y confiar cien por ciento. Cuando creemos que no estamos recibiendo respuesta a nuestros pedidos o no vemos los resultados, no es porque no somos oídos. Muchas veces pensamos en Dios como si fuera nuestro sirviente y le exigimos lo que queremos, explicitando cómo lo queremos, de qué forma, qué color y a qué hora. No es así como funciona el universo. Es necesario pedir sin tener expectativas, solicitar aquello que pensamos es correcto para nosotros y desapegarse. Dios nos da lo que es correcto y perfecto en cada momento. El secreto es CONFIAR y soltar, dejarnos llevar por la corriente de la vida y estar abiertos a recibir del lugar y la persona que menos esperamos.

Nunca dudes de que Dios (Amor) proveerá lo que necesitamos en el momento perfecto. Siempre lo hace.

Nuestro problema es que tenemos expectativas, queremos las cosas por anticipado y somos muy impacientes e inflexibles. No nos damos cuenta que todo lo que necesitamos viene de una Fuente única que sabe perfectamente qué es lo que necesitamos, cuándo y cómo. Pensamos que nosotros somos los que creamos las oportunidades a través del trabajo, nuestros esposos o nuestras inversiones, pero estos son diferentes caminos y vías por las cuales se manifiestan. Cuando una puerta se cierra es porque otra se abrirá automáticamente.

Lo peor que podemos hacer cuando aparece un problema es preocuparnos. Al hacer esto, nos estancamos, quedamos atrapados y acabamos atrayendo más de aquello que justamente no deseamos. Somos como imanes: Dime lo que piensas y te diré quién eres. Es de vital importancia vivir en el AHORA. Nos pasamos la existencia viviendo en el pasado con nuestros recuerdos y experiencias o en el futuro con nuestras preocupaciones. El dinero, al igual que todo lo demás, llega cuando lo necesitamos, no antes ni después. Sólo es necesario abrir nuestro corazón y CONFIAR.

Alguien alguna vez me contó la siguiente historia: Una mujer salió de su casa y vio a tres ancianos de barbas largas sentados frente a su jardín. Como no los conocía, les dijo: “No creo conocerlos, pero tal vez tengan hambre. Por favor entren a mi casa y coman algo”. Ellos preguntaron: “¿Está el hombre de la casa?”. “No”, respondió ella, “no está”. “Entonces no podemos entrar”, dijeron ellos. Al atardecer, cuando llegó el marido, la mujer le contó lo sucedido y él dijo, “¡Diles que he llegado e invítalos a pasar!”. La mujer salió a invitar a los hombres a entrar en su casa. “No podemos pasar los tres juntos”, explicaron los ancianos. “¿Por qué?” quiso saber ella. En ese momento, uno de los hombres señaló hacia los otros dos y dijo: “Él se llama Riqueza y él Éxito. Mi nombre es Amor. Entra y decide con tu marido a cuál de nosotros tres desean invitar”. La mujer entró a su casa y le repitió la historia a su marido. El hombre se puso feliz. “¡Qué bueno!. Ya que así es el asunto, invitemos a Riqueza. Dejemos que entre y llene nuestro hogar de abundancia. La esposa no estuvo de acuerdo. “Querido ¿por qué no invitamos a Éxito?”. La hija del matrimonio, que estaba escuchando la conversación desde la otra punta de la casa, vino corriendo con una idea: “¿No sería mejor invitar a Amor?. Entonces nuestro hogar estaría lleno de amor”. “Hagámosle caso a nuestra hija”, dijo el esposo a su mujer. “Ve e invita a Amor a que sea nuestro huésped”. La esposa salió y les preguntó a los ancianos: “¿Cuál de ustedes es Amor?. Deseamos que él sea nuestro invitado”. Amor se puso de pie y comenzó a caminar hacia la casa. Los otros dos ancianos se levantaron y lo siguieron. Sorprendida, la mujer les preguntó: “Sólo invité a Amor. ¿Por qué vienen ustedes también?”. Los ancianos respondieron al unísono: “Si hubieras invitado a Riqueza o Éxito, los otros dos hubiesen permanecido afuera. pero invitaste a Amor, y donde sea que vaya Amor, nosotros vamos con él”. Donde hay amor, hay riqueza y éxito.

El dinero no es malo, al contrario. Lo malo es darle prioridad. Cuando hacemos las cosas por dinero, todo parece difícil, viene y se va rápido y se nos escapa de las manos. Debemos encontrar aquello que amamos hacer, algo que nos da felicidad y satisfacción y que estaríamos dispuestos a hacer aunque no nos pagaran. Todos nacemos con ciertos talentos y dones naturales únicos. Hay algo que podemos hacer mejor que ninguna otra persona. Es algo que tenemos adentro nuestro y que no necesariamente precisa de un título universitario.

La abundancia y la prosperidad tienen que ver con nuestra conciencia. Cuando sabemos quiénes somos, sabemos que ya tenemos todo lo que necesitamos. En ese momento, ya somos ricos. Al abrir nuestro corazón y confiar, damos permiso para que todo se manifieste en nuestras vidas.

5

LOS MIEDOS

En este camino de búsqueda espiritual que decidí recorrer, tuve que enfrentar muchos de mis miedos. Sentí miedo al dejar mi matrimonio de más de veinte años, al dejar a mis hijos, al volver a empezar mi carrera, al firmar un contrato de alquiler donde yo asumía toda la responsabilidad sin tener ningún respaldo económico. Sin embargo, la fe y la confianza en mí misma me permitieron actuar a pesar de mi miedo. Una voz interior me dijo que yo podía hacerlo. Pero dicha seguridad no vino sola; la fui obteniendo a medida que fui trabajando en mi propia persona –leyendo libros, tomando seminarios, animándome a enfrentar y aceptar las cosas que debía cambiar. Aprendí mucho de las experiencias que me brindaron las clases de “Renacimiento” (Rebirthing) y el Temascal (Swat Lodge).

Dentro del Temascal está totalmente oscuro y hace muchísimo calor. El calor es tan intenso que duele el pecho al respirar y uno siente que se va a morir. El indio americano que lideraba la experiencia nos explicó que en el Temascal uno no tiene más opción que la de entregarse y verse a sí mismo. Recuerdo que tuve dos pensamientos muy importantes estando ahí: “Si Dios me permite hacer esto es porque debe ser seguro”, e inmediatamente me dije: “Mabel, si eres capaz de superar esta experiencia, eres capaz de todo”. Creo que dejé muchos de mis miedos en ese Temascal.

Cuando descubrimos quiénes somos y el poder que tenemos, entendemos que no hay nada que temer. Siempre estamos cuidados. Siempre estamos protegidos.

Todos los seres humanos padecemos los miedos, podríamos decir que es como una enfermedad.

Somos adictos al miedo, al sufrimiento. Preferimos sufrir porque nos es familiar. Sabemos cómo se siente. A pesar de sufrir, nos sentimos cómodos. El temor es lo conocido, lo de todos los días.

Cuando nos animamos a enfrentar y atravesar nuestros miedos, llegamos al otro lado del túnel, vemos la luz, reconocemos lo que es verdad y, no sólo nos sentimos triunfadores y muy bien con nosotros mismos, sino que miramos hacia atrás y vemos que nada es tan terrible como nos habíamos imaginado.

Una vez tomé una clase de negocios donde cierta persona nos contó la historia de cómo se había convertido en agente vendedor de casas. Era muy joven, y el primer día de trabajo su jefe le preguntó: “¿Quieres vender casas?”. Él por supuesto contestó enseguida que sí. El jefe lo llevó a un barrio y le dijo: “Aquí es donde te voy a dejar. Te recogeré en cuatro horas. Ve y golpea puerta por puerta y pregunta a la gente si quiere vender su casa”. Le dejó un papel con cien casilleros y le dijo que, cada vez que alguien le dijera que no, pusiera una cruz en uno de los casilleros. “Ve a buscar tus primeros cien NO”. El joven no lo podía creer; pero ni modo, no había cómo huir de la situación. Resultó ser que muchos le dijeron que NO, pero para su sorpresa, muchos le dijeron que SÍ, que

justamente lo estaban pensando y les interesaba obtener más información. En ese momento el joven se dio cuenta que con cada persona que le decía NO, se acercaba más a la posibilidad del SÍ.

Todos sentimos un gran temor al NO, un enorme temor al rechazo. Sin embargo, si no nos arriesgamos a recibir un NO, nunca recibiremos los SÍ. ¿Qué pasa si la gente nos dice NO?. Si lo pensamos bien, no es tan grave. La capacidad de superar este miedo es lo que diferencia a la gente que obtiene mucho en la vida de la que no obtiene casi nada; a la que tiene éxito y se supera, de la que queda estancada.

Evidentemente el temor tiene que ver con nuestras propias inseguridades. No sabemos quiénes somos, ni conocemos el poder que tenemos a atraer aquello que es perfecto y correcto para nosotros. Cuando confiamos y creemos en nosotros mismos, sabemos reconocer que cada momento es perfecto. Si alguien nos dice que NO, no sólo no es grave sino que tal vez sea porque lo que buscábamos no era perfecto y correcto para nosotros en ese momento. Quien posee fe sabe que en estas ocasiones muchas veces viene en camino algo mejor y más grande, y lo espera con certeza y confianza. En cambio, quien está perdido y confundido y no conoce su verdadera identidad siente un profundo miedo que lo paraliza.

Todos sentimos miedo, desde el que barre las calles hasta el presidente de una nación. Los miedos no tienen jerarquía. La diferencia es que alguna gente se atreve a sentirlos y a seguir delante de cualquier forma.

Es necesario ser valiente para realizar estos cambios. Pero si no lo hacemos, nadie lo hará por nosotros. Ni Jesús ni Buda volverán para rescatarnos. Lo que necesitamos para transformarnos está adentro nuestro. La transformación es interior. No hay otra forma de hacerlo. No existe un atajo en esta búsqueda. Cada uno de nosotros elige su camino. Cuanto más valientes somos, más lejos llegamos y más posibilidades se presentan a nuestro paso. La buena noticia es que los miedos existen sólo en nuestra mente. Son creados por nosotros mismos. Sólo nosotros podemos cambiarlos. Las creencias y los recuerdos pueden ser borrados. No los necesitamos para sobre vivir. De este proceso depende nuestra libertad. Al abandonar la prisión que hemos creado en nuestras mentes, le abrimos la puerta a nuestra alma y recuperamos la libertad.

Los miedos y el sufrimiento, así como la valentía, son opcionales, dependen simplemente de lo que elegimos en cada momento. Muchas veces es necesario detenerse en medio del camino y realizar cambios drásticos. De cierta forma, debemos morir primero para poder empezar a vivir. Hablo de la muerte de esa parte nuestra que no es real, de eso que nos creíamos que éramos, de la imagen que le vendimos a los demás y, peor aún, que nos vendimos a nosotros mismos.

El temor es como confiar en lo malo, saber que aquello malo que imaginamos va a suceder. El temor también mueve montañas.

Una vez leí que el éxito en la vida no se mide por lo que hemos logrado, sino por los obstáculos que hemos tenido que enfrentar.

Muchas veces la felicidad está a la vuelta de la esquina, esa esquina que nunca nos atrevemos a doblar.

6

EL AMOR

*El amor es la espada del guerrero: dondequiera que
corta, da vida, no muerte.*

— Dan Millman

El Guerrero Pacífico

Cuando alguien le pidió a una de las Niñas Índigo que hablara sobre el amor, ella se rió como si le estuvieran haciendo una pregunta extraña y respondió: “No puedo hablar del amor; si pudiera, entonces no sería real, porque el amor no tiene nada que ver con las palabras”. “Y entonces”, insistió la persona, “¿qué es el amor verdadero?”. Ella volvió a reírse y dijo: “Lo has vuelto a hacer. ¿Ves qué difícil es?”.

No importa cuánto tratamos de no racionalizar, es casi imposible. Siempre estamos tratando de entenderlo todo con nuestra mente y luego queremos que ese entendimiento salga de nuestras bocas. Pero la mente no puede entender el amor porque este último no tiene nada que ver con el ‘pensamiento’.

Dan Millman, en su libro *El Guerrero Pacífico* dice: “El amor no se puede entender, hay que sentirlo. La vida no es imaginarnos perfección y triunfo, es sólo amor. Siempre tratamos de transformarlo todo en un concepto mental. ¡Olvídate y sientel!

Una vez les dije a mis hijos Jonathan y Lyonel que los querría pase lo que pase, que mi amor no dependía de lo que ellos hicieran o dejaran de hacer, ni de su comportamiento, y que tampoco dependía de si obtenían o no un título universitario. Los dos abrieron los ojos bien grandes y me miraron como si les estuviera diciendo la cosa más rara que habían escuchado en sus vidas.

Estamos muy mal acostumbrados y transmitimos nuestras costumbres a nuestros hijos. Así aprendimos a vivir. No conocemos una manera mejor. Desde la infancia, nos enseñan que debemos hacer cosas o comportarnos de cierta forma para obtener el amor y la aceptación de los demás. Pero lamentablemente en ese proceso no aprendemos a amarnos ni aceptarnos. Y paradójicamente, la gente nos trata de la forma en que nos tratamos a nosotros mismos. De este modo, el deseo de amor y aceptación se ve frustrado por nuestra propia incapacidad de amarnos a nosotros mismos.

Sin amor propio, no podemos amar a nadie más. El no aceptar esta verdad es engañarse y engañar a los demás. Lo esencial es aprender a amarse y aceptarse tal cual uno es. No sirve hacer las cosas por los demás. Si algo no funciona para nosotros, no funcionará para los otros. Especialmente las madres tendemos a creer que tenemos que sacrificar lo que es importante para nosotras y relegarnos por nuestros hijos. Sin embargo, el mejor regalo que les podemos brindar a nuestros hijos es el amarnos a nosotras mismas. Así pueden ellos observar, y a través de nuestro ejemplo, aprender a amarse a sí mismos sin necesidad de buscar el amor en los lugares equivocados. Cuando estamos en el lugar correcto, permitimos que los demás también lo estén. Cuanto más nos esmeramos por obtener amor haciendo cosas y comportándonos de cierto modo por los demás,

más nos alejamos de la posibilidad de experimentar aquello mismo que tanto anhelamos. Debemos aprender a ser felices y disfrutar de cada instante de nuestra vida sin darle importancia a lo que los otros piensan de nosotros. Lo más importante es lo que nosotros pensamos de nosotros mismos. El amor hacia nuestro propio ser es la herramienta de transformación más poderosa. El amor empieza por nosotros. Es inútil buscarlo afuera. No existe. Nos pasamos la mayoría del tiempo buscando amor en el lugar equivocado, siempre mendigándolo de los demás sin saber por qué.

Éste es otro grave error que solemos cometer. Pensamos que para ser felices necesitamos tener una pareja. Creemos que el otro nos va a dar esa felicidad que tanto anhelamos. Pero incluso cuando conseguimos que otro nos ame, no nos sentimos felices. Sentimos que no estamos completos y buscamos en el otro aquello que creemos que nos falta. Ésta es una pérdida de tiempo. El amor debe buscarse adentro de uno. Después de encontrarlo, de sentirse bien con uno mismo, de aceptarse y amarse, uno descubre que en realidad no “necesita” a nadie. Entonces busca a alguien porque “desea” y “elige” estar en pareja. En este contexto uno actúa libremente por elección y no por necesidad.

La falta de seguridad en nosotros mismos nos impide amar verdaderamente. Decimos que amamos pero lo hacemos de una manera posesiva. Las madres por ejemplo, no permitimos a nuestros hijos que sean ellos mismos y los mantenemos esclavos de nuestras opiniones y puntos de vista. Muchas veces creamos relaciones amorosas donde sufrimos tremendos celos. Esto no es Amor, pero no podemos evitarlo, son las viejas cintas grabadas tocando de nuevo en nuestras cabezas. No podemos ver a la gente tal cual es. La vemos a través de nuestros pensamientos y recuerdos.

En el arte hawaiano del Ho’oponopono se utilizan dos **herramientas** muy importantes: **“te amo”** y **“gracias”**. Cuando las usamos en voz alta y se las decimos a alguien, son tremendamente poderosas y valiosas. Cuando alguien nos hace algo que consideramos injusto, *cuando una persona nos dice algo que nos molesta*, en vez de contestar, en vez de darle nuestro punto de vista y tratar de convencerla de que tenemos razón, *podemos repetir en nuestra mente las veces que sea necesario: “Te amo. Te amo. Te amo”, o “Gracias. Gracias. Gracias”*. Estas herramientas suelen provocar resultados sorprendentes. A veces la persona se disculpa cuando menos lo esperábamos, otras veces, puede que siga en lo mismo, pero uno ya no lo nota ni se siente afectado. Con cierta gente, las dificultades son más pasajeras que con otras. Con algunas personas tenemos más recuerdos. No debemos olvidar que *todo cambia según nuestra percepción de los eventos, las personas y las situaciones*. Lo mismo pasa con los demás. Todo depende de su percepción, su punto de vista, sus memorias. La vida es como una película que vimos ya muchas veces y sigue repitiéndose una y otra vez porque seguimos reaccionando constantemente.

Nuestra reacción a los problemas es una repetición de recuerdos. Las dificultades suelen ser obstáculos que ya hemos encontrado antes pero que jamás hemos resuelto. Por esta razón, la situación regresa para darnos la oportunidad de reaccionar de forma diferente. La gente suele aparecer en nuestras vidas para movilizarnos y mostrarnos las partes de nosotros mismos que necesitamos cambiar. Las relaciones son simplemente espejos en los que nos vemos reflejados.

Tenemos la posibilidad de elegir no reaccionar. Podemos poner la otra mejilla. La mejilla del amor. Sabiendo esto, podemos tomar mayor conciencia y elegir hacernos responsables. Por ejemplo, si *uno tiene problemas con sus hijos, lo mejor es hablarles cuando están dormidos. Lo único necesario es decirles que los amamos y que les agradecemos que estén en nuestra vida.* No es propicio darles nuestros puntos de vista, a menos que ellos los pidan. Tampoco es productivo tratar de convencerlos de que uno tiene razón y ellos no. Es muy difícil saber lo que es bueno para nosotros. ¿Cómo podemos saber lo que es bueno para los demás?

El agradecimiento es también una herramienta muy poderosa. *Cuando uno se siente deprimido o angustiado, lo mejor es pensar en todas las cosas buenas que tiene en su vida.* Practicando esto, muy pronto nos cambia la energía. Nos elevamos, estamos más allá de los problemas. A veces no nos damos cuenta de todo lo que tenemos porque nos concentramos en aquello que “creemos” nos falta. En realidad ya lo tenemos todo, incluyendo el amor. Sólo debemos dar nuestro permiso para recibirlo y poder así experimentarlo.

No podemos esperar que los demás nos hagan felices. Sólo podemos encontrar verdadero Amor adentro nuestro. El secreto de la felicidad no está en buscar afuera ni en buscar más, sino en desarrollar nuestra capacidad de amar y disfrutar.

7

**EL CAMINO
MÁS CORTO
Y MÁS FÁCIL**

Dios sólo pide que cuidemos muy bien de nosotros mismos y que digamos “lo siento”.

— Dr. Ihaleakalá Hew Len

Cuando desperté y empecé mi búsqueda, probé diferentes formas y caminos para llegar a la verdad, pero cuanto más probaba, más sentía que algo adentro mío decía que tenía que haber una forma más rápida y más fácil. Cuando por fin llegué al Ho’oponopono, no me di cuenta enseguida de que la había encontrado. Pero pasó el tiempo, y un día tomando una clase con mi maestro Ihaleakalá, sentí en el alma la inconfundible certeza de que esto era lo que había estado buscando. Ya no necesitaba nada más. Gracias a Dios, mi búsqueda había concluido. Primero y principal, descubrí que no necesito ni dependo de ningún gurú. Puedo realizar el proceso sola, pues me comunico directamente con la divinidad, sin intermediarios. Lo único necesario es limpiar y borrar (perdonar). El resto se deja en manos de Dios. Mientras me ocupe de borrar y limpiar (perdonar) no tendré por qué preocuparme. Dios se encarga de colocarme en el lugar correcto a la hora perfecta. Mientras yo esté borrando, habrá alguien que me estará cuidando. Yo no necesito hacerlo.

En este capítulo final, deseo resumir los *puntos principales del Ho’oponopono*, la sabia doctrina ancestral que me ha otorgado las herramientas que han cambiado mi vida. Estos conceptos son muy simples. *Lo único que la divinidad nos pide es que asumamos plena responsabilidad, pidamos perdón y cuidemos muy bien de nosotros mismos. ¡Eso es todo!*

El asumir el 100% de nuestra responsabilidad es el camino más corto. Cuando nos damos cuenta que sólo son “nuestros programas” los que no nos permiten ver las cosas con claridad, dejamos de culpar los factores externos y decidimos tomar responsabilidad, las puertas del paraíso se abren para nosotros y alcanzamos un estado de infinitas posibilidades. En cambio, cuando estamos enojados con alguien o por algo, perdemos nuestra libertad. *Nuestros propios sentimientos de odio nos condenan y atan. Somos esclavos de ellos. De este modo sólo nos dañamos a nosotros mismos. Podemos liberarnos a través del perdón.* El perdonar forma parte del camino más corto y más fácil. *Pero no es necesario hablar con nadie para informarle que lo hemos perdonado.* Éste es un trabajo interno. *Es un proceso que se da entre nosotros y Dios cuando decimos: “**Divino creador, perdóname por aquello que está en mí que ha creado esto**”.*

En mi caso, por ejemplo: no es que ya no me enoje; no es que ya no reaccione o no tenga problemas. La enorme diferencia es que ahora mi enojo dura unos pocos minutos hasta que regreso a mi centro, me acuerdo y tomo conciencia. Entonces me digo a mí misma: *“Esto lo estoy creando yo, son mis pensamientos del otro. Es producto de mis programas, mis grabaciones, mi percepción. Yo puedo borrarlo”.* Este simple proceso me da una tranquilidad que no puede describirse con palabras. ¿Por qué?. Porque no quedo atrapada en pensamientos tales como: *“¿Cómo es que me dijo esto?. ¿Cómo me hizo eso?”.* *No espero que la otra persona cambie, reaccione de una forma determinada o haga algo específico. ¡Qué alivio!* *No dependo de nada ni de nadie afuera de mí. Tampoco me impongo la*

necesidad de ser perfecta, ni de agradar a todo el mundo. No necesito convencer a nadie sobre mis puntos de vista. Aprendí a respetar y reconocer que todos tenemos libre albedrío y no todos elegimos lo mismo. Sin embargo, esta realidad ya no me causa ansiedad. No hay problema. El bien y el mal son parámetros que creamos en nuestra mente. Mientras nos amemos y cuidemos a nosotros mismos, amaremos y cuidaremos a los demás.

Entonces, ¿cuáles son las claves de este proceso liberador?.

- Primero y principal es necesario tomar plena responsabilidad de nuestras vidas. Debemos aprender a decir: “Lo siento, perdóname por aquello que está en mí que ha creado esto”. De este modo tomamos responsabilidad y desde ese lugar nos perdonamos a nosotros mismos. Como tenemos recuerdos en común, basta con que uno tome la responsabilidad de pedir perdón para que esos recuerdos se borren de uno y de los demás. Sin embargo, es esencial recordar que cuando hacemos esta limpieza, la hacemos por nosotros, no por los demás. Hemos venido para salvarnos a nosotros mismos y a nadie más, pero lo hermoso de este proceso, es que nos beneficiamos todos.
- También es necesario entregarse y aceptar que el intelecto no conoce la esencia de la realidad, pero que hay una parte nuestra que sabe lo que es mejor y cómo hacerlo. Si permitimos que lo haga, esa parte que sabe nos guiará para encontrar la solución perfecta y correcta para nosotros.
- Y lo más importante para experimentar el resultado de esta “limpieza” es hacerlo todo el tiempo como la respiración. ¿Saben lo que pasa si nos olvidamos de respirar?. Lo mismo pasa con esta limpieza. Hay que hacerla todo el tiempo. Por supuesto que somos humanos y que muchas veces nos olvidaremos. Otras veces no podremos evitar el reaccionar. Lo esencial es practicar este método lo más posible, inclusive cuando parece que no está pasando nada, o que uno no tiene ningún problema. ¿Por qué?. Porque la mente toca las grabaciones todo el tiempo. Repite permanentemente los programas que tenemos grabados aunque no estemos conscientes de ello. Por suerte, siempre tenemos la posibilidad de estar borrando. De esta forma damos permiso para que aparezcan en nuestra vida nuevas ideas y oportunidades. Muchas veces, éstas vendrán de los lugares y las personas más inesperados. Es necesario practicar, practicar y practicar. Durante toda la vida hemos practicado el reaccionar y el sufrir. Hemos incorporado la reacción y el sufrimiento tan profundamente que lo hacemos de forma automática. Somos expertos en, y hasta diría casi adictos a, esta forma de existir. Al principio la limpieza puede parecer algo difícil; pero luego se incorpora en la vida diaria como la respiración y se usa automáticamente porque uno empieza a sentirse diferente y a ver los resultados. Uno empieza a notar cambios en su vida. Empieza a experimentar una profunda paz interior.
- Es esencial no tener expectativas. El secreto es estar abierto y flexible, porque nunca sabemos de dónde va a venir lo que recibiremos. Debemos confiar que vendrá lo correcto para nosotros. Tal vez no sea lo que esperábamos, pero será lo apropiado. Esto no es porque no nos escucharon, porque es una prueba o porque no lo merecíamos. Debemos permitir ser sorprendidos por el universo. De ese modo recibiremos dones

inimaginables. La ley del universo es que si pedimos algo, se nos otorga. El universo debe responder. Es necesario pedir y dar permiso. Una forma de pedir es usando las herramientas del Ho'oponopono. Pero debemos desapegarnos del resultado. Esto se logra sabiendo y confiando que nos llegará aquello que es correcto y perfecto para nosotros.

Ahora bien, existen **herramientas** muy concretas para borrar los programas que repite nuestra mente. Una de ellas es repetir mentalmente y en voz baja: **“llave de la luz, llave de la luz, llave de la luz”**, todo el tiempo. Con esta frase, metamórficamente *“apagamos” el interruptor de nuestros programas.*

Muchas veces la gente me dice: “¿Cómo puedo prestar atención cuando la gente me habla, si estoy pensando: ‘llave de la luz?’”. En primer lugar, vale la pena recordar que la gente casi nunca dice lo que realmente quiere decir. Si alguien nos cuenta su problema, sólo lo hace para darnos la oportunidad de borrar y limpiar las memorias que tenemos en común. Recordemos que sólo son nuestras pantallas, nuestros monitores. La próxima vez. *Antes de reaccionar, antes de dar un consejo o una opinión, pensemos: “llave de la luz”.* Es muy probable que acabemos diciendo justo lo que la persona necesitaba escuchar en vez de lo que nosotros pensábamos que necesitaba escuchar. Muchas veces ni siquiera es necesario hablar, contestar ni decir nada para que la persona termine sintiéndose mejor o acabe encontrando sola, de forma milagrosa, la solución a su problema.

Llave de la luz es la contraseña. Cuando estoy preocupada por mis hijos, ansiosa por el dinero o resentida con alguna persona, no dejo que mi intelecto se interponga y empiece con el cotorreo. Sólo repito mentalmente: “llave de la luz, llave de la luz, lleve de la luz”.

No tengo la menor duda de que funciona, pero es importante recordar que si decidimos probar, pueden pasar cosas diferentes en el caso de cada persona. Tal vez veamos los resultados inmediatamente. Tal vez lleven un poco de tiempo. Tal vez no nos “demos cuenta” de nada hasta mucho después de que haya pasado.

Otra herramienta para limpiar es repetir: **“azul hielo”**.

Una vez le dije a mi hijo Lyonel, de 16 años, que cuando se lastimara podía simplemente pensar: *“azul hielo, azul hielo”*. Un día estábamos desayunando y me mostró que se había lastimado. Le pregunté: “Lyonel ¿usaste el azul hielo?”. Su respuesta fue: “Sí mami ¿y sabes qué?. Cuando me siento frustrado o angustiado también lo uso y me tranquiliza mucho”. En ese momento recordé que *el azul hielo se puede usar para cualquier tipo de sufrimiento, tanto físico como emocional.*

Otro día le dije a mi hijo: “Lyonel, sé que hablo de cosas que suenan raras, pero realmente funcionan”. Él me respondió: “Sí, mami, claro que funcionan. ¿Te acuerdas que me dijiste lo que tenía que hacer en la escuela?. Bueno, después de que lo hice, empecé a tener mejores calificaciones”. Hace poco Lyonel me comentó que no podía creer lo bien que se llevaba con todos sus profesores.

Vale la pena mencionar aquí que los problemas físicos, las enfermedades, también son recuerdos y también los podemos borrar y limpiar. Estamos acostumbrados a tratar el dolor o la molestia física, pero ahí no es donde está el

problema. El problema está en la memoria grabada en alguna de las miles de grabaciones que tenemos en nuestra mente. ¿Cómo sabemos en cuál?. ¿Cómo la encontramos?. Pues bien, no necesitamos saber ni qué recuerdo, ni qué grabación es, porque Dios (Amor) lo sabe. Sólo es necesario dar permiso (repetiendo por ejemplo llave de luz, azul hielo, gracias o te amo) y Dios sacará la cinta grabada que contiene esos recuerdos y otros que están en la misma cinta aunque nosotros ni lo sepamos. Eso sí, debemos dar permiso. Si no, Dios no puede hacer nada.

Una tercera herramienta es repetir: ***“papel para moscas”***.

Mi hijo Jonathan peleaba mucho con su novia. Le sugerí que la próxima vez que tuvieran una discusión, él optara por quedarse callado y repitiera mentalmente las palabras: “papel para moscas”. Unos días más tarde, me llamó y dijo que necesita hablar conmigo. Me contó que tuvo un problema con la novia, pero que esta vez se preocupó mucho porque sintió ganas de pegarle. Le pregunté: “¿Usaste el papel para moscas?”. Su respuesta fue: “Sí, mami, y eso fue lo que me detuvo”.

Seguramente muchos pensarán que esto es demasiado fácil, que no puede ser. Sí, estoy de acuerdo, suena fácil y es muy fácil. El proceso en sí es muy fácil. Lo difícil es hacerlo todo el tiempo. En cada momento de nuestra vida tenemos la oportunidad de tomar el 100% de la responsabilidad y borrar nuestros programas, pero en general reaccionamos, nos preocupamos, opinamos y de esta forma perdemos tiempo y energía. Sólo basta con recordar que los problemas no son los problemas. La manera en que reaccionamos es el problema. Las opiniones y los juicios que tenemos sobre el problema es el problema.

Lo peor de todo es que, cada vez que decidimos reaccionar en vez de soltar. Sacrificamos nuestra verdadera identidad, de querer tener razón.

Sólo tenemos dos caminos para elegir: vivir según nuestro verdadero ser o según nuestras cintas preprogramadas; dejarnos llevar por la inspiración divina o por nuestros programas viejos que ya han sido probados y no funcionan. Cuanto más borramos, más empezamos a tener la experiencia de nuestro verdadero ser. La razón de nuestra existencia en este mundo es descubrir quiénes somos, y a través de la limpieza lograda usando las herramientas del Ho’oponopono, experimentamos cada vez más nuestra verdadera identidad.

Quiero aclararles que cuando utilizamos cualquiera de estas herramientas, significa que estamos tomando cien por ciento responsabilidad y estamos diciendo implícitamente: Lo siento, perdóname por aquello que está en mí que ha creado esto. Estamos orando.

El orar nos permite elevarnos más allá de los problemas y de lo que no es real. De esta forma permitimos que los problemas sean transmutados. Es una forma de encender la luz en una habitación oscura y de esa forma poder ver las cosas más claramente.

Entonces, ¿por qué limpiarnos?, ¿por qué pedimos perdón?. Porque queremos ser libres, porque estamos cansados de vivir las mentiras que decidimos creer, porque ya sufrimos suficiente. Es hora de encontrarnos a nosotros mismos, de

descubrirnos, de ser felices, de disfrutar de la vida, de descubrirnos, de ser felices, de disfrutar de la vida, de querernos y aceptarnos tal cual somos.

Nuestra condición humana es la de ser felices. ¿Notaron que cuando estamos felices todo se presenta en forma fácil?

El viaje es largo. Tenemos mucho que limpiar, mucho que borrar. Es un trabajo que debe hacerse las 24 horas del día, pero las recompensas son inmensas. En el proceso podemos experimentar amor, disfrutar de la vida y descubrir que ya somos seres perfectos. Podemos atraer todo lo que necesitamos sin esfuerzo. Podemos aprender a ser nosotros mismos y a amar incondicionalmente.

Podemos elegir el sufrimiento o la felicidad, la enfermedad o la salud, el miedo o el amor. Decidamos lo que decidamos, estará bien. Será nuestra elección.

Cúdense mucho.

Reciban todo mi amor.

LA PAZ DEL “YO”

La Paz esté contigo, toda Mi Paz.

La Paz que es YO, la Paz que es el “YO SOY”

La Paz por siempre y para siempre, ahora, y para
la eternidad.

Mi Paz te doy a ti. Mi Paz te dejo a ti,

No la Paz del mundo, sólo MI PAZ,

La paz del YO

**ACERCA
DEL
AUTOR**

Mabel Katz es como una espada de doble filo. ¡Y eso es bueno!

Mabel Katz es bilingüe y disfruta de una doble carrera. Es una mujer poderosa a quien uno se siente tentado a describir como la Marianne Williamson latina.

La primera vez que uno ve a Mabel Katz se pregunta por qué no es un torbellino. Se mueve rápido, habla rápido y su energía es contagiosa. Ella tiene una buena razón para ser así: tiene tantísimo que hacer. Y lo hace todo muy bien.

En su primera carrera, Mabel ha construido una reputación de excelencia en su labor de contadora especializada en asuntos impositivos. Desde esa plataforma, lanzó una empresa dedicada a ayudar a las personas a crear compañías de éxito. Sin embargo, es su segunda carrera de anfitriona de programa de radio, oradora, autora y líder de seminarios la que realmente enciende su pasión. Y una vez que Mabel se enciende, vibra.

La pasión de Mabel es ayudar a las personas a redescubrir su verdadera esencia. Su técnica es un antiguo arte de la cultura hawaiana llamado Ho'oponopono (Ho'oh pono pono). Descubrir esta técnica salvó la vida de Mabel y le permitió salir airoso de uno de los períodos más difíciles de su vida. Mabel inició su propia empresa después de separarse de un matrimonio de más de 20 años.

De acuerdo al Ho'oponopono, en realidad la vida fue diseñada para ser fácil; si se hace difícil es porque nosotros la hacemos así. Y, si nosotros creamos los problemas, podemos dejar de hacerlo. Una vez que aprendemos cómo hacer eso, podemos seguir nuestra intuición e inspiración para comenzar a recibir todo lo que deseamos en la vida.

Para Mabel, esto es una realidad que demuestra en persona y que comparte con los demás.

Mabel es una brillante estrella naciente en la comunidad latina de Los Ángeles. Su programa de radio transmitido por la estación de radio *en español*, **KTNQ 1020 AM Los Ángeles**, cuenta con una audiencia sumamente variada y amplia. Las travesías de Mabel la han llevado a diferentes partes del Mundo, donde fascina a numerosos públicos con sus charlas sobre Ho'oponopono.

Mabel está disponible para entrevistas, conferencia y seminarios.

Comuníquese con Mabel Katz llamando al 877-262-7470 para obtener más información o datos de prensa.

PERMISOS

PERMISOS

THE FOUNDATION OF I, INC. (Freedom Of the Cosmos). Volcano, Hawai. Herramientas, material e información usadas con permiso sobre el arte hawaiano de Ho'oponopono explicadas a través de los seminarios: "Nuestra identidad a través del Ho'oponopono" (Self-identity through Ho'oponopono). www.hooponopono.org.

Dan Millman, *Way of the Peaceful Warrior* (El Guerrero Pacífico). Tiburón. California: H.J. Kramer, inc. 1980, 1984. Citas tomadas de "*Way of the Peaceful Warrior*" (El Guerrero Pacífico), de Dan Millman. Nueva Edición Revisada © 2000. Usadas con permiso de New World Library, Novcato, CA 94949, www.newworldlibrary.com.

Eckhart Tolle, *El Poder del Ahora*. Novato, California; New Word Library, 2000. Citas tomadas de "*The Power of Now*" de Eckhart Tolle © 1999. Usadas con permiso de New World Library, Novato, CA 94949, www.newworldlibrary.com.

Las Enseñanzas de Buda. Tokio: Bukkyo Dendo Kyokai, 1966.

Los Niños Índigo. Referencias de la comunicación de los niños con, y a través de, James Twyman, www.emissaryoflove.com.

PARA INVITAR AL AUTOR

Mabel Katz presenta charlas y seminarios alrededor del mundo, en español y en inglés.

Ella comparte la información y técnicas detalladas en *El Camino Más Fácil* y los milagros que ella experimenta en su vida diaria como madre, contadora, coordinadora de eventos y negociadora de contratos, cuando ella utiliza estas herramientas simples y efectivas para la resolución de problemas.

“¡La vida es un trabajo interno y es mucho más fácil si la observamos y nos corremos de nuestro propio camino!”

-Mabel Katz

Para información sobre charlas y seminarios, para ordenar libros y para invitar a Mabel a dar conferencias o clases, contactar a:



Solving Problems for Your Business

P.O. Box 427
Woodland Hills, CA 91365

Teléfono/Fax: (877) 262-7470 o visite

www.businessbyyou.com o www.mabelkatz.com

COMENTARIOS DE LECTORES ACERCA DE
EL CAMINO MÁS FÁCIL

“Su ‘pequeño libro’ ha producido un ‘gran’ impacto en mi vida, GRACIAS”
—*Laura, Los Ángeles*

“Disfruté mucho de su libro. Quiero comprar 3 más para regalar a mis amigos” —*RP, Hawai*

“Su libro me devolvió la fe, la esperanza. Es una inspiración”. —*Elena, Los Ángeles*

“Su libro me ayudó a tomar una decisión muy importante en mi vida” —*Pablo, Méjico*

“Es simple, fácil de entender. Me tocó el corazón y el alma. Gracias por abrir su corazón y su vida, y por darme herramientas que pueden hacer una diferencia en la mía”. —*Bruce, Los Ángeles*

“Mabel, su capítulo del dinero es increíble, ya lo leí tres veces” —*María, Huntington Park*

“Tengo todo el libro subrayado. Estoy practicando las técnicas y ¡funcionan!”.
—*Diane. Woodland Hills*

“No bien terminé de leerlo ya me sentí mejor, más segura de mí misma. ¡Sentí que sí puedo hacerlo!”.
—*Vanessa, Argentina*

“Acabo de terminar su libro y ya me siento mucho mejor, especialmente con más confianza en mí misma”.
— *Gabriela, Israel*



¿Cuándo obtendrás todo lo que deseas?

¿Sabes qué es lo que está en tu camino para alcanzar tus sueños en tu vida?. En una palabra, ¡Tú!. Pero espera, no es tu culpa. La vida fue diseñada para ser fácil, si tú sabes como. Ahí es donde se aplican los principios de *El Camino Más Fácil*.

El Camino Más Fácil es una guía práctica de principios espirituales que permiten superar las barreras y obtener lo que uno desea en la vida. Basada en el Ho'oponopono, un antiguo arte de la cultura hawaiana, su premisa es que la vida es fácil. Nosotros somos los que la hacemos difícil, y podemos aprender a dejar de ser los obstáculos de nuestra propia felicidad.

Descubrirás métodos prácticos para:

- Eliminar los programas negativos que afectan tus planes, metas, decisiones y resultados.
- Ser abierto y flexible para recibir las soluciones ideales a través de la inspiración.
- Estar en paz pase lo que pase a tu alrededor.
- Resintonizarte mentalmente para dejar ir las creencias que hacen que tu vida sea estresante.
- Ser más efectivo y productivo.

Aprenderás a:

- Tomar el 100% de la responsabilidad para resolver los problemas.
- Crear la relación perfecta y apropiada para ti.
- Usar el poder de tu mente para obtener claridad y propósito.
- Descubrir quién eres realmente, tus talentos inherentes y tu propósito en la vida.

Al recibir esta información, encontrarás que esto no es nuevo. Tú simplemente habías olvidado cómo atraer todo lo que quieres de forma agradable y fácil. ¿Estás listo para recordarlo?.

¡Gracias Mabel por compartir tu conocimiento y permitirnos dejar atrás nuestros problemas para recibir las soluciones divinas de Dios!.

—Ihaleakalá Hew Len. Ph.D

Mabel le otorga a todo el mundo la clave para que su vida funcione y para despertar el pleno potencial de cada uno.

—Sondra Ray

Mabel es consultora de negocios, autora y conferencista; una brillante estrella naciente en la comunidad latina de Los Ángeles. Sus programas de televisión y radio transmitidos en español en Los Ángeles, cuentan con un grupo de oyentes sumamente variado y amplio. Las travesías de Mabel la han llevado a diferentes partes del mundo, donde fascina a numerosos públicos. Es una mujer poderosa a quien uno se siente tentado a describir como al Suze Orman latina.



Woodland Hills, California