



VIDA EN CONSCIÈNCIA

Ya está aquí el mes de septiembre y, en esta ocasión, **Vida en Consciència** os invita a descubrir o a conocer un poco más sobre el **Ho'oponopono**, una potente herramienta que os puede permitir tener una mayor consciencia siempre y cuando lo elijáis como parte de vuestro camino de Vida. Una vez más os propongo que leáis estas líneas y, si os resuena lo que transmiten, haced vuestras las propuestas que aparecen e incorporadlas, paso a paso, en vuestro día a día.

Pero... ¿qué significa y qué es el Ho'oponopono? Se trata de una filosofía, de un arte ancestral hawaiano para la resolución de conflictos, de una manera de vivir en paz. Se compone de dos palabras **Ho'o**, que significa "causa" o "empezar una acción", y **pono**, que tiene muchos significados y que se puede traducir por "aquello que es benevolente", "aquello que es correcto", "aquello que es justo", "estar en armonía", "estar en equilibrio",... Por otra parte, la palabra PONO es muy importante

en la tradición hawaiana porque designa a una persona justa, equilibrada, centrada, benévole, ...

En el término **Ho'oponopono**, la palabra **pono** aparece dos veces para reforzar su sentido, de manera que el significado definitivo del mismo sería "volver a poner en orden" "corregir errores", "reestablecer la paz".

Este arte, este ritual, se practicaba en grupo, en el seno de la comunidad o de la familia, en el momento en que aparecían diferencias o cualquier otro tipo de problema relacional o de otra clase. Se practicaba bajo la supervisión de una persona de autoridad, digna de confianza, en presencia de todos los implicados. Esta reunión duraba todo lo que fuese necesario, desde horas hasta días completos, hasta que se conseguía el perdón o la paz en cada uno de los participantes i en el conjunto del grupo. Esta tradición hawaiana se transmitía oralmente, de generación en generación.

A finales de los años setenta, **Morrnah Nalamaku Simeona** (1913-1992), chamana Kahuna lapa'au (maestra de plantas medicinales), decide modernizar la práctica de **Ho'oponopono**, de manera que se pueda adaptar mejor al mundo occidental. **Morrnah** introduce un cambio importante y postula que se puede practicar **Ho'oponopono** estando completamente solo y que el "perdón" se puede conceder en soledad.



Según sus palabras "somos el total de nuestras experiencias, lo cual significa que estamos atormentados por la memoria o las programaciones inconscientes de nuestro pasado. Cuando experimentamos estrés o miedo, si observamos atentamente, nos daremos cuenta que la causa es, de hecho, una memoria. Son las emociones ligadas a esos recuerdos las que nos afectan en el momento actual. El subconsciente asocia una acción

o una persona del presente con un recuerdo del pasado. Cuando esto sucede, las emociones se activan otra vez y el estrés aparece".

Para **Morrnah**, la práctica del **Ho'oponopono** consiste en limpiar nuestras propias memorias. Limpiarlas es el medio para liberarse del peso del pasado con la finalidad de conseguir la paz interior y descubrir la divinidad, esa parte sabia, intuitiva, que está en nuestro interior.

Con posterioridad, **Ihaleakala Hew Len** (1939-2022), doctor y



psicólogo clínico hawaiano que sigue las enseñanzas de **Morrnah**, introduce las siguientes palabras: "Lo siento, perdóname por aquello que está en mí que ha creado esto", dirigiéndose a sus memorias, a su "niño interior" y su divinidad interior. Repitiendo estas palabras mentalmente una y otra vez, limpiaba todas sus memorias y, de esta manera, conseguía un estado

de “vacío” o “estado cero”, que es un estado de paz interior total. Decir esta frase implica responsabilizarse al 100% de la vida de uno mismo.

Con el paso de los años, fue simplificando la frase anterior y fue incorporando nuevas “palabras gatillo” para conseguir “limpiar”, estar en el presente y obtener la paz interior total.

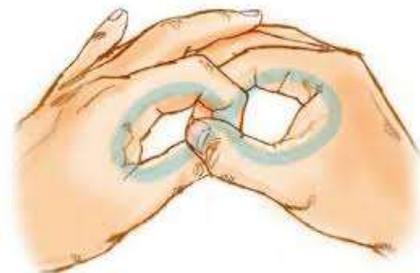
En el momento actual, **Mabel Katz** (discípula del Dr. Ihaleakala), **Jean Graciet** i **María José Cabanillas**, entre otros, continúan con la tarea de difusión de sus enseñanzas.

Y... como en esta sección se trata de vivir una **Vida en Consciència**, hoy comparto algunas de las herramientas que tuve ocasión de recibir de la mano de **Mabel Katz** en uno de sus seminarios. Os invito a escoger las palabras o frases que más os resuenen y a repetir las mentalmente siempre que os deis cuenta de que no estáis en el momento presente, desde hoy mismo, y a experimentar cómo os sentís y qué cambios observáis en vuestro día a día. Aquí tenéis algunas:

- **HAWAI'I** (significa “la respiración i el agua de la divinidad”)
- **EL AGUA DE LA VIDA**
- **GRACIAS**
- **TE QUIERO**
- **SUELTO Y CONFÍO**
- **AGUA SOLAR**

- **LA PAZ DEL YO**
- **GOTA DE ROCÍO**
- **LLAVE DE LA LUZ**

Y como despedida, os propongo que experimentéis con la **RESPIRACIÓN HA**, así que, ... si estáis en un sitio seguro, cerrad los ojos; juntad los dedos pulgar, índice y medio de cada mano; y después abridlos y introducidlos unos en los otros hasta formar el símbolo del infinito, tal y como aparece en la imagen.



Apoyad las manos en los muslos
Y...

- Tomad aire a la vez que contáis mentalmente del 1 al 7.
- Mantened la respiración mientras contáis mentalmente del 1 al 7.
- Soltad el aire contando del 1 al 7 mentalmente.
- Mantened la respiración mientras contáis mentalmente del 1 al 7.

Estos 4 pasos se consideran una ronda, y el proceso requiere 7 rondas.

Una vez hayáis terminado, escuchad cómo os sentís y observad los cambios que se han dado en vosotros. Cuando os sintáis preparados, podéis abrir los ojos. Os invito a mantener el estado de bienestar, de presencia, más allá de esta propuesta... en definitiva, os invito a experimentar los beneficios de tener una ¡¡¡Vida en Salud, Alegría y Paz interior!!!ⁱ

“Gracias, gracias, gracias”

Magdalena Sastre i Martorell

Psicología. Psicomotricidad. Reiki.
Terapia Sistémica Transpersonal
Aromaterapia. Flores de Bach
magdalena.somriu@gmail.com
<https://t.me/SomRiuConsciencia>

ⁱ Para la redacción de este artículo se han utilizado los libros “Zero frequency” de Mabel Katz; “Mandalas bienestar. Ho’oponopono para liberarnos de lo que nos oprime” de Jean Graciet; “Mandalas para experimentar Ho’oponopono” de Claudette Jacques; y el material entregado en el seminario de Ho’oponopono de Mabel Katz que tuvo lugar el mes de noviembre de 2021.