



VIDA EN CONSCIÈNCIA

Ja tenim aquí el mes de setembre, i, en aquesta ocasió, **Vida en Consciència** vos convida a descobrir o a conèixer una mica més sobre el **Ho'oponopono**, una eina potent que vos pot conduir a una major consciència sempre i quan l'escolliu com a part del vostre camí de Vida. Una vegada més vos proposo que llegiu aquestes línies i, si us ressona el que transmeten, feu vostres les propostes que apareixen i incorporeu-les, passa a passa, en el vostre dia a dia.

Però... què significa i què és el Ho'oponopono? Es tracta d'una filosofia, d'un art ancestral hawaiana per a la resolució de conflictes, d'una manera de viure en pau. Es compon de dues paraules **Ho'o**, que significa "causa" o "començar una acció", i **pono**, que té molts sentits i que es pot traduir per "allò que és benvolent", "allò que és correcte", "allò que és just", "estar en harmonia", "estar en equilibri",... Per una altra banda, la paraula **PONO** és molt important a la tradició hawaiana perquè designa una persona justa,

equilibrada, centrada, benvolent,...

En el terme **Ho'oponopono**, la paraula **pono** apareix dues vegades per a reforçar el seu sentit, de manera que el significat definitiu del terme seria "tornar a posar en ordre", "corregir errors", "restablir la pau".

Aquest art, aquest ritual, es practicava en grup, en el si d'una comunitat o de la família, en el moment en què apareixien diferències o qualsevol tipus de problema relacional o d'una altra classe. Es practicava baix la supervisió d'una persona d'autoritat, digna de confiança en presència de tots els implicats. Aquesta reunió durava tot el que fos necessari, des d'hores fins a dies complets, fins que s'aconseguia el perdó i la pau a cadascun dels participants i al conjunt del grup. Aquesta tradició hawaiana es transmetia oralment, de generació en generació.

A finals dels anys setanta, **Morriah Nalamaku Simeona** (1913-1992), xamana Kahuna Iapa'au (mestra de plantes medicinals), decideix modernitzar la pràctica de **Ho'oponopono**, de manera que es pugui adaptar millor al món occidental. **Morriah** introdueix un canvi important i postula que es pot practicar **Ho'oponopono** estant completament sol i que el "perdó" es pot concedir en soledat.



Segons les seves paraules "som el total de les nostres experiències, cosa que significa que estem turmentats per la memòria o les programacions inconscients del nostre passat. Quan experimentem estrès o por, si observem atentament, ens n'adonarem que la causa és, de fet, una memòria. Són les emocions lligades a aquests records les que ens afecten en el moment actual. El subconscient associa una acció o una persona del present amb un record del

passat. Quan això succeeix, les emocions s'activen una altra vegada i l'estrès apareix".

Per a **Morriah**, la pràctica del **Ho'oponopono** consisteix en netejar les nostres pròpies memòries. Netejar-les és el mitjà per a alliberar-se del pes del passat amb la finalitat d'aconseguir la pau interior i descobrir la divinitat, aquella part sàvia, intuïtiva, que està dins nostros.

Amb posterioritat, **Ihaleakala Hew Len** (1939-2022), doctor i psicòleg



clínic hawaïà que segueix les ensenyances de **Morriah**, introdueix les següents paraules: "Ho sento, perdona'm per allò que està en mi que ha creat això", dirigint-se a les seves memòries, al seu "nin interior" i a la seva divinitat interior. Repetint aquestes paraules mentalment una i una altra vegada netejava totes les seves memòries i, d'aquesta manera, aconseguia un estat de "buit" o "estat zero", que és un estat de

pau interior total. Dir aquesta frase implica responsabilitzar-se al 100% de la vida d'un mateix.

Amb el pas dels anys, va anar simplificant la frase anterior i va anar incorporant noves "paraules gallet" per aconseguir "netejar", estar en el present i obtenir la pau interior total.

En el moment actual, **Mabel Katz** (deixeble del Dr. Ihaleakala), **Jean Graciet** i **María José Cabanillas**, entre altres, continuen fent un feina de difusió de les seves ensenyances.

I... com que aquesta secció va de viure una **Vida en Consciència**, avui comparteixo algunes de les eines que vaig tenir ocasió de rebre de la mà de **Mabel Katz** en un dels seus seminaris. Vos convido a escollir les paraules o frases que més us ressonin i a repetir-les mentalment sempre que vos adoneu que no esteu en el moment present, des d'avui mateix, i a experimentar com us sentiu i quins canvis observeu en el vostre dia a dia. Aquí en teniu algunes:

- **HAWAI'I** (significa "la respiració i l'aigua de la divinitat")
- **L'AIGUA DE LA VIDA**
- **GRÀCIES**
- **T'ESTIMO**
- **AMOLLO I CONFIO**
- **AIGUA SOLAR**
- **LA PAU DEL JO**

- **GOTA DE ROADA**
- **CLAU DE LA LLUM**

I com a acomiadament, vos proposo que experimenteu amb la **RESPIRACIÓ HA**, així que,... si esteu en un lloc segur, tanqueu els ulls, ajunteu els dits polze, índex i mig de cada mà, i després obriu-los i fiqueu-los uns dins els altres fins a formar el símbol de l'infinit, tal i com apareix a la imatge.



Recolzeu les mans sobre les cuixes i...

- Agafeu aire a la vegada que compteu mentalment de l'1 al 7.
- Manteniu la respiració mentre compteu mentalment de l'1 al 7.
- Amolieu l'aire comptant al mateix temps de l'1 al 7 mentalment.
- Manteniu la respiració mentre compteu mentalment de l'1 al 7.

Aquestes 4 passes es consideren una ronda, i el procés requereix 7 rondes.

Una vegada heu acabat, escolteu com us sentiu i observeu els canvis que hi ha en vosaltres. Quan us sentiu preparats, podeu obrir els ulls. Vos convido a mantenir l'estat de benestar, de presència, més enllà de l'exercici... en definitiva, vos convido a experimentar els beneficis de tenir una Vida en Salut, Alegria i Pau interior!!!ⁱ

"Gràcies, gràcies, gràcies"

Magdalena Sastre i Martorell
Psicologia. Psicomotricitat. Reiki.
Teràpia Sistèmica Transpersonal
Aromateràpia. Flors de Bach
magdalena.somriu@gmail.com
<https://t.me/SomRiuConsciencia>

ⁱ Per a la redacció d'aquest article s'han utilitzat els llibres "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; i el material entregat al seminari de Ho'oponopono de Mabel Katz que va tenir lloc el mes de novembre de 2021.