



HO'OPONOPONO AUTO-IDENTIDAD **EDUCACIÓN Y CRIANZA**

-Preparamos a nuestr@s hij@s para el camino o, el camino para nuestr@s hij@s-

Hoy en día, tenemos al alcance de nuestras manos, mucha información sobre medicinas alternativas, para la educación, y auto-gestión, emocional. Escuelas, empresas, hogares que emplean las prácticas correspondientes ofreciendo un mayor beneficio al entorno en que compartimos con un@ otr@.

A mi, personalmente, me apasionan las técnicas más ancestrales, Ho'oponopono es una de ellas. Una técnica para la *resolución de conflictos*, basada en la auto-responsabilidad, el perdón y la gratitud la cual, antiguamente, se hacía uso, en reunión, con los miembros del núcleo familiar. Gracias a Morrnah Simeona, nieta de una de las últimas sanadoras Kahuna, que es fundadora de las modificaciones de dicha práctica, hoy se utiliza de manera individual, con la intención de mejorar la relación con un@ mism@, desde la **auto-identidad**, y por ende, con un@ otr@.

La información que nos ofrecen practicas como esta, guiándonos, más si cabe, hacia conocimientos detallados, sobre esta parte tan importante como el resto que nos forman, como *SERES*, como *Humanos*.

Cuerpo-Mente-Espíritu, en coherencia, el óptimo equilibrio para un bienestar pleno en todas las áreas de nuestra vida y del entorno que habitamos. Para ello, hemos de pausar un tiempo, de nuestro tiempo, Joya Real de este *viaje*, para observarnos e investigar. Indagando, en la profundidad del auto-conocimiento del *sentir*.

Cuando, aparentemente, *todo está bien*, frase sutil con la que ocultamos nuestras certezas más recónditas, la realidad es, la mayoría de veces, que *-no nos sentimos bien.*, -cierto- ahí, en ese momento justo, *tu voz, tu alma*, te está *gritando* para SER reconocid@.

Las relaciones nos proporcionan situaciones, con las que vamos definiendo nuestra forma de hacer, ser y sentir y, esto, amig@s mí@s... algunas veces, son conductas, patrones que se repiten del linaje que nos precede, con el cual, tenemos un compromiso en equilibrar aquello que nos *atasca* o bloquea, en nuestro propio camino y en el que nos siguen o seguirán después, nuestr@s sucesor@s .

Es por ello que, tras mis experiencias personales y familiares, descubrí, gracias a Ho'oponopono, el origen a todas aquellas cosas que nos *mueven, cambian* y nos *transforman*, la mayor relación de las relaciones, de padres e hij@s o a la inversa. Este *Feedback* de conexión en este vínculo, es la *materia prima*, el inicio a lo no escrito o modificable en nuestras vidas, en nuestro día a día- Tenemos, hoy, la oportunidad de poder decidir que elegir. Piénsalo por un instante... , el canal, fuente principal, por donde pasan todas *las cosas* es -entre padres e hij@s-. *Las herencias*, así las nombro yo, materiales o espirituales pasan de generación en generación- Así que ha raíz de obtener esta información, me puse manos a la obra, con el lema que *mi voz* gritaba con aplomo desde que era una niña- l@s hij@s NO son nuestr@s- .

Sí, desde la inexperiencia e inconsciencia, como mamá primeriza, repetí, en la crianza, algunos patrones familiares que, muy lejos de enseñarme, me atormentaron y dolieron tan abismal que, solo el sufrimiento junto a la tristeza fueron la opción que escogí para el día a día. Todo ello, se manifestó físicamente, en pérdida de apetito por lo tanto perdí peso, ansiedad, donde el café era el suplemento perfecto, insomnio, el cual en las horas del día me provocaba agotamiento, sobresfuerzo lucha... sobre todo mental y, muy muy puntual y concreto, una mente desordenada bombardeando con pensamientos intrusivos y, alguna vez, obsesivos. El ser humano alimenta su infelicidad, su guerra, su dolor, siendo esclavo de su mente, *el ego*.

En todo este proceso pude explorar, conocer y aprender, con diferentes *gafas*, diferentes formas y colores con los que ver la vida, empezando, desde la más consciencia, a permitirme equivocarme y perdonarme, a mí y a otr@s y, sobre todo, conocer mis orígenes para así, saber *que pasó y que hacer con lo que pasó*, que está en mi mano para mejorar, primeramente por mí, es decir *amor propio e incondicional* y, por ende otr@s, amor de igual.

Ser conscientes de la repercusión de las *cargas, nuestras o de otr@s*, en creencias, memorias y patrones, diseños, en acciones y conductas obsoletas, que más que avanzar, fluir, estancan y acomodan NO ES EVOLUCIONAR NI AMAR-NOS.

Nuestr@s hij@s son semillas del amor, de un *sentir* que existió en un momento de este espacio-tiempo, que nos elige para ser hogar, cuna, protección... Sí, pero, también verdad, sinceridad, transparencia, critic@, motivador/a, comprensiv@, compañía aunque las cosas no sean como queremos que sean, pues, LO QUE ES, COMO ES, ES. Y ahí, está la magia.

MANTRA HO'OPONOPONO

Lo siento, por las memorias de dolor que comparto contigo.

Te amo, por ser quien eres.

Perdón, por unir mi camino al tuyo para sanar.

Gracias, por estar aquí para mí.