

M^a CARMEN MARTÍNEZ TOMÁS



Emitida el 4 de junio
de 2016

"Cuando el ser humano es consciente de su identidad divina encuentra la plenitud"

Ésa es la esencia del Ho'oponopono, método de sanación que conoce muy bien M^a Carmen Martínez Tomás, y que ha convertido en un instrumento de ayuda a los demás. M^a Carmen es licenciada en Medicina y Cirugía, diplomada en Homeopatía, profesora del Máster de Medicina y Enfermería Naturista de la Universidad de Barcelona e imparte talleres de Ho'oponopono hace años para transmitir sus conocimientos. Se trata de un método que ella define como "técnica de resolución de problemas". Anteriormente, ya publicó dos libros sobre esta técnica (*Ho'oponopono* y *El espíritu de Aloha*), pero ahora se ha atrevido con su primera novela, *Aloha* (Ed. Urano). A través de la protagonista, Alma, conocemos mejor en qué consiste esta técnica y cómo puede ayudarnos.

» por JUANI LORO

¿Esta primera novela es un pasito más en el conocimiento del Ho'oponopono?

Sí, tenía muchas ganas de llegar al gran público y poner al alcance de todos esta antigua enseñanza tan espectacular y maravillosa que puede llevarnos a un estado de paz, de bienestar y de plenitud en la vida diaria.

¿Cómo nos puede ayudar la práctica del Ho'oponopono?

El Ho'oponopono es una metodología muy antigua que viene de Hawái y que podemos definir como técnica de resolución de problemas. Tiene dos aspectos fundamentales. El primero es que cada uno tiene que asumir la responsabilidad de que todo lo que le ocurre tiene que ver con uno mismo, es decir, que de algún modo has contribuido a que esto sea así. Cuesta asumirlo, porque estamos más acostumbrados a echar las culpas fuera.

Y el segundo es que tiene en cuenta tu propia divinidad, es decir, implica a la persona no sólo como ego, también a esa parte más elevada que todos tenemos algo descuidada, que es nuestro espíritu. El Ho'oponopono ve y trata a la persona en su totalidad. Y es, entonces, cuando conectamos con esa parte más elevada, cuando ocurren cosas extraordinarias.

Cosas como las que vive Alma, la protagonista de Aloha. Una mujer insatisfecha con su vida que urge de un proceso de cambio y reconoce, como médico, que aún sin esperanzas de curación, el contacto físico es vital para que se produzca una buena transferencia entre el médico y el paciente.

Alma sabe, a un nivel profundo, que no está haciendo la medicina que le gustaría hacer. No sabe cómo puede hacerla o de qué manera conseguirla, pero sabe que ha



Ho'oponopono: proceso de sanación

de ir más allá de la medicina que sólo trata el síntoma. Ella quiere sanar (diferenciando que curar es aliviar el síntoma y sanar es realmente recuperar la salud).

Pero, como ocurre muchas veces en la vida, las circunstancias te van poniendo en un camino determinado. Alma está insatisfecha profesionalmente y en su matrimonio. Cuando éste se rompe, es cuando llega la oportunidad de cambiar de aires. ¿Por qué mandas a Alma a Hawái?

Porque mi alma es hawaiana. Hawái es la cuna de la antigua tradición, donde existe una conexión única con la madre Tierra, con las leyes naturales y universales. Si queremos estar sanos física, mental y emocionalmente, hemos de hacer ese camino de regreso. Todas las tradiciones místicas que conocen esta verdad humana y universal, que la propia Alma reconoce cuando la escucha y la siente, son el motivo por el que he escrito la novela: para que podamos descubrir a dónde pertenecemos, cuál es la realidad que nos une a todos. Hay que recordar que es ahí donde estaba la antigua Lemuria, el Paraíso, el lugar donde cuando nos encarnamos estamos con todas nuestras potencialidades divinas activas y despiertas. Ése es el espíritu Aloha, cuando el ser humano es consciente de su identidad divina y la pone en su vida cotidiana, en la comunidad, en las relaciones, en la familia, en todo lo que hace. Así se encuentra la plenitud, la paz y la armonía.

1. INTERIORIZARSE: relajarse y ponerse a la escucha de la propia divinidad.

2. ABRIR EL CORAZÓN: visualizar y sentirse lleno de amor.

3. PALABRAS SANADORAS: pronunciar "lo siento", "perdóname", "te amo", "gracias", pensando en la persona o situación de que se trate, y observar cómo cambian las emociones y sentimientos; aceptarlos sin juzgarlo.

“Cada uno tiene que asumir la responsabilidad de que todo lo que le ocurre tiene que ver con uno mismo”

Eso es lo que Alma va descubriendo a través de un compañero que ya ha asimilado esa tradición. Un proceso que no es nada fácil, ya que genera una lucha interna en ella.

No es fácil, no. Es un proceso vital en el que todos nos podemos sentir reflejados, más o menos, con nuestras circunstancias personales. De hecho, como médico que

soy desde hace más de 30 años, he tenido la oportunidad de conocer el alma humana y acompañar a muchas personas en ese proceso, ya que los pacientes cuando se acercan a ti se desnudan física y también emocionalmente. En este camino, te das cuenta de que todos los seres humanos queremos lo mismo. No somos tan distintos. Queremos estar bien con nuestra familia, ser felices, hacer lo que nos gusta, es decir, queremos una vida en paz y armonía, y cuando la tenemos la deseamos para todos.

Todos los personajes son arquetipos completos que nos dan una idea de cómo hombres y mujeres nos enfrentamos a la vida y a sus avatares.

Los personajes, tanto los hombres como las mujeres, muestran cómo podemos reaccionar, por ejemplo, ante situaciones de estrés que tienen que ver con las experiencias pasadas, porque la naturaleza y la calidad de nuestras elecciones determinan la realidad que vamos a vivir. Así, a través de la identificación, el lector puede ir un poco más allá. Con este libro, ofrezco oportunidades que permiten conectar con tu verdadera esencia.

“Con este libro, ofrezco oportunidades que permiten conectar con tu verdadera esencia”

Aquellos que han descubierto el Ho'oponopono y quieran profundar más en esta técnica, ¿dónde pueden dirigirse?

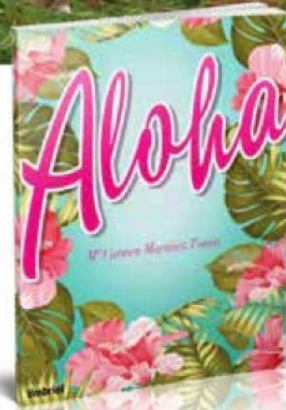
Pueden acceder a mi página web www.mariacarmen-martineztoomas.com, donde hay todo un mundo por descubrir que, principalmente, se basa en encontrar tu propio paraíso, que está dentro de ti, y disfrutar de esta vida maravillosa. A veces, nos encontramos con retos, pero si los tomamos como una oportunidad de crecimiento personal y espiritual pueden ser un tesoro para descubrirnos a nosotros mismos y para pasar a otro nivel de consciencia que nos dará mayor paz, plenitud y felicidad.

Dos libros, esta novela y ¿ahora qué?

En Navidad sacaremos *Ho'oponopono para la prosperidad* (Ed. Obelisco), un oráculo y un libro para que cada uno pueda descubrir cuáles son los programas inconscientes que están bloqueando su acceso a la providencia divina, a la prosperidad que se merece.

¿Por qué la prosperidad?

En estos años, me he dado cuenta de que donde los seres humanos tenemos mayores dificultades es en las relaciones y en la prosperidad, porque tenemos baja autoestima, lo que limita nuestro acceso a la prosperidad y a la abundancia que todos nos merecemos como hijos



ALOHA (ED. URANO)

Historia de Alma, médico de familia que a sus 40 años sufre una crisis personal y profesional. Su matrimonio se rompe y profesionalmente necesita encontrar un nuevo camino con el que ayudar a sus pacientes de otro modo. La vida le lleva temporalmente a Hawai donde descubrirá una antigua tradición, un proceso de auto sanación que implica una nueva manera de vivir. Alma se embarca en ese viaje que le llevará a descubrir su propio paraíso.

de la providencia divina. Además de este oráculo, estoy escribiendo la segunda parte de *Aloha*, un libro que dará voz a los animales. Uno de los personajes, el gato Panda, me tiene enamorada ■