



Lección número 6

Contenido

Temas Principales

Metagenealogía.....	2
La clave.....	4
Epigenética.....	5
Hoponopono.....	8
Tarea.....	9



Metagenealogía



La metagenealogía es un trabajo que utilizando ciertos ejercicios orienta a tomar conciencia sobre el estado de salud del árbol genealógico. El estado de salud del árbol genealógico en el que se nace y la influencia que éste ejerce en la vida de una persona. La metagenealogía es otra forma de ver el transgeneracional, es una forma de consulta creada por el maestro Alejandro Jodorowsky.

Una vez que se entienda la influencia que ha ejercido en nosotros la vida de bisabuelos, abuelos, tíos o hermanos; o lazos especiales que algunos miembros de nuestro árbol establecieron entre sí; o cómo la imposición de ideas y tabúes familiares han obstaculizado la expansión de nuestro Yo esencial desde niños, seremos capaces de desarrollar un nivel de conciencia superior.

La genealogía es un lenguaje de precisión matemática, un sistema de repeticiones con fechas, enfermedades, muertes, situaciones, nombres: mapas neurológicos que se recorren y transmiten de generación en generación. A menudo los padres proyectan sus imágenes o deseos sobre sus hijos. Con esto nos imponen sutilmente un papel, una personalidad y, en última instancia, un destino al que debes adaptarte para no ser rechazado por el clan.

**“La familia es nuestro cofre del tesoro
o nuestra trampa mortal”.**

El Yo está rodeado por la familia, por la sociedad, por la cultura y por el inconsciente colectivo. Más allá de ese círculo está lo universal y lo divino. Cuando nacemos nuestro primer contacto visual es con nuestros padres, con la familia. Después la sociedad en la que estamos inmersos nos formatea el cerebro con un programa establecido. A continuación la cultura imprime otro sello indeleble sobre nuestro ser (La educación escolar y universitaria imprime otra marca sobre nuestra piel).

**El inconsciente colectivo es la mente colectiva
que en cierta manera nos une como especie...
Pero debemos ir más allá.**

¿Cuál es “la clave” de la cuestión?

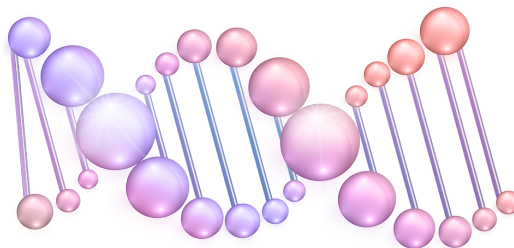
Debemos preguntarnos, ¿qué está pasando con nuestro árbol? Mirar las heridas, la vergüenza y actuar para sanar el árbol. Comprender las ideas locas que nos transmite. El peso de las tradiciones, las creencias, etc.

Si somos capaces de transformar nuestro mito familiar, también cambia el Universo, la forma como entendemos el mundo. Vivimos en una sociedad donde padres e hijos acostumbran a comunicarse muy poco, y mucho menos a emprender una labor de sanación familiar colectiva.

No basta con comprender el porqué de un conflicto. Hay que actuar, darle una salida a la pulsión, al comportamiento repetitivo que nos dificulta la existencia. Todo ello debe hacerse sin culparse, siendo conscientes de que lo que sucedió tiene sus raíces en un lejano pasado. El bien que hagas, como dice la Biblia, repercutirá en mil generaciones.



Epigenética



Nuestros genes pueden reescribir nuestro futuro para bien o para mal. De usted depende.

¿Qué es epigenética?

El término “epigenética” fue introducido en los años cincuenta por Conrad H. Waddington, quien la concibió como “el análisis causal del desarrollo”, que implica todas las interacciones de los genes con su medio ambiente.

**Nuestro medio ambiente,
alimentación y pensamientos,
tienen interacción con nuestros genes**

La herencia epigenética transgeneracional (o epigenética, para abreviar) no es un trabalenguas. Pero la idea de que los factores ambientales (como la alimentación, el estilo de vida, el comportamiento y el estrés) pueden cambiar la salud, no solo de las personas que están expuestas a ellos, sino también la de sus descendientes es algo de lo que cada vez estamos oyendo hablar más y más.

Los expertos en epigenética creen que las condiciones ambientales y las experiencias de la vida de padres, abuelos e, incluso, bisabuelos pueden activar o desactivar "interruptores de encendido/apagado" en los genes de los óvulos y espermatozoides, o en los genes del feto en proceso de desarrollo, modificando, por lo tanto, el código genético de los hijos y otros descendientes. De este modo, pueden aparecer rasgos genéticos nuevos en el seno de una sola generación, y transmitirse a hijos, nietos y más allá.

Por ejemplo:

Hay pruebas que indican que fumar y comer en exceso pueden afectar a los genes, activando o encendiendo los genes que favorecen la obesidad y desactivando o apagando los genes que favorecen la longevidad. Esto significa que, aparte del daño que provocan en uno mismo conductas como comer demasiado o fumar, estos hábitos relacionados con el estilo de vida pueden exponer a los hijos de una persona (e, incluso, a sus futuros descendientes) al riesgo de padecer enfermedades y de tener muertes prematuras.

Según la genética tradicional, los cambios más importantes en la estructura del genoma humano sólo ocurrían a lo largo de muchas generaciones o, incluso, de miles de años. Pero ahora, el concepto de epigenética está develando que esos cambios pueden ocurrir mucho más deprisa.

¿Qué significa esto para las familias?

Entonces, ¿es la epigenética un tema que solo interesa a los científicos o debería afectar a nuestra forma de vivir en la actualidad? Cada vez hay más investigaciones que parecen respaldar el papel que juega el estilo de vida de los padres y sus efectos (tal vez permanentes) en la salud de sus hijos, nietos y demás.

Aunque es posible que usted no pueda revertir los cambios genéticos de "encendido / apagado" que ha transmitido a los hijos que ya ha tenido, el hecho de llevar una vida más saludable ahora podría tener un valor inestimable para la salud de sus futuros hijos y la de sus nietos. La epigenética no se aplica solamente a la transmisión de rasgos potencialmente negativos o de riesgo para la salud, sino también a las ventajas de heredar rasgos saludables.

Los científicos también están usando el concepto de la epigenética para desarrollar nuevos enfoques en el tratamiento de enfermedades de origen genético. Ahora se están fabricando medicamentos que actúan activando o desactivando genes defectuosos mediante la epigenética. Este tipo de "arreglo genético rápido" podría ser una estrategia muy valiosa en la lucha para prevenir, tratar o curar una serie de afecciones, como el cáncer, la diabetes y la enfermedad de Alzheimer.

Elementos de la dieta epigenética



Este tipo de alimentos tienen un impacto positivo en nuestro ADN. Consumirlos en sus porciones sugeridas por día. Vino tinto: 2 copas al día. Brócoli cocido: 1/2 taza. Té verde: 1 taza. Nuez: 3 piezas. Soja: 1/3 taza.



Ho' oponopono



En anteriores ocasiones también hemos hablado mucho de la técnica de Ho'oponopono, en esta ocasión solo se expondrá la oración original la cual es el origen del proceso de sanación. Esta oración es una gran herramienta para deshacer conflictos transgeneracionales, de proyecto sentido o los adquiridos a lo largo de nuestra vida.

Aquí la tienes la oración original de Ho'oponopono

*“Divino Creador, padre, madre, hijo todos como Uno... si yo, mi familia, mis parientes y antepasados te hemos ofendido, a tu familia, parientes y antepasados en pensamientos, palabras, hechos y acciones desde el inicio de nuestra creación hasta el presente, nosotros pedimos tu perdón... humildemente pedimos tu perdón. Deja que esto limpie, purifique, libere, corta todas las memorias, bloqueos, energías y vibraciones negativas, y transmuta estas energías indeseables en pura luz... Así está hecho...” **Lo siento. Perdóname. Te Amo. Gracias***

Nota: las palabras “**Lo Siento**”, “**perdoname**”, “**Te Amo**”, “**Gracias**”, van dirigidas siempre a tu ser, a tu persona, por haber tenido pensamientos y creencias erróneas que te llevaron en algún momento de tu vida a caer en constantes situaciones negativas. Por ejemplo, cuando perdonas a alguien, estás perdonando la situación y a ti mismo por encontrarte en una situación así, y por haber sentido emociones y sentimientos negativos y permitirte vivir con esa carga.

Tarea



Anota en tu cuaderno y responde las siguientes preguntas

1. Realiza un recuento y escribe en tu cuaderno cuales son las conductas que crees haber heredado de tus ancestros, cuales crees que pueden ser de proyecto sentido y cuales has adquirido a lo largo de tu vida.
2. ¿Con qué familiar te identificas más? ¿Por qué?
3. Si haces una película de todo tu familia ¿Cuál crees que sería la moraleja?
4. Cada integrante de tu familia interpreta su papel en esta vida correctamente independientemente si hace el bien o el mal. ¿En qué aspecto de tu vida crees que debes mejorar para que tus hijos y nietos no sigan repitiendo patrones equivocados de tu familia?
5. ¿Cuáles son las conductas positivas y productivas heredadas de tu familia? ¿Crees que estaría bien agradecerles?

Para más información puedes dar click en nuestras distintas plataformas.

