

El desarrollo de nuestras potencialidades innatas

El Método Holístico de Autoconsciencia, MHA, es un método creado por Rosa Navarro tras años de investigación en meditación y campos de consciencia, que considera que el mayor potencial de que dispone en estos momentos el ser humano para la evolución es la cualidad energética del Amor.

El departamento de Biología cuántica del instituto Heart Math de California, realizó estudios que comprobaron que las emociones y los sentimientos humanos emiten ondas sinusoidales. Cada emoción corresponde a una longitud de onda específica y única, es decir frecuencias de energía e información diferentes. A menudo entendemos el Amor como concepto abstracto individual que confundimos con apego, siendo una frecuencia energética más baja y que pertenece a nuestra identidad tensional o ego, pero la comprensión del amor como energía sanadora, la percepción de esa cualidad energética y experiencia de este campo de consciencia es un proceso más complejo.

La fuerza del Amor

En el MHA, partimos de la base de que estamos absolutamente condicionados por creencias limitadoras y nos identificamos con emociones como la vergüenza, la ira, la culpa, el temor... Estas emociones son ondas sinusoidales con información limitada y de baja frecuencia. Nuestro sistema nervioso está habituado a estos sentimientos y nuestros recorridos neuronales se convierten entonces en auténticas autopistas para el conflicto y el dolor. Y experimentamos el mundo, a nosotros mismos y a los demás con tensión e inquietud.

El MHA propone varias herramientas para el proceso del Amor, como la potenciación de los estados de alta frecuencia



a través de la meditación activa, y el camino de la entrega o disolución de estas bajas frecuencias. Ante esta experiencia de Amor que se manifiesta como calor o vibración, entregamos, a través de la intención, todos estos aspectos pesados de nosotros mismos. A través del Amor, ese campo de consciencia que se experimenta como la capacidad de amarnos y de amar, tiene la fuerza de ir disolviendo estados limitadores de baja frecuencia.

Como resultado de esta práctica nos invade una paz inmensa, una seguridad que no depende de las circunstancias externas, nos tomamos en toda nuestra dignidad como seres humanos y comenzamos a experimentar el mundo como seguro y rico en posibilidades.

La Asociación

En 2010 se creó la Asociación MHA con la intención de darlo a conocer y fomentar su práctica en círculos sociales cada vez más amplios, así como

para dar apoyo a los facilitadores en su práctica profesional. Actualmente se está iniciando en el barrio de Gràcia de Barcelona, un proyecto de educación y crianza consciente desde la perspectiva del MHA. Un espacio para el desarrollo de las potencialidades innatas como seres humanos desde los primeros años de vida y el apoyo a las familias en su acompañamiento a los pequeños. La práctica de MHA, se puede realizar en grupo o de forma individual acompañado por un facilitador formado durante varios años en campos de consciencia. Todas las personas que tengan el anhelo de vivir una vida más plena pueden recibir este método.

