

Ho'Oponopono, la porta verso una nuova vita

Ho'Oponopono è un antico rituale hawaiano di purificazione mentale e di riconciliazione familiare: veniva praticato dagli sciamani quando un membro di una famiglia si ammalava. Oggi la pratica di Ho'Oponopono si è diffusa a macchia d'olio in tutto l'Occidente grazie alla sciamana, o kahuna, Mormah Simeona che, dal 1976, cominciò ad adattare l'antica pratica familiare a un contesto moderno e molto più ampio. Dopo la scomparsa di Simeona, alcuni suoi discepoli e in particolare Ihaleakala Hew Len proseguirono nella diffusione della pratica quale tecnica per risanare i conflitti e raggiungere uno stato di serenità e armonia nella propria vita e nelle proprie relazioni. Parliamo di Ho'Oponopono con il sociologo e terapeuta Alberto Terzi che ha fatto l'esperienza personale del metodo e oggi lo insegna con grande convinzione ed entusiasmo.

Che cosa porta la pratica di Ho'Oponopono ?

La prima cosa importante è l'introduzione del perdono come atto di dono a se stessi. Nel momento in cui noi perdoniamo, decidiamo di fare un dono a noi stessi chiudendo un iter di sofferenza che ci legava energeticamente a una persona e ci apriamo a una vita più serena. Il secondo aspetto che si attiva con la pratica è quello della Gratitudine. A tal riguardo ho pubblicato il Diario della Gratitudine come strumento per coltivare il grazie nella quotidianità. Ho imparato a ringraziare sempre, a non dare per scontato nulla e ho così avuto accesso a un Oceano di gratitudine inaspettato che porta continuamente doni di ogni tipo in modo contagioso.

Su quali campi della vita agisce questa tecnica?

Dovunque sia necessario fare pulizia delle memorie, cioè dell'azione della mente che tende ad allontanarsi dalla verità costruendosene una propria e alimentandosi di ricordi negativi. Io ho imparato a usarlo in termini preventivi o di preparazione rispetto a momenti importanti che potrebbero essere caratterizzati da una forte carica emotiva che potrebbe degenerare. E il solo fatto di prepararmi modifica il mio atteggiamento e predispone a un cambiamento del clima emotivo. Il bello di Ho'Oponopono è il fatto che mette in moto il cuore che viene considerato strumento cardine. Ogni messaggio per risultare efficace deve passare dal cuore.

È difficile praticare?

Per mia conoscenza è una delle tecnologie più semplici che conosca. E come ogni cosa semplice non va sottovalutata e tantomeno banalizzata. Quello che conta è la pratica quotidiana. Ho'Oponopono fa parte della mia vita da oltre un anno e ogni giorno mi succedono piccoli miracoli, ma occorre stare attenti a una cosa: non avere pretese, fare richieste sì, avere pretese no, anche perché troppo spesso siamo noi a non sapere qual è l'effettivo bene a cui noi aspiriamo.

Il concetto di assoluta responsabilità che implica non è troppo gravoso da assumere?

La responsabilità al 100% anche delle persone che rientrano nel nostro raggio d'azione è

l'affermazione che più mi ha colpito in questo metodo. L'aver scoperto che lo psicologo Ihaleakala Hew Len, quando lavorava presso il manicomio giudiziario delle Hawaii, senza vedere i pazienti, ma solo pulendo le cartelle sanitarie riuscì a guarirli assumendo lui stesso la responsabilità delle proprie memorie, mi colpì moltissimo. Ci è voluto tempo affinché capissi compiutamente cosa significasse ciò e quando l'ho compreso per me non ha significato aggiungere pesantezza nella mia vita, ma consapevolezza e persino leggerezza, quella leggerezza generata dalla libertà. Infatti, essere responsabili significa essere liberi e protagonisti, o meglio registi della propria vita.

Quali sono gli ostacoli principali che incontra chi vuole praticare questa tecnica?

Questa tecnologia non pone ostacoli, l'unico ostacolo possiamo essere noi stessi. Persino non crederci non è un ostacolo, ma crederci può essere un vantaggio ed essere costanti nel suo uso porta a una presenza più intensa, a una familiarità nell'uso che garantisce scioltezza e facilità d'uso. C'è un principio interessante che diventa l'indicatore di riferimento: non contano le chiacchiere, ma solo se funziona e l'Ho'Oponopono funziona!