



*Che cos'è
Ho'oponopono?*



Ho'oponopono è un metodo di pulizia mentale e spirituale, una purificazione dalle paure e dalle preoccupazioni, dai modelli comportamentali distruttivi, dai vecchi dogmi e paradigmi che sono di ostacolo alla nostra evoluzione personale e spirituale. È la purificazione dei blocchi presenti nei nostri pensieri e nella nostra struttura cellulare, poiché ciò che pensiamo si manifesta nel nostro corpo.

Questo metodo di origine hawaiana si basa sul rendersi conto che viviamo in un universo di abbondanza e che Dio (“Akua”, la Fonte originaria) desidera che anche noi godiamo di questa pienezza e di questa perfezione. Ma l'ostacolo all'esperienza della vera pienezza, cioè alla convivenza affettuosa, alla ricchezza interiore, alla crescita spirituale e alla perfetta salute, siamo noi stessi. È il nostro pensiero, basato su esperienze giudicanti che da tempo non sono più valide. È il restare attaccati a paure e preoccupazioni, a dubbi e alla co-

scienza collettiva negativa che ci impedisce di vivere la nostra perfezione.

Immagina di avere un grosso sasso in ogni mano: se io adesso volessi darti 500 euro, dovresti prima posare questi sassi da qualche parte. La stessa cosa accade con i nostri schemi, pregiudizi, valutazioni e i doni dell'universo. Il segreto per poter ricevere qualcosa sta nel lasciar andare, nella fiducia di poter lasciar andare senza essere feriti.

Il rituale di perdono di Ho'oponopono è amore in azione. Perdoniamo noi stessi e gli altri per esserci feriti o non esserci aiutati in un dato momento. “Mettere al posto giusto” è un processo semplice in quattro passi, con l'aiuto del quale si impara a perdonarsi e ad amarsi incondizionatamente, e a migliorare le cose. È come se formattassi l'hard disk del tuo computer: cancelli semplicemente tutti i dati che ti rendono la vita lenta e faticosa.

Ogni volta che qualcosa ci disturba, che percepiamo di essere in una disarmonia, che riconosciamo un conflitto o un problema, possiamo fare Ho'oponopono.

1. Preghiamo di ottenere conoscenza, coraggio, forza, intelligenza e calma.

2. Descriviamo il problema e poi cerchiamo nel nostro cuore il modo in cui abbiamo contribuito a crearlo. Il nostro contributo può essere per esempio un giudizio, un determinato comportamento o un ricordo che va guarito.
3. Perdoniamo incondizionatamente e pronunciamo le quattro frasi magiche: mi dispiace; perdonami; ti amo; grazie.
4. Ringraziamo, ci fidiamo e lasciamo andare.

Con questo metodo semplice ed elegante, è possibile risolvere non solo problemi e sfide del tutto personali, ma anche conflitti all'interno di una comunità o di un gruppo. La pratica di Ho'oponopono si rivela quindi efficace in tutti gli ambiti: rapporto di coppia e famiglia, professione, salute e finanze. Nel libro *Zero Limits*, scritto insieme a Ihaleakala Hew Len, Joe Vitale attribuisce a questo metodo il sottotitolo: "Il misterioso sistema hawaiano per ottenere benessere, salute, pace e altro ancora"² [traduzione letterale del sottotitolo dell'edizione originale inglese; *N.d.T.*].

2 Vitale, Joe/Hew Len, Ihaleakala, *Zero Limits. The secret Hawaiian System for Wealth, Health, Peace and More*, Wiley 2007 (tr. it. di Fabrizio Andreella, *Zero Limits. Lo straordinario sistema hawaiano per gioire di una vita meravigliosa in cui tutto è davvero possibile*, Il Punto d'Incontro, Vicenza 2009).

L'anziana hawaiana Mary Kawena Pukui (1895-1986) insegnava l'Ho'oponopono come metodo negli incontri all'interno delle cerchie familiari per correggere i comportamenti sbagliati. Tradizionalmente questo metodo prevede la presenza di un mediatore (*haku*). Nel processo di risoluzione del conflitto (*kala*), ogni partecipante guarda nel proprio cuore, perdona incondizionatamente con l'aiuto di Dio e davanti a tutte le persone coinvolte, e ognuno viene perdonato (*mihī*). In questo modo tutte le componenti di collera, rabbia e irritazione vengono dissolte per sempre (*oki*).

La kahuna Mornah Nalamaku Simeona (1913-1992) insegnava l'Ho'oponopono come rituale per la soluzione di ogni genere di conflitto e ha modernizzato il metodo di Mary Kawena Pukui introducendovi influenze cristiane e indiane. Da allora il singolo individuo può praticare Ho'oponopono autonomamente come terapia di auto-aiuto psichico e spirituale.

Dopo la morte di Mornah Nalamaku Simeona, il dottor Ihaleakala Hew Len, uno dei suoi studenti, ha assunto la direzione della "Foundation of I" da lei creata e ha ulteriormente sviluppato il suo approccio, trasformandolo in "Self-I-Identity-Ho'oponopono". Il dottor Len insegna Ho'oponopono come metodo di purificazione (*cleaning*) da ricordi che ostacolano l'identità spirituale.

Come vedremo, Ho'oponopono non è un sistema rigido e le sue varianti presentano un filo conduttore comune. In questo libretto imparerai a conoscerne due, in sintesi e per un pronto intervento. La prima: Ho'oponopono come metodo di purificazione con cui potersi sbarazzare dei blocchi interiori e dei programmi di sabotaggio contro il flusso della vita («non so cosa fare») e i doni dell'universo («non me lo merito»). La seconda: Ho'oponopono come riunione di famiglia, nella forma tradizionalmente usata alle Hawaii e in quella applicata dagli operatori nel settore giovanile e dagli assistenti sociali.

Per avere successo è importante compiere i seguenti passi:

1. connettersi con la Fonte originaria (*Akua*), l'essenza della luce e gli antenati;
2. osservare e accettare il problema (*hala, hihia*);
3. assumersi al 100 per cento la responsabilità per la presenza del problema nella propria vita;
4. essere disposti ad agire diversamente dopo il perdono;
5. perdonarsi reciprocamente (*mihī*);
6. ringraziare e recitare la preghiera conclusiva (*pule ho'opau*).

Per me Ho'oponopono è una specie di ascensore espresso per la mia evoluzione personale e spirituale, poiché ogni situazione, ogni incontro e ogni avvenimento che si presenta al mio orizzonte esperienziale ha un significato. Ora possiamo imparare a decifrare questi messaggi interiori e nascosti insiti negli eventi.

Ho'oponopono è un metodo pratico, e già solo leggendo questo manuale potrai cominciare a sciogliere il nodo gordiano nel tuo cuore e a plasmare in modo nuovo il tuo mondo.