



Confessione e perdono

L'esotico rito dell'Ho'oponopono per annullare il senso di colpa e vivere meglio

Anissa Boschetti

Mi dispiace.
Perdonami.
Grazie.
Ti amo.
Mi dispiace.
Perdonami.
Grazie.
Ti amo.
Mi dispiace.
Perdonami.
Grazie.
Ti amo.

Quattro concetti ripetuti
come mantra che
racchiudono l'essenza stessa
del perdono.

Un mantra essenziale.
Semplice. Gentile. Per
lasciare andare.

Secondo la tradizione
polinesiana, la malattia, che
sia essa fisica o spirituale, è
diretta conseguenza degli
errori che commettiamo.
Questi ultimi, chiamati *hala*
o *hara*, sono pertanto in
grado di avvelenarci. Di
inquinare il nostro corpo e il
nostro spirito. Per nulla
promettente, nevvero?
Non ci avevano per caso
insegnato quanto fosse
importante sbagliare per
crescere?

Se l'evoluzione è possibile
unicamente con
l'incitamento ad uscire al di
fuori della zona di confort e
il rimodellamento dei nostri
limiti, com'è possibile
riuscirci senza premere
l'acceleratore proprio sulla
nostra condizione umana
per natura fragile e viziosa e,
per l'appunto, sbagliare?
Andiamo con ordine.

Siamo una popolazione
stressata, alle prese con
l'individualismo e la
progressiva
disumanizzazione, che
include una sempre più
ridotta possibilità di
sbagliare e un
conseguenziale aumento
dell'ansia quando, poi,
l'errore viene commesso.

Ebbene sì: è evidente come
la società ci spinge ad
assomigliare sempre di più a
macchine.

Il perfezionismo assolutista
è la corruzione della nostra
natura, che, per fortuna, ci
porta a sbagliare, e
permettere mediante
l'errore un miglioramento.
Dunque, riprendendo la
domanda appena accennata
nel paragrafo precedente, sì:
è davvero importante
sbagliare per crescere.

A cosa si riferisce dunque il
concetto hawaiano? Cosa
sono effettivamente gli
hala?

Sono gli errori che premono
direttamente sul nostro
interruttore interno,
sollecitando il cruccio di non
potervi rimediare. Una sorta
di blocco che invece di
portare a fare un passo fuori
dal cerchio, ci costringe
irrimediabilmente al
rimuginare troppo.

Come possiamo rimediare al
senso di colpa?

“Penitenti, prostratevi!
Camminate sui ceci!
Flagellatevi! Spurgate i
vostri peccati con il cilicio!”

La storia morale occidentale
offre soluzioni su misura per
ogni esigenza. Ma che ci



aspettavamo? Di essere gli unici a essere tormentati dalla colpa?

Penso che siamo d'accordo, ceci crudi, flagello e cilicio sono un tantino eccessivi!

La storia dell'umanità colpevole ha trovato metodi più dolci per eliminare la colpa.

Prendete ad esempio la compravendita delle indulgenze, un metodo piuttosto efficace per lavarsi la coscienza, un'alternativa all'immolazione a cui invece dovevano andare incontro coloro che non potevano permettersi l'acquisto di una confessione.

Certo, sarebbe meglio un'alternativa più etica, almeno per un cattolico conservatore di vecchio stampo.

Abbiamo bisogno di una alternativa, siccome è impossibile non provare emozioni negative in seguito alla consapevolezza di un errore commesso.

Visto che siamo esseri dotati di sollecitudine e dedizione al bene, come possiamo evitare le menomazioni

Per crescere si deve sbagliare, per questo c'è bisogno del perdono.



**L'Ho'oponopono
aiuta colui che
commette l'errore, a
confessare di fronte
all'intero villaggio
l'errore commesso
circondato e
sostenuto dagli
abitanti dell'isola.**

fisiche e i sacrifici citati prima?

Come possiamo utilizzare lo strafalcione per crescere?

Le popolazioni delle isole del pacifico ci offrono una soluzione, la confessione.

Confessione attiva, pubblica, con l'apertura del cuore e dello spirito. Con la richiesta di ascolto.

Che permette l'abbandono di quel senso di oppressione nel petto, dato dal senso di colpa. Per gli isolani ciò rappresenta l'unica via d'uscita dal tunnel autodistruttivo dell'ossessione.

Una confessione ben diversa da quella dell'ortodossia cattolica. Una confessione che fa leva su una profonda autostima: l'accettazione di essere una totalità. Di essere Yin e Yang, bene e male, luce e buio. La concessione fatta alla nostra anima di "ripartire da qui", senza dimenticare, di assumerci la responsabilità delle azioni fatte ma anche della loro modifica positiva.

Le radici hawaiane dell'*Ho'oponopono* prevedevano che colui che aveva commesso l'*hala*, dovesse confessare di fronte all'intero villaggio l'errore commesso, e poi ripetere questo mantra: "mi dispiace, perdonami, grazie, ti amo" circondato e sostenuto dagli abitanti dell'isola.

Un modo dolce di liberare l'energia negativa con il sostegno della popolazione. Una cerimonia per comunicare "non sei solo, siamo tutti esseri umani". Che risponde alla nostra necessità di nutrirci emozionalmente l'un l'altro all'interno di un gruppo. Siamo animali sociali, bisognosi del confronto continuo per plasmare i nostri comportamenti.

Malgrado la nostra cultura si distanzi da queste tradizioni esotiche, condivide almeno il principio del perdono, accettato universalmente e condiviso. Una sorta di coscienza collettiva che rimandare a Jung.

Quindi, anche se non è



possibile riunire l'intera regione in cerchio attorno al penitente, è però stimolante l'idea di poterci confessare con noi stessi per noi stessi. Tracciare un ponte tra subconscio ed ego, issare una bandiera bianca e, con calma e comprensione, perdonarci. Un tentativo, insomma, di formare un clan di sostegno con la nostra coscienza.

Dunque, può diventare un rito riproponibile a cadenza regolare e, perché no, anche una routine quotidiana. Stendiamoci nel letto (gli orari energeticamente più produttivi sono la sera tardi ed il mattino presto).

Riconosciamo la fonte di rifiuto verso noi stessi o una nostra azione negativa, mentale e fisica (tendenzialmente si rivela in maniera psicosomatica, come una sorta di blocco localizzato all'altezza del cuore o dello stomaco).

Visualizziamo la situazione o la persona verso cui abbiamo commesso un errore o abbiamo attuato un comportamento negativo.

Ripetiamo incessantemente: "Mi dispiace. Perdonami. Grazie. Ti amo. Mi dispiace. Perdonami. Grazie. Ti amo. Mi dispiace. Perdonami. Grazie. Ti amo. Essenziale." Semplice. Efficace.

Ecco la magia del perdono. La vera ed ultima forma di gentilezza verso noi stessi e il prossimo, che da ingenua sognatrice, vedo come mezzo ultimo per salvare il mondo.

Noi, semplicemente noi, siamo il mezzo per salvarci tutti.

E dato che dobbiamo conviverci per un bel po' di tempo, sarebbe opportuno mostrare un po' di gentilezza verso noi stessi.

Anissa Boschetti