

أو تقنية الهوبونوبونو هي تقنية لتنظيف الداتا العميقة لدى الشخص الذي يعاني من تسلط أفكار و تجارب الماضي السيئة عليه في الوقت الحاضر، و التخلص من تأثيرها السلبي و المعيق عليه في حياته، و يعتبر الدكتور هيولين و هو طبيب نفسي، و هو من ساهم في نشرها و تعريف العالم عليها. إذن، و بالعقل الباطن للإنسان. أو مع الآخرين، في الحياة، عند حصول سوء تفاهم أو خصومات دائما ما يؤثر على الشخص الآخر على أنه هو السبب في ما حصل، دون النظر في أنفسنا و دورنا في إحداث هذه الخصومة أو الظرف السيء. لذلك فتقنية الهوبونوبونو تركز في الأساس على إدراك الشخص أنه هو المسؤول عن كل ما حصل و يحصل معه، و أنه يتحمل مسؤولية مشكلته التي حصلت و آثارها عليه، و مسؤولية حزنه الناتج عن تلك الذكرى الأليمة. وفق تقنية الهوبونوبونو على المرء أن يعترف بخطئه، و يقر أنه بطريقة ما هو المسؤول عن كل شيء يحصل له. لحظة تأمل قانون الجذب تأمل الهوبونوبونو حب الذات و الثقة بالنفس أنا أحبك، أهمهما: التسامح مع الذات و أن تتصالح مع ذاتك بأن تعمل على إدراك من تكون، و التصالح و تقبل من تكون، و تحقيق حب الذات و رفع التقدير الذاتي، أو الأصدقاء، أو حبيب، و يشمل المهنة، الوفرة، أو المال بشكل عام، و ذلك بتنظيف كل الداتا المزيفة و الغير حقيقية حول المال، لتجلب و تجذب رزقا أوفر و أوسع. تاريخ تقنية تأمل الهوبونوبونو التأسف و الاعتذار. طلب المسامحة. إظهار الحب و الاحترام. الشكر و الامتنان. طوّرت هذه المراحل الأربعة لتأمل الهوبونوبونو، و تم اختزالها في أربع عبارات أساسية من قبل دكتور في علم النفس هو الدكتور هيولين، و الذي استخدمها أول الأمر في علاج مرضى مختلين عقليا. تنص فلسفة شعب هاواي القديم أن عدم الاتزان في الحياة و حدوث الأمراض هي أمور مخالفة لفطرة الحياة الحقيقية، و إنما هي نتاج الأفكار و المشاعر التي تستثار بواسطة الذكريات الحزينة و المؤلمة التي حدثت في الماضي. هنا تأتي تقنية تأمل الهوبونوبونو كطريقة علاج جدا قوية، بجعلك تدرك أن كل شيء يحدث لك هو انعكاس لما يدور بداخلك، و أنك أنت فقط من يتحكم فيه. لهذا عليك أن تتقدم و تتأسف على ما تسببت فيه، و تعلن حبك و احترامك و امتنانك لما حدث لك، فهو درس عليك أن تتعلم منه و تتجاوزته في حياتك القادمة. معنى كلمة هوبونوبونو الهدف من تقنية تأمل الهوبونوبونو هو الرجوع إلى التناغم. التناغم مع الذات، و التناغم مع الكون من حولنا. التناغم أين نعود إلى الفطرة الأصلية اللامحدودة و اللانهائية، و نكون في أوج قدراتنا و انفتاح أذهاننا على استقبال الإلهام و الأمور الرائعة في الحياة، أو أفكار أو معتقدات خارجية. فالإنسان حين تنقله الأفكار و الذكريات المؤلمة يقع في خدعة الوقت و المكان و يعلق فيها، و هنا يأتي دور تأمل الهوبونوبونو الذي يعني تعديل الأخطاء، أو إرجاع كل شيء إلى مكانه الصحيح من جديد و تقويمه. و إرجاع التدفق و السيران إلى الحياة، و الذي تم فقده في مرحلة ما من الحياة. و معنى تكرار كلمة " بونو " مرتين هو أن يتجانس الداخل و الخارج فيحدث التجانس. و يقال أن الحكمة من تكرار الكلمة هو أن أساس الحياة هو الثنائية المترابطة: شخص - شخص، شخص - مال، شخص - ظرف. دائما يوجد طرف و طرف آخر. كيفية تطبيق تقنية الهوبونوبونو تأمل الهوبونوبونو في الأصل يعتمد على أربع مراحل أساسية لحدوث الشفاء و التصالح، حيث يتواجد الشخصين المتخاصمين أو الشخص الذي يريد العلاج أو المصالحة، و المعالج الذي يشرف على سير العملية، حيث تم تبسيط هذه المراحل الأربعة بغية الاستعمال الفردي في جلسة أو جلسات تأمل، و أصبحت تسمى تقنية تنظيف الداتا. حيث أنه بتكرار تأمل الهوبونوبونو ستمكن من استرجاع الداتا الحقيقية إلى مكانها الصحيح، و التي هي الفطرة الأصلية حول الموقف أو الشيء الذي ترغب في معالجته و التصالح معه. و التي لا تمثل الحقيقة، و إنما فقط أفكار خارجية، متى نستخدم تقنية تأمل الهوبونوبونو يُستخدم تأمل الهوبونوبونو بغية تحقيق التصالح و التسامح، بغية تحقيق معادلة win-win أو رابح-رابح. فالكل رابح في هذه الطريقة من المعالجة، لا غالب و لا مغلوب، بل توازن في تحمل المسؤولية. يلجأ المرء إلى تقنية تأمل الهوبونوبونو لهدم الكثير من الأنماط الخاطئة داخله، و لرفع الاستحقاق الذاتي. و أيضا للتخلص من الذكريات المؤلمة و الصدمات العميقة التي لم تشفى،