

أو تقنية الهوبونوبونو هي تقنية لتنظيم الداتا العميقه لدى الشخص الذي يعاني من تسلط أفكار وتجارب الماضي السيئة عليه في الوقت الحاضر، والخلص من تأثيرها السلبي والمعيق عليه في حياته، ويعتبر الدكتور هيولين وهو طبيب نفسي، وهو من ساهم في نشرها وتعريف العالم عليها. إذن، وبالعقل الباطن للإنسان. أو مع الآخرين، في الحياة، عند حصول سوء تفاهم أو خصومات دائماً ما يؤشر على الشخص الآخر على أنه هو السبب في ما حصل، دون النظر في أنفسنا ودورنا في إحداث هذه الخصومة أو الظرف السيء. لذلك فتقنية الهوبونوبونو تتركز في الأساس على إدراك الشخص أنه هو المسؤول عن كل ما حصل ويحصل معه، وأنه يتحمل مسؤولية مشكلاته التي حصلت وآثارها عليه، ومسؤولية حزنه الناتج عن تلك الذكرى الأليمة. وفق تقنية الهوبونوبونو على المرأة أن يعترف بخطئه، ويقر أنه بطريقة ما هو المسؤول عن كل شيء يحصل له. لحظة تأمل قانون الجذب تأمل الهوبونوبونو حب الذات والثقة بالنفس أنا أحبك، أهمها: التسامح مع الذات وأن تتصالح مع ذاتك بأن تعمل على إدراك من تكون، والتصالح وتقيل من تكون، وتحقيق حب الذات ورفع التقدير الذاتي، أو الأصدقاء، أو حبيب، ويشمل المهنة، الوفرة، أو المال بشكل عام، وذلك بتنظيف كل الداتا المزيفة وغير حقيقة حول المال، لتجلب ونجذب رزقاً أوفر وأوسع. تاريخ تقنية تأمل الهوبونوبونو التأسف والاعتذار. طلب المسامحة. إظهار الحب والاحترام. الشكر والامتنان. طورت هذه المراحل الأربع لتأمل الهوبونوبونو، وتم اختزالها في أربع عبارات أساسية من قبل دكتور في علم النفس هو الدكتور هيولين، والذي استخدمها أول الأمر في علاج مرضى مختلين عقلياً. تنص فلسفة شعب هاوي القديم أن عدم الاتزان في الحياة وحدوث الأمراض هي أمور مخالفة لفطرة الحياة الحقيقة، وإنما هي نتاج الأفكار والمشاعر التي تستثار بواسطة الذكريات الحزينة والمؤلمة التي حدثت في الماضي. هنا تأتي تقنية تأمل الهوبونوبونو كطريقة علاج جداً قوية، يجعلك تدرك أن كل شيء يحدث لك هو انعكاس لما يدور بداخلك، وأنك أنت فقط من يتحكم فيه. لهذا عليك أن تندم و تتأسف على ما تسببت فيه، وتعلن حبك واحترامك و امتنانك لما حدث لك، فهو درس عليك أن تتعلم منه و تتجاوزه في حياتك القادمة. معنى كلمة هوبونوبونو الهدف من تقنية تأمل الهوبونوبونو هو الرجوع إلى التنااغم. التنااغم مع الذات، و التنااغم مع الكون من حولنا. التنااغم أين نعود إلى الفطرة الأصلية اللامحدودة واللانهائية، ونكون في أوج قدراتنا و افتتاح أذهاننا على استقبال الإلهام والأمور الرائعة في الحياة، أو أفكار أو معتقدات خارجية. فالإنسان حين تثقله الأفكار والذكريات المؤلمة يقع في خدعة الوقت والمكان و يعلق فيها، وهنا يأتي دور تأمل الهوبونوبونو الذي يعني تعديل الأخطاء، أو إرجاع كل شيء إلى مكانه الصحيح من جديد و تقويمه. وإرجاع التدفق والسيران إلى الحياة، و الذي تم فقده في مرحلة ما من الحياة. و معنى تكرار كلمة "بونو" مرتين هو أن يتجانس الداخل والخارج فيحدث التجانس. و يقال أن الحكمة من تكرار الكلمة هو أن أساس الحياة هو الثنائية المترابطة: شخص - شخص، شخص - مال، شخص - ظرف . دائماً يوجد طرف و طرف آخر. كيفية تطبيق تقنية الهوبونوبونو تأمل الهوبونوبونو في الأصل يعتمد على أربع مراحل أساسية لحدوث الشفاء والتصالح، حيث يتواجد الشخصين المتخاصمين أو الشخص الذي يريد العلاج أو المصالحة، والمعالج الذي يشرف على سير العملية، حيث تم تبسيط هذه المراحل الأربع بغية الاستعمال الفردي في جلسة أو جلسات تأمل، وأصبحت تسمى تقنية تنظيف الداتا. حيث أنه بتكرار تأمل الهوبونوبونو ستتمكن من استرجاع الداتا الحقيقة إلى مكانها الصحيح، والتي هي الفطرة الأصلية حول الموقف أو الشيء الذي ترغب في معالجته و التصالح معه. و التي لا تمثل الحقيقة، وإنما فقط أفكار خارجية، متى نستخدم تقنية تأمل الهوبونوبونو يُستخدم تأمل الهوبونوبونو بغية تحقيق التصالح و التسامح، بغية تحقيق أو رابح-رابح. فالكل رابح في هذه الطريقة من المعالجة، لا غالب ولا مغلوب، بل توازن في تحمل المسؤولية. معادلة win-win يلجأ المرء إلى تقنية تأمل الهوبونوبونو لهدم الكثير من الأنماط الخاطئة داخله، و لرفع الاستحقاق الذاتي. وأيضاً للخلص من الذكريات المؤلمة و الصدمات العميقه التي لم تشفى.