هوبونوبونو (تقنية التنظيف الذاتي)

أصل التسمية

يعود أصل التسمية لشعب هاواي القديم ، فإن معنى هوبونوبونو هو التصحيح أو تعديل الأخطاء التي تأتى عبر الأفكار المثارة بواسطة الذكريات المؤلمة من الماضي ، وذلك عن طريق التخلص من الطاقة السامة التي وراء هذه الأفكار أو الأخطاء والتي تتسبب في عدم الاتزان والمرض.

أولويات الهوبونوبونو

حسب مقولة ويليام شكسبير: "إذا أردنا أن نتخلص من الشكوى على ما هو آتٍ سنكون بخير والجميع بخير وكل شيءٍ بخير".

لذلك من الأفضل عدم مشاركة الطريقة مع الناس ، بل تشجيع الناس للتخلص من أفكارهم تجاه الآخرين وتحرير أنفسهم أولاً.

بالنسبة لحل المشكلات والمداواة في المذاهب القديمة

كان المداوي يعتقد أن سبب المشكلة يكمن بداخل المريض ، وليس بداخله هو وكان يعتقد أن مسؤوليته تكمن في مساعدة المريض على التخلص من مشكلته.
فهل هذه المعتقدات تسببت في نضوب منهج المداواة ؟
كي يتكون الحل الفعال للمشكلات يجب أن يكون المداوي لديه الرغبة في تحمل المسؤولية لصنع موقف المشكلة. ذلك يعني أنه عليه أن يرى أن مصدر المشكلة يكمن في أفكاره الخاطئة بداخله ، وليس بداخل المريض.

منهج المداواة في الهوبونوبونو

يقول د.هيولين "أنا أدير حياتي وعلاقاتي طبقاً للرؤى التالية":

1- العالم المادي هو تجسيد لأفكاري الذاتي.

2- إذا كانت أفكاري سرطانية ، ستصنع عالم مادي سرطاني.

3- إذا كانت أفكاري مثالية ، ستصنع عالم مادي مشع بالحب.

4- أنا مسؤول تماماً عن صنع العالم المادي بالشكل الذي عليه.

5- أنا مسؤول تماماً عن تصحيح الأفكار السرطانية التي تصنع الواقع المريض.

6- ليس هناك شيء يدعى " الخارج " ، كل شيء يحدث كأفكار بداخل عقلي.

الآن تحدث إلى جسدك ، وقل له: " أنا أحبك كما أنت ، شكراً لك على كونك معي ، إذا شعرت أنني أسأت استخدامك بأي طريقة أرجوك سامحني"

توقف الآن ، وخلال اليوم قم بزيارة حب وشكر وعرفان لقلبك وقل له:
"شكراً لك على التنفس ، شكراً لك على النبضات".

انظر الى جسدك ، على أنه شريك حياتك وليس خادماً لك ، تحدث معه كأنك تتحدث إلى طفل صغير ، إنه يحب الكثير من الماء ليعمل بشكلٍ جيد ، ربما تشعر أنه جائعاً ، لكنه يود أن يخبرك أنه عطشان.

المحصلة النهائية

مشاكلي هي ذكرياتي معادة في العقل اللاواعي ، مشاكلي لا علاقة لها بأي شخص أو أي مكان أو أي موقف.
حين أشعر بالمشكلات الناتجة عن الذكريات المعادة ، يمكنني أن أتعلق بها ، ويمكنني أن أطلب التحرر منها عبر تحويلها واستعادة عقلي إلى حالته الرئيسية الصفرية الخالية من الذكريات ، وحين أخلو من الذكريات أصبح أنا هذه الذات السماوية التي خلقها الله بهذا الشكل الحقيقي ، وإذا أصبح عقلي اللاواعي في حالته الصفرية اللاوقتيه بلا حدود ولا نهاية حينها تتجلى آثار الأفكار والكلمات والأفعال والتصرفات الربانية فيتم إيجاد التناغم الذاتي مع الذكاء السماوي لتمتلئ الروح بالإلهام.

كم هو رائع أن تدرك أن السلام والحرية يبدآن بك