

خلاصه‌ای از کتاب
هواپونوپونو
(Ho'oponopono)

به نام خداوند مهربان و بخشنده

هواپونوپونو روش پنهان بومیان هاوایی برای دستیابی به ثروت، سلامتی، آرامش، و بسیاری امور دیگر است.

کلمه هواو در زبان مردم هاوایی به معنی علت، و پونوپونو به معنی کمال است، و بنا بر گفته نیاکان هاوایی اشتباهات از آن دسته از افکاری سرچشمه می‌گیرند که از خاطرات دردناک گذشته تاثیر پذیرفته‌اند، هواپونوپونو راهی برای رهایی از انرژی این افکار دردناک یا اشتباهاتی که موجب عدم تعادل و بیماری شده‌اند، پیش پای ما می‌گذارد.

داستان از جایی آغاز می‌شود که دکتر جو وایتلی، یکی از دست‌اندرکاران فیلم راز، از دوستش در مورد روانشناسی که بدون دیدن بیماران و بدون دارو اقدام به شفای آنان می‌کرد، اطلاعاتی کسب می‌کند.

این روانشناس به بیمارستان قاتلان و جانی‌های روانی منتقل می‌شود که تمام پزشکان و پرستاران در آن امنیت جانی نداشتند و برای فرار از آن جا به هر راهی متوسل می‌شدند. ولی درست از زمان حضور این روانپزشک که دکتر ایهالیا کالا هولن نام دارد به طور عجیبی بیماران بهبود پیدا می‌کنند و در انتها تعداد دکترها و پرستاران از بیماران بیشتر می‌شود و در نهایت آن بیمارستان تعطیل می‌شود.

با شنیدن این اطلاعات دکتر جو وایتلی کنجکاو شده و در اینترنت به دنبال اطلاعاتی در مورد این روانپزشک می‌گردد. او سرانجام به عنوان بیمار با وی ارتباط برقرار می‌کند و نتیجه به دوستی و در نهایت نوشتن کتاب "محدودیت صفر" و گسترش هواپونوپونو از این طریق منتهی می‌شود.

دکتر هولن متذکر می‌شود که بانی ایجاد این علم یا تکنیک، شخصی به نام مورنا است که قادر به شفا با دعا بوده ولی شهرتی نداشته است.

او به منظور یادگیری این تکنیک خانواده خود را رها می‌کند و نزد مورنا می‌رود. دکتر هولن می‌گوید: "دو بار کارگاه آموزشی مورنا را ترک کردم ولی بار سوم طوری مجذوب او شدم که تا آخر عمر وی کنارش ماندم." و به این ترتیب دکتر هولن جانشین مورنا، و دکتر جو وایتلی مسبب انتشار هواپونوپونو می‌شوند.

اما هواپونوپونو چیست ؟

هواپونو مطلب خیلی جدیدی نیست، حتما تاکنون بارها در مورد مراقبه، سکوت، خالی کردن ذهن، توکل و هزاران مطلب مشابه چیزهایی شنیده‌اید، اما هواپونوپونو این مطالب را به صورت دیگری و کامل‌تر توضیح می‌دهد.

هواپونو می‌گوید شما مسئول صد در صد هر اتفاقی که در زندگیتان و یا جلوی چشم شما رخ می‌دهد، هستید. این اتفاق می‌تواند تصادفی در خیابان در حضور شما، ورود یک شخص به زندگیتان، بیماری خود شما و یا اطرفیانتان و... باشد.

به راستی هر اتفاقی، ولی چرا ؟

چون شما آن اتفاق را دیده‌اید، پس حضور داشته‌اید و به نوعی در آن شریک هستید.

طبق هواپونوپونو ما با قلبی خالی و در موقعیت صفر به دنیا می‌آیم اما به مرور زمان اتفاقات و روابط و... ذهن ما را از حالت صفر درمی‌آورد و پر می‌شود از افکار و خاطرات سمی و در چنین شرایطی دیگر نمی‌توانیم شهودی از جانب الهویت دریافت کنیم. در ذهنی انباشته هرگز الوهیت قادر به وارد شدن نیست در نتیجه هر اتفاقی که توی زندگی ما رخ می‌دهد احتمالا ناشی از خاطرات ماست.

اگر ذهن ما از این اطلاعات سمی خالی شود، الوهیت جایی برای ورود پیدا می‌کند و از این به بعد مسئولیت تمام اتفاقات را به عهده می‌گیرد.

یک تعریف دیگر، فرایند دست برداشتن از انرژی‌های سمی درون و اجازه تاثیر دادن به افکار، گفتار، کردار و اعمال الهی است.

معجزه هواپونوپونو: با استفاده از آن هر لحظه خودتان را از نو ملاقات کنید؛ و به این ترتیب پس از هر بار به کارگیری فرایند و مشاهده معجزه نو شدن، بیشتر قدردان خواهید شد.

در هواپونوپونو یاد می‌گیریم که بابت اتفاقاتی که در آن‌ها به نوعی سهمیم هستیم، توبه و استغفار به درگاه خدا کنیم.

در این تکنیک ما باید تمامی وجودمان، درونمان و اتفاقات بیرون را پاکسازی کنیم. پاکسازی از هر فکر و خاطره آلوده و سمی!

مشکلات فقط بازپخش خاطرات گذشته هستند و بدین علت به نمایش درمی‌آیند که یک بار دیگر هم بتوانیم با چشمان عشق ببینیم و بر اساس شهودی که از او می‌گیریم عمل کنیم.

در شناخت خود از طریق هواپونوپونو به مشکل به صورت مصیبت نگریسته نمی‌شود بلکه یک موقعیت محسوب می‌شود. ما نباید در مورد اتفاقات قضاوت کنیم! نباید در مورد رفتار دیگر انسان‌ها با خودمان قضاوت کنیم! نباید در مورد هیچ چیز قضاوت کنیم!

ما هرگز متوجه نخواهیم شد که اتفاقات و رویدادها و آدم‌هایی که به ما ظلم کرده‌اند به چه دلیل بوده است، بیماری‌ها به چه دلیل هستند، چه برای خودمان چه برای اطرافیانمان و چون نمی‌دانیم که شهود الوهیت هستند یا از افکار خودمان برنامه گرفته‌اند، پس تنها کاری که باید انجام دهیم پاکسازی است.

وقتی پاکسازی کنیم تمام اطلاعات اضافی محو و نابود می‌شوند و اینجا فرصتی برای الوهیت و عشق ایجاد می‌شود که می‌تواند ابراز وجود کرده و امور را به دست گیرد.

هواپونوپونو فرایند استغفار، توبه و تحول است.

هر بار که ابزارهای آن را به کار می‌بریم مسئولیت صددرصد را می‌پذیریم و برای خودمان طلب بخشش می‌کنیم و می‌آموزیم که هر چه در زندگی‌مان رخ می‌دهد تنها تصویری از برنامه‌های خود ماست.

3 بخش وجود ما در شناخت خود از طریق هواپونو نقش کلیدی دارد:

1-اونی هیپی لی: کودک درون ، ناخودآگاه

2-اوهانه: مادر ، خودآگاه

3-آوماکوا: پدر ، خود برتر

هرگاه این خانواده درونی با هم، هم‌راستا باشند فرد نیز با الوهیت هماهنگ می‌شود. پس از برقراری این تعادل زندگی راستین جریان می‌یابد. بنابراین هواپونوپونو ابتدا به بازگشت تعادل به فرد و بعد هم بازگشت تعادل به تمامی مخلوقات کمک می‌کند

از نظر بومیان هاوایی همه مشکلات از فکر آغاز می‌شود ولی فکر خودش مشکل نیست. مشکل این است که تمام افکار ما آکنده از خاطرات دردناک است، خاطراتی مربوط به افراد ، مکان ها یا چیزها. هواپونوپونو راجع به رهاسازی این خاطرات از ذهن ناخودآگاه است. این خاطرات بازپخش می‌شوند و وانمود می‌کنند که مشکلات از آنجا و نه از درون نشات گرفته‌اند. مشکلات ناشی از خاطرات ربطی به مردم، مکان‌ها، یا موقعیت‌ها ندارند بلکه موقعیت‌هایی هستند که باید آزاد شوند.

تشریح شیوه شناخت خود از طریق هواپونوپونو خاطرات مشکل‌ساز را رها نمی‌کند ولی شناخت خود از طریق هواپونوپونو این کار را می‌کند.

زمانی که مشکلی برایتان بوجود می‌آید، از هر نوعی، فقط پرسید چه چیزی درون من باعث این مسئله شده است. لازم نیست بدانیم مشکل چیست، فقط باید تشخیص دهیم که مشکلی وجود دارد و سپس پاکسازی کنیم.

مثالی در اینباره در کتاب زده شده که از این قرار است:

دکتر هولن می‌پرسد: وقتی اطلاعاتی از کامپیوتر حذف می‌کنید به کجا می‌رود؟

حاضرین می‌گویند: به سطل آشغال رایانه.

دکتر هولن می‌گوید: ولی از بین نمی‌روند، فقط از جلوی چشمان شما کنار می‌روند.

در ما نیز چنین اتفاقی می‌افتد. خاطرات محو و کمرنگ می‌شوند ولی هرگز ما را ترک نمی‌کنند. با هواپونوپونو ما این اطلاعات اضافه و سمی را نه تنها از درون خودمان بلکه کلاً از دنیا حذف می‌کنیم.

اولین مرحله هواپونوپونو تخلیص انرژی از این اطلاعات است. انرژی نه تنها خنثی، بلکه رها نیز می‌شود بنابراین حالت جدیدی پدید می‌آید؛ این همان چیزی است که بودایی‌ها به آن خلاء می‌گویند. آخرین مرحله هم این است که باید اجازه دهید الوهیت بیاید و این خلاء را با نور پر کند.

بیماری یعنی فقدان عشق! راه درمان فقط بخشایش و عشق است.

ما با به کارگیری این روش، نه تنها برای خود بلکه برای اطرافیانمان نیز یک درمانگر محسوب می‌شویم.

درمانگر باید تمایل داشته باشد 100٪ مسئولیت ایجاد مشکل را قبول کند، یعنی باید بپذیرد که منشا مشکل در افکار اشتباه خودمان است نه فقط در بیمار. به این ترتیب درمانگر می‌تواند با استفاده از فرایند توبه، طلب بخشش و تحول، افکار اشتباه خود و فرد مقابل را به افکار کامل عشق متحول نماید. به تدریج که افکار اشتباه درمانگر، خانواده، بستگان و نزدیکان وی با افکار آکنده از عشق جایگزین می‌شوند، در فرد مقابل و خانواده او نیز جایگزین می‌گردند. فرایند امروزی‌نه شده‌ی هواپونو به درمانگر این امکان را می‌دهد که مستقیماً با منبع اصلی که می‌تواند افکار اشتباه را به عشق مبدل سازد، کار کند.

درمانگر باید ابتدا خود و ذهنش را به منبع اصلی وصل کند، و این همان چیزی است که آن را عشق یا خداوند می‌نامند. وقتی اتصال برقرار شد درمانگر از عشق درخواست می‌کند که آن دسته از افکار اشتباه او را که منجر به بروز این مشکل شده‌اند، ابتدا در خودش و بعد در فرد مقابل اصلاح کند. این درخواست در واقع انجام فرایندی از جانب درمانگر و به قصد توبه و استغفار است: به خاطر افکار اشتباه من که این مشکل را برای خودم و فرد مقابل پدید آورده‌اند متاسفم، لطفاً مرا ببخش.

عشق هم در پاسخ به این توبه و استغفار از طرف درمانگر، فرایند اسرارآمیز تحول افکار اشتباه را آغاز می‌کند.

در این فرایند اصلاح روحانی، ابتدا عشق احساسات نادرستی را که علت مشکل بوده‌اند اعم از نفرت، ترس، خشم، سرزنش یا سردرگمی خنثی می‌کند، سپس انرژی‌های خنثی شده را از افکار آزاد می‌کند و آن‌ها را در وضعیت خلاء یا خالی بودن قرار می‌دهد. پس از آنکه افکار خالی و رها شدند، عشق درونشان خانه می‌کند، در چنین حالتی درمانگر انگار از نو به دنیا آمده و در عشق غوطه‌ور می‌شود. با نو شدن درمانگر، فرد مقابل و هر کس دیگری هم که در مشکل نقشی داشته باشد نو می‌گردد، ناامیدی در فرد مقابل با عشق جایگزین می‌شود و نور عشق به جای تاریکی می‌نشیند.

راه اجرا

از صبح تا شب درباره هیچ اتفاقی، هیچ موردی، هیچ حضوری قضاوت نکنیم!

در مورد هر مسئله‌ای، مسئولیت صد در صد را به عهده بگیریم!

از صبح تا شب 4 تا ذکر را مدام تکرار کنیم!

دوستت دارم، متاسفم، لطفا مرا ببخش، سپاسگزارم!

در این ذکرها، ما از الوهیت بابت شریک بودن در هر اتفاقی طلب بخشش می‌کنیم و عشق را جایگزین نفرت و خشم قرار می‌دهیم.

توصیه می‌کنم ذکرها را بارها تکرار کنید.

این توصیه خود من است تا احساس سبکی را بیشتر از همه چیز درون خودتان لمس کنید!

توضیحاتی پی نوشت هواپونوپونو

اگر بُعد مکان را بردارید آیا فاصله‌ای بین انسان‌ها باقی می‌ماند یا همه بر هم منطبق می‌شویم؟
اگر زمان را هم برداریم چطور؟ در گذشته و حال و آینده همه بر هم منطبق می‌شویم، یک دید
خدای لازمان و لامکان به ما همین گونه است: یک پیکره واحد، یک انسان، فارغ از جنسیت و
رنگ و نژاد و ...

خدایک آدم آفرید، همه به همان یک آدم سجده کردند، ما همگی سلول‌های همان آدم هستیم.
حال کلی انسان‌ها این روزها چطور است؟ به نظر بیمار و جنگ زده است.

وظیفه ما چیست؟ در قبال این پیکر واحد چه مسئولیتی داریم؟

آیا می‌توانیم بگوییم کبد به من ربطی ندارد، چون من قلب هستم؟ یا به هم وابسته‌ایم؟

بنی آدم اعضای یک پیکرند، درست است؟

چو عضوی به درد آورد روزگار؟...

برای همین سلامتی آدم بر عهده تک‌تک ما انسان‌هاست.

تو کز محنت دیگران بی‌غمی، نشاید که نامت نهند آدمی.

خداوند به خلقت آدم احسنت گفت و به او بالید.

بیاپید برای سلامتی این پیکره واحد دعا کنیم، بهشت و جهنم ما از هم جدا نیست، ما مسئول
هستیم، به قدر همان یک سلول از کل.

از رفع دردها و برنامه‌های غلط و خاطرات مخرب خودمان را خالی کنیم، این نیز میسر نمی‌شود
مگر اینکه بسپاریم به دست خالق عشق.

یک قطره از آن چکید و نامش دل شد.

هدف یک چیز است: برگردیم به خانه، پیش خدایی که در انتظار یک "یا رب" ما است، تا جوابی دهد و حالمان را خوبتر کند. پس هر وقت شروع کردید به ذکر گفتن برای درک عشق حق بگویید، بگویید تا پاک کند، هر آنچه بین ما و او حائل شده است، ما کرده ایم، ما بوده ایم، ما به درخت نزدیک شدیم، هیچ کسی نیست که از این خطای نخست آسیب ندیده باشد.

ما مسئول گذشتگان خودمان هم هستیم، مسئول آنچه که به آیندگان تحویل می‌دهیم نیز هستیم. آیا این مسئولیت را می‌پذیریم؟

سوختم در حسرت یک یا رب، غیر لیلا بر نیامد از لب

سال‌ها با جور لیلا ساختی، من کنارت بودم و نشناختی

گفت ای دیوانه لیلایت منم، در رگ پنهان و پیدایت منم

خدا همیشه هست، همیشه بوده است، ما حجاب انداخته ایم، با افکارمان، با اعمال و کارهایمان، با برنامه‌های غلطی که به ناخودآگاه داده ایم، خواسته یا ناخواسته، اما این کار را کردیم.

گاهی دلم برای خدا می‌سوزد، ما خیلی به او ظلم کرده ایم، حقیقتاً عاشق ماست، با این همه بدی باز منتظر یک یا رب گفتن ماست. دنبال بهانه نباشید، ذکر "یا رب" ورد زبانتان باشد.

برای پاکسازی آنچه موجب این حجاب و غفلت من و شماست صدایش کنیم: حول حالنا الی احسن الحال

دیگر خودمان را از دوست و همسایه و خانواده جدا ندانیم.

چه کسی غیبت خودش را می‌کند؟

چه کسی بد خودش را می‌خواهد؟

من او بودم من او شدم، در عشق او چون او شدم

خدا خطاب به همه ما می‌گوید:

مطمئن بودم به من سر می‌زنی

بر حریم خانه‌ام در می‌زنی

حال این لیلیا که خوارت کرده بود

درس لطفش بی‌قرارت کرده بود

مرد راهش باش تا شاهت کنم

صد چو لیلیا کشته در راهت کنم

دعای آخر

خدایا متاسفم

متاسفم که به آن درخت نزدیک شدم

متاسفم آن سیب را گاز زدم و با این کار از تو نافرمانی کردم

خدایا متاسفم بابت آن اتفاق و همه اتفاقاتی که بعد از آن به خاطر خطای من رخ داد

خدایا مرا ببخش که باعث این همه داده و برنامه غلط شدم

با خطاهایم خودم را از تو، یعنی عشق حقیقی، محروم کردم

بخاطر اینکه حواسم به افکارم نبود و مرتب خطا روی خطا گذاشتم مرا ببخش

خدایا متشکرم که راه را نشانم دادی

ممنونم که راه برگشتی برایم گذاشتی

سپاسگزارم که وجودم را از تک‌تک خطاهایی که طی هزاران سال روی هم گذاشتم، پاک

می‌کنی

عاشقت هستم که دوباره راه عاشقی و عشق ورزیدن را نشانم دادی
چه بگویم که بزرگی و مهربانی بی کرانت مرا به گریه می اندازد
می خواهم بند بند وجودم در برابر این همه عظمت تو متلاشی و در تو حل شود
خدایا عاشقانه و صادقانه می گویم
دوستت دارم، با تمامی ارکان وجودی ام
با تمام سلول های این تن خاکی ام
با روح و ذهن و روانم
پس ای خدای مهربان و بخشنده
درد و غم و اندوه جدایی و خطاهای قبلم را بشوی
دیوار سیاه و تاری قلب و وجودم را بشوی و پاک و سپید کن
مرا پاک گردان و لیاقت نگاه به سمت نور و عظمتت را نصیبم فرما
خدایا بزرگی از آن توست
عزت و سربلندی از آن توست
پس بیا، تو عزت و بزرگی و سربلندی من باش
مرا از من بگیر و خودت را جایگزین کن
آمین یا رب العالمین

مَا أَصَابَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ وَأَرْسَلْنَاكَ لِلنَّاسِ رَسُولًا وَكَفَى بِاللَّهِ
شَهِيدًا

[ای انسان] ! آنچه از نیکی به تو رسد، از سوی خداست و آنچه از بدی به تو رسد، از سوی
خود توست. و [ای پیامبر! از نیکی‌هایی که از سوی ماست اینک] تو را برای مردم به پیامبری
فرستادیم ، و گواه بودن خدا [بر پیامبری تو] کافی است. (77)

با تشکر از خانم طوسی (بخش 1) و آقای قاسمی نژاد (بخش 2)

کتاب محدودیت صفر توسط آقای فروغمند به فارسی ترجمه شده است.