

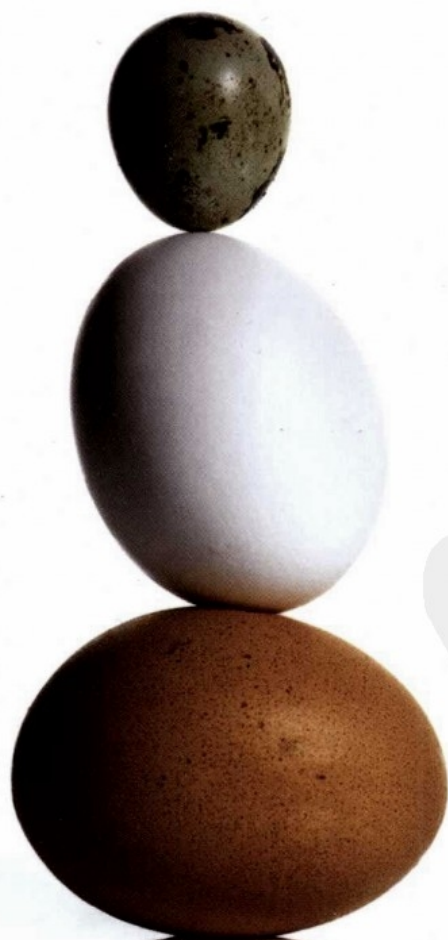
ZERO LIMITS

The Secret Hawaiian System for Wealth, Health, Peace, and More

创造健康、平静与财富的夏威夷疗法

零极限

[美] 乔·维泰利 伊贺列卡拉·修·蓝博士 著
宋馨蓉 译



华夏出版社

■ 这是一本超出了日常经验的书。刚开始阅读的时候，你很可能半信半疑甚至以为是无稽之谈。有幸读完了来自古老夏威夷的“心灵咒语”，会让你心境清凉安宁，几乎马上不由自主地开始默念箴言。“归零”之后的再次出发，也许会神奇地改变你的人生走向。“请原谅”，你彻底宽容了自我和他人；“对不起”，你便救赎了曾经的所有错失；“谢谢你”，无比真诚地感恩万物；“我爱你”，心就汇入了人类博大的精神之海。

——著名作家 毕淑敏

■ “我爱你”、“对不起”、“请原谅”、“谢谢你”这几句话，包含了解决我们人类内外在冲突的所有资源。随着我自己灵性成长进程的开展，我真的发现“忏悔”与“感恩”是两个最重要的成长工具。所以，不要小看了这几句话，好好体会它们的深意，进而把它们落实在我们的生活中。一段时间后，你一定可以看到自己的生命有了不一样的改变！

——灵性作家 张德芬

■ 这本能唤起人类觉醒的书，揭示了一种用四句话就能使你的生活发生转化的力量。作者所传递的爱意使它成了一本基于爱而存在的书。你应该买上十本——一本留给自己，另外九本则送给那些你深爱的人们。就这样做吧！

——畅销书《黑暗，也是一种力量》的作者 Debbie Ford

■ 一本好的心灵修行书籍将帮助我们不断净化自己的身心，修正心念。净化心灵其实是生命智慧的存在状态，净化心灵就从“零极限”的状态出发吧！

——资深瑜伽教练 旷雪梅

■ “为一切负百分之百的责任！”——指的不是承担某种处罚或重担，而是指体会每一个出现在生命中的情境和事物在我们心灵中所具有的意义。

——宗教学博士 许丽玲

选题策划/责任编辑 吕娜

书籍装帧 郭艳

博客：<http://blog.sina.com.cn/betterbookbetterlife>

上架建议：心灵励志/健康/人文社科

ISBN 978-7-5080-5265-6



9 787508 052656 >

定价：29.00元



Better
系列

零极限

创造健康、平静与财富的夏威夷疗法

[美] 乔·维泰利 伊贺列卡拉·修·蓝博士 著
宋馨蓉 译

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

零极限:创造健康、平静与财富的夏威夷疗法/(美)维泰利等著;
宋馨蓉译. - 北京:华夏出版社,2009.6

ISBN 978-7-5080-5265-6

I. 零… II. ①维… ②宋… III. C936 IV. C936

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 108535 号

Zero Limits: the Secret Hawaiian System for Wealth, Health, Peace and
More by Joe Vitale & Ihaleakala Hew Len, PhD.

Copyright©2007 Hypnotic Marketing and Dr. Ihaleakala Hew Len

All Rights Reserved. This translation published under license.

中文简体字由 John Wiley & Sons 授权出版。

版权所有,翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号:图字 01-2009-3692

零极限:创造健康、平静与财富的夏威夷疗法

[美]乔·维泰利等 著

宋馨蓉 译

出版者:华夏出版社

北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028 电话:64663331 转

印刷者:北京集惠印刷有限责任公司

装订者:三河市李旗庄少明装订厂

经销者:新华书店

开 本:880×1230 1/32 开

印 张:9.25

字 数:146千字

版 次:2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

定 价:29.00元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换



推荐序

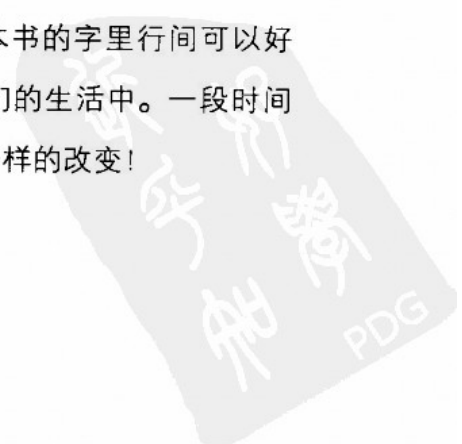
让生命有不一样的改变

灵性作家 张德芬

“我爱你”、“对不起”、“请原谅”、“谢谢你”这几句话，包含了解决我们人类内外在冲突的所有资源。随着我自己灵性成长进程的开展，我真的发现“忏悔”与“感恩”是两个最重要的成长工具。

感恩是我们都知道的，可是，没有了忏悔作基础，感恩很可能会变成流于表面，甚至带着优越感的虚应故事。而“由衷忏悔”的力量却无比强大，可以冲破一切恩怨情仇以及纠葛不清的负面能量，让感恩的正面光芒可以更加光芒万丈。而有了忏悔作后盾，我们才能真正地做到所谓“宽恕他人”。

所以，不要小看了这几句话，在读这本书的字里行间可以好好体会它们的深意，进而把它们落实在我们的生活中。一段时间之后，你一定可以看到自己的生命有了不一样的改变！



推荐序

健康从心开始

资深瑜伽教练 旷雪梅

健康是完美的平衡状态，是身体的能量系统运作流畅的结果。每一个拥有健康的人不仅拥有强壮的体魄，还要有一颗纯净的心。《零极限——创造健康、平静与财富的夏威夷疗法》正是这么一本净化心灵的好书。

我们的身体与心灵有密切的关系，身体受心灵的指导，身体需要心灵的协作，需要心灵正向思维，积极地暗示，心灵需要美好的感受，身体需要净化的心灵，当我们改变自己的内在时，外部世界也就发生了意想不到的变化。我们的思想就是能量，正面的思想或情绪带有较高的振动频率，它能产生高能电磁波，它在我们身体周围形成强有力的磁场，它会吸引到与此震波相同的人、事、物，这就是我们说的“好事连连”的道理。反之，负面的情绪，诸如：压力、焦虑、郁闷、愤怒、仇恨、嫉妒，处在这低频能量中，你所吸引到的也就只能是焦头烂额的事。

疾病、疼痛给我们的信息是：我们应净化自己的身心系统，

放下不需要的一切。接受自己、宽恕自己、关爱自己、改变和转化自己。以更开放的心胸去享受、体验、认识所有的一切，以美的视角去观察生活，让生活变得更加美好。

你知道吗？其实，身体和心灵是可以对话的。本书作者修·蓝博士说：“跟你的身体说话，要像跟孩童说话一般，并和它做朋友。”如果你常按书中所写对自己的身体说：“谢谢你带我到处跑，谢谢你呼吸，谢谢你让心脏跳动，感谢你让我健康的生活。”它是能够感知得到的。当你对身体传达爱的信息，并充满爱意地抚慰它，身体便会以健康作为礼物回报于你。

生病是身体的呐喊，它要求我们的生活方式、思想、意识、情绪作出一些改变和转化，需要我们更多地了解自己，倾听自己。而健康其实是一种选择，你可以选择开启与生俱来的维护、修复功能，对你的身体送出爱，身体会变得更和谐更健康，利用心灵对身体的自我疗愈使失衡中的疾病状态恢复到健康美好之中。当关爱之语在心中升起，身体随之得到改善。所以，在我们寻找健康之路时，你是否忘记了寻求健康要从疗愈自己的内心开始呢？

一本好的心灵修行书籍将帮助我们不断净化自己的身心，修正心念，使身心能量系统处在较高的状态中。如此，健康才得以保证。净化心灵其实是生命智慧的存在状态，净化心灵就从零极限的状态出发吧！

作者序

平静的起始

伊贺列卡拉·修·蓝博士

我敬爱的莫娜·纳拉玛库·西蒙那 (Morrnah Nalamaku Simeona) ——“荷欧波诺波诺”大我意识法 (Self I-Dentity Ho'oponopono) 的创始人及第一位导师——在她桌上放了一块牌子，上面写着：“平静从我开始”。

从1982年12月到命中注定的那一天 (1992年2月，在德国的基尔辛海姆 [Kirchheim])，我一直跟她一起工作、旅行。在这期间，我见证了这超越一切理解的平静。甚至当她躺在床上、被混乱围绕着死去时，还是流露出那超越一切理解的平静。

我很荣幸能在1982年11月接受她的训练，并在之后的10年跟随在她身边。从那时起，我一直在实行“荷欧波诺波诺”大我意识法。现在通过我的朋友——乔·维泰利博士的帮助，这个方法可以在全世界传播开来，这让我很高兴。但事实上，这个方法在传达给你之后，我们便会合而为一，一切也将自然发生于你的内在。

作者序

宇宙的秘密

乔·维泰利博士（阿欧·库）

我在2006年写了一篇文章，标题是《世界上最奇特的治疗师》，说的是一位心理学家在没有面对面为任何病人进行正式咨询或诊疗的情况下，就治愈了整个院区患有精神疾病的罪犯。据说，他用的是一种来自夏威夷的神奇疗法，关于他和他的疗法，在2004年以前我从未听说过。我花了两年时间才找到他，之后我又向他学习那个方法，并写了一篇出名的文章。

那篇文章横扫网络世界，它被张贴在新闻组里，被各行各业的人以电子邮件的形式寄给他们通讯录上的朋友。我自己网站上的会员也非常喜欢这篇文章，并把它寄给成千上万的人，这些人再转寄给自己的亲朋好友。我估计最终大约有500万人读过这篇文章。

每个看过文章的人都觉得难以置信。有些人觉得深受启发，有些人则充满怀疑，但所有人都想知道更多。而您眼前的这本书，正是我个人探索的结果，更是对众人渴求的回应。

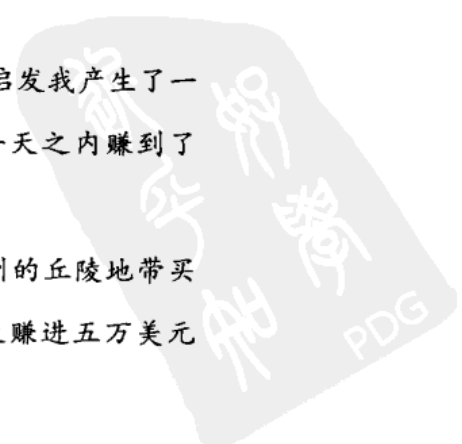
就算你已非常熟悉我之前的书——《相信就可以做到》（*The Attractor Factor*）——里说的五个步骤，你可能还是无法理解我将向你揭示的这个不可思议的洞见，至少无法在第一次阅读时就了解。这个我即将分享给你的简单方法可以解释：为什么我在不强求的情况下，还能获得一些巨大的成就。下面就是我经历中的一些例子：

※ 我曾经连续 10 年跟南丁格尔—科南特集团洽谈有声图书出版计划，但一直没有结果。就在我放弃这个计划之后，《无耻营销力量大》（*The Power of Outrageous Marketing*）这部有声图书就在该集团诞生了。

※ 我是如何在毫无计划的情况下，一步步地从无家可归、贫困潦倒，到努力写作，再到有作品出版，然后作品变成畅销书，并最终成为网络营销大师的？

※ 想要“吸引”一辆 BMW Z3 跑车的渴望，启发我产生了一个从来没人想到过的网络营销点子——它让我在一天之内赚到了 22 500 美元，然后在大约一年之内赚进 25 万美元。

※ 在经历破产又离婚的低潮时，我想要在得州的丘陵地带买个房子，搬过去住。这个渴望引导我创立一个一天赚进五万美元



的新事业。

* 当我放弃减肥，敞开心胸接受一个满足欲望的新方法时，我反而减掉了36公斤的体重。

* 想要成为高居畅销书排行榜第一名的作家——这个渴望让我写出了一本真的是排行第一名的畅销书。原本，这书根本不在我的计划之内，甚至也并非来自我的点子。

* 我出现在热门电影《秘密》里，这件事是在没有乞求、恳请、企图，更没有故意安排的情况下发生的。

* 我从来没想到我会在2006年11月和2007年3月去上赖利·金的现场秀。

* 当我在写这些文字时，好莱坞的大人物们正在讨论如何把我的书《相信就可以做到》拍成电影。另外，还有人正在讨论要为我量身定制一档电视节目。

这份清单还可以继续列下去，不过你应该看得出来，我的生命中的确发生了很多奇迹。

但这些奇迹为什么会发生？

我曾经无家可归、贫困潦倒，现在却成了畅销书作家、网络名人和千万富翁。

到底发生了什么，让我获得了这些成功？



没错，我是在追求我的梦想。

没错，我也在采取行动。

没错，我还一直坚持不懈。

但现实中，不还是有许多人同样做了这些事，却依然无法成功吗？

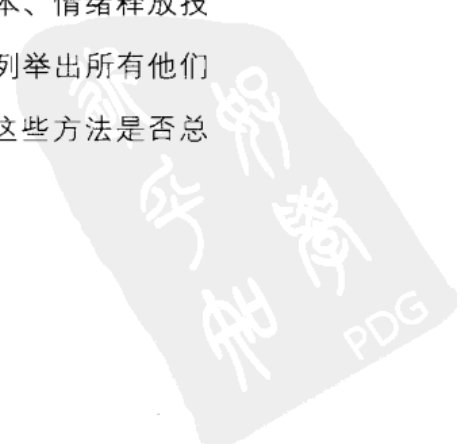
其间，究竟有什么不同？

如果以评论分析的眼光来审视我的成就清单，你也许会发现，这中间没有一件事是由我直接创造的。事实上，它们的共同点就是都有一种神性的精神在作计划，而我大多数时候只是顺其自然地参与其中罢了。

让我换一种说法：在我发现了那个神奇的夏威夷治疗师并学会他的方法后，他深深地影响了我在 2006 年底举办的“超越彰显”研讨会。在研讨会中，我要求每个人列出所有他们知道可以显化或吸引事物来到他们生命中的方法。他们提到肯定句、想象、意念、身体觉知法、预想你想要的东西、编写剧本、情绪释放技巧或经络拳的感官复苏术等等方法。当每个人都列举出所有他们能够想到的创造自我实相的方法后，我问道：“这些方法是否总有效果，毫无例外呢？”

每个人都认同说以上这些方法并非总是管用。

“为什么不管用呢？”我问他们。



没人能说出确切的答案。

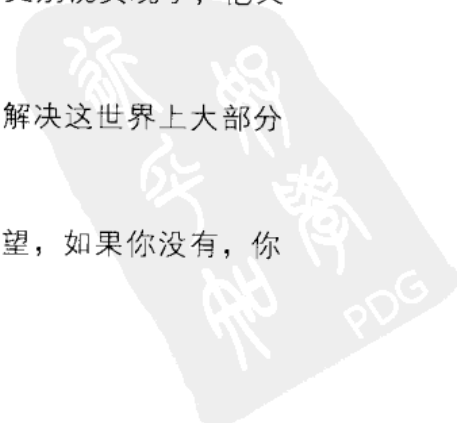
随后，我跟所有人分享我的看法：“因为那些方法都有限制。”我说道，“它们都是你心智的玩具，让你以为是自己在做主。但事实上，做主的并不是你，只有在你放掉那些玩具，并相信你的内在有个没有极限的地方时，真正的奇迹才会到来。”

接着我告诉他们：生命要到达的地方在这些心智玩具之外，也是在喋喋不休的大脑之外。在那里，我们与神性同在。我继续解释，生命至少有三个阶段：开始，你认为你是受害者；接着，你会认为你是自己生命的创造者；最后，如果你足够幸运的话，你将成为神性的使者。在这最后的阶段（稍后我会在书里面讨论这个阶段），奇迹会发生，而且你几乎不必费力去做些什么。

我访问过一位目标设定专家，这位专家写了十几本书，销售上百万册。他知道如何教别人设定目标，而他的理念多以“怀着强烈渴望才能达成目标”为中心，但这样的策略并不完整。我问他，如果有人根本找不到设定目标的动机，更别说实现了，他又该怎么建议呢？

“如果我知道答案，”他说，“我就可以解决这世界上大部分的问题了。”

他认为你必须对现实目标怀有强烈的渴望，如果你没有，你就无法按照规则，以专注和努力达成目标。



“但假如你有渴望，却又不夠强烈呢？”我问。

“那你仍然达不到你的目标。”

“人要如何让自己拥有强烈的渴望或动机呢？”

他哑口无言了。

这就是问题所在。在某个时刻，那些自我帮助和目标设定型的方法都会失效。这些方法会突然碰上一个令人困惑的事实：如果人们尚未准备好要达成某件事，他便无法保持那份把目标转化成现实所需的能量，并最终会放弃目标。每个人都有过在一月一号下决心，在一月二号就把那个决心忘得一干二净的经验。也就是说，人们虽然有正面的渴望，但是内在更深层的某些东西并没有和意识上的渴望达成一致。

那么，你该如何处理自己内在更深层的那个不够渴望的状态呢？

这时，你就可以将在本书中学到的夏威夷疗法派上用场了。它能帮助你清理无意识，也就是障碍存在的地方，也帮助你消除那些阻碍你达成渴望的隐藏定式，不论你渴求的是健康、财富亦或快乐等等，这一切都将发生在你之内。

稍后，我将在书中解释这一切。现在，请仔细想想下面这段话：

丹麦作家陶·诺瑞钱德（*Tor Norretranders*）的著作《使用者

的错觉》(*The User Illusion*)中有一句话，它总结了人们心里那个云霄飞车的精髓：“宇宙起始于空无的镜像投射。”

简单地说，零极限就是回到零的状态，在这个状态中，什么都不存在，但什么都有可能。在零的状态里，没有思想，没有言语，没有行为，没有记忆，没有定式，没有信念，没有任何东西。一切，只是空无。

但有一天，空无在镜子里看到了自己，于是你便诞生了。从那时起，你创造且无意识地吸收和接受了信念、定式、记忆、思想、言语和行为等等。这其中的许多定式可以一路追溯到存在本身的初始。

本书的目的就是要帮助你一步一步地体验奇迹。从那里开始，我描述过的奇迹也将会发生在你身上。它们将是你独有的，并同样是非凡、神奇、不可思议的。

我搭乘这艘灵性的飞船，获得了一种超越理解的力量，这个经验难以描述。我达到了超越我想象的成就，并有了新的技巧，而且我对自己和这世界的爱已经到了言语无法形容的地步，我几乎随时活在惊喜之中。

也可以这么说：每个人都通过自己的镜头来观看这个世界。宗教、哲学、疗法以及作家、演说家、心灵大师这些各行各业的人们都在以其特定的模式来感知这个世界。而你将在本书中学到

的是如何用一个新的镜头来消融其他镜头。一旦成功了，你就会到达那个被称之为零极限的地方。

这是第一本揭示新版夏威夷疗法——“荷欧波诺波诺”大我意识法的书，但还只是我个人对这个方法的体验。虽然这本书附带教我这个神奇疗法的治疗师的祝福，但所有东西还是通过我个人看世界的镜头而写出来的，我还是希望读到它的人都能有自己的体验。

最后，这整本书的精髓可以用一句话总结，那是一句你要学会使用的话，一句揭开宇宙终极奥秘的话，一句我现在想对你和神性说的话——“我爱你。”

拿张门票并坐好吧，这辆通往灵性之旅的列车就要启动了。
抓紧你的帽子喔。



Zero Limits 目录

- 001 推荐序 让生命有不一样的改变 张德芬
- 002 推荐序 健康从心开始 旷雪梅
- 004 作者序 平静的起始 伊贺列卡拉·修·蓝博士
- 005 作者序 宇宙的秘密 乔·维泰利博士

001 第一章 开始探险

从一个夏威夷治疗师的传奇故事开始一段灵性之旅的探险。

013 第二章 寻找世界上最奇特的治疗师

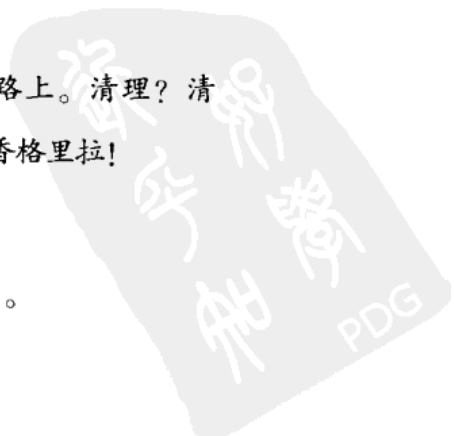
来自夏威夷治疗师的古怪邮件……

023 第三章 我们的第一次对话

听他亲口讲述那个不见面就可以治愈整个医院患有精神疾病的罪犯的故事……

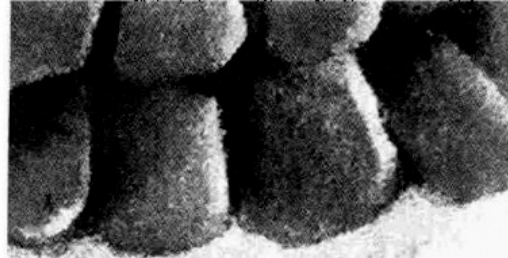


- 031 第四章 关于意念的惊人真相
拨开迷雾，与夏威夷治疗师的初次见面……
如何吸引灵感，抵达那个没有极限的零的状态？
- 045 第五章 毫无例外？
解决任何外在问题，都要从改变你的内在做起，学会对
生命中的一切负百分之百的责任。
- 061 第六章 我爱你
抵达零极限的秘诀——对生命中的一切说“Aloha”。
- 081 第七章 与神性共进晚餐
若你愿意放下那些没用的垃圾，让自己清净空无，那么
灵感便会立即充满你，你也就可以自由回家了。
- 095 第八章 真实故事
相信奇迹的人必然活在奇迹之中！
- 145 第九章 如何更快速地创造成果
Ceeport：在回到港口——零的状态——的路上。清理？清
理！帮你归零的清理工具，带你找到自己的香格里拉！
- 155 第十章 如何接收到更大的财富
当你处于零的状态时，连财富也会靠近你。
立即通过清理找到属于你的黄金屋！



- 173 第十一章 怀疑论者想要了解
零极限不只是空与虚无，更是一种纯粹的爱的状态。
- 185 第十二章 选择是一种限制
选择有时也是一种限制，放下执拗，顺其自然才是正道。
- 209 第十三章 雪茄、汉堡，以及去除神性
即使是灵感，距离零的状态也还有一步之遥。去除神性，就说：“我爱你”、“对不起”、“请原谅”、“谢谢你”！
- 227 第十四章 故事背后的真相
揭示夏威夷治疗师的终极秘密——借由实行爱与宽恕创造的奇迹！
- 241 尾声：觉醒的三个阶段
觉醒在任何时候都可能发生！
- 249 附录一 零极限基本原则
- 253 附录二 如何疗愈自己或他人，并找到健康、财富与快乐
- 255 附录三 究竟是谁在做主？





第一章 开始探险

我所有的平静与你同在。



2004年8月，我去美国催眠师协会的年会进行演讲，并负责其中一个摊位。其间遇到的人，以及会议的议题、氛围和交流的过程都让我感到非常愉快，不过，我没想到会在这里发生一件从此改变我人生的事。

我的朋友马克·赖恩和我一样是个催眠师，跟我在同一个摊位工作。马克心胸开阔、能言善道，并有很强的求知欲，尤其热衷探索人生，以及所有跟生命有关、神秘未知的事物。我和他总有聊不完的话题。我们聊到治疗界的偶像，从米尔顿·埃里克森（Milton Erickson），到一些鲜为人知的萨满巫师。也就是在这些闲聊中，马克提起了这个让我惊讶的话题。

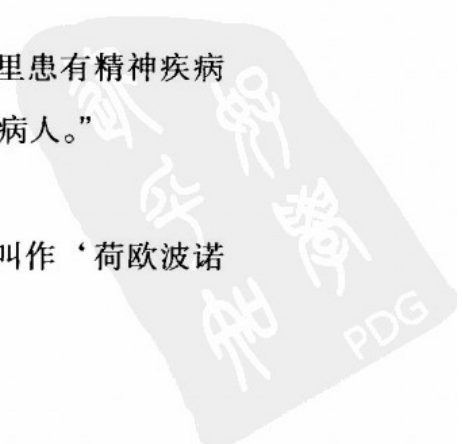
“你听过有个心理治疗师不用见到病人就能把他们治好的事吗？”

这个问题真是把我问住了。我的确听过一些远距治疗，或者用意念及自身能量来治疗病人的案例，但马克说的显然是另一回事。

“听说这个心理治疗师治愈了一整个医院里患有精神疾病的罪犯，而他本人却从未见过其中的任何一个病人。”

“他是怎么做到的？”

“他用的是一种源自夏威夷的治疗方法，叫作‘荷欧波诺波诺’（Ho'oponopono）。”



“荷欧……什么？”我问。

我请马克把这个疗法的名字重复了大概有十几遍才听清楚。之前我从没听过这个名词，而实际上马克知道的也并不多，没办法让我有更深入的了解。我承认我很好奇，但其实也非常怀疑，更觉得这可能只是一个传言而已。不用见面就能把人治好？哈，开什么玩笑！

马克继续说：“16年来，我常常到加州的夏斯塔山（Mount Shasta in California）旅行，去寻找真正的自我。当地一个朋友给过我一本小册子，白纸上印着蓝墨水字，里面的内容我永远也忘不了，讲的就是我刚刚提到的那个夏威夷治疗师和他的独门秘法。多年来，我反复阅读这篇文章，虽然其中并未详细说明那位治疗师具体是怎么做的，但那篇文章说他用那个方法治愈了很多人。”

“那本册子现在在哪儿？”我的胃口开始被吊起来了。

“现在找不到了，”马克说，“不过我有种非告诉你不可的感觉。我知道你可能会不相信我的话，老实说，我和你一样好奇，也想知道更多。”

转眼间一年过去，下一次的年会又到了。这期间，我在网络上不断搜寻相关资料，但没有找到任何不用见面就可以治愈病人的案例。尽管，我也找到不少远距离治疗的信息，也就是

病人不必在现场就可以获得治疗的案例，但我知道那个夏威夷治疗师做的并不是这个。那些拼凑起来的有限信息告诉我，运用他的独特疗法，医师和病人之间根本不存在任何距离。不过最主要的是，我不知道“荷欧波诺波诺”这个词到底该怎么拼，也无法在网络上进行更精确的搜寻，所以我暂时放弃了这件事。

然后，在2005年催眠师协会的年会上，马克又聊起那位神奇的治疗师。

“你找到过任何跟他有关的消息吗？”马克问我。

“我不知道他的名字，也不知道那个荷欧什么的怎么拼，所以没搜寻到任何东西。”我向他解释。

“荷欧波诺波诺”是一种释放内心有害能量，坦然接受宇宙最原始的神圣思想、语言、意念及行为的过程。

马克是个干劲十足的人。我们在会议的间歇拿出我的笔记本电脑，利用无线上网设备开始在网络上搜寻相关讯息。没多久，我们就找到了“荷欧波诺波诺”的唯一官方网站（www.hooponopono.org）。我浏览了上面的几篇文章，大概了解了一下“荷欧波诺波诺”的核心概念，并自此开始了我的奇妙旅程。

我找到了一个关于“荷欧波诺波诺”的定义：“荷欧波诺

波诺”是一种释放内心有害能量，坦然接受宇宙最原始的神圣思想、语言、意念及行为的过程。

我仍然一头雾水，于是试着查询更多信息，然后找到下面这一段：

简单地说，“荷欧波诺波诺”意味着使之正确或改正错误。根据古代夏威夷人的说法，错误是来自被痛苦记忆污染的思想，这些负面的思想或者说错误会导致人们内在的失衡与病痛，而“荷欧波诺波诺”就是一种释放这些负面思想能量的方法。

这些负面的思想或者说错误会导致人们内在的失衡与病痛，而“荷欧波诺波诺”就是一种释放这些负面思想能量的方法。

果然有趣，但我还是不懂这究竟是什么意思。

我继续在网站上搜索，想要找到那个不见面就能治愈病人的神秘心理治疗师的更多信息。结果我发现目前“荷欧波诺波诺”已衍生出一种新的形式，叫作“通过‘荷欧波诺波诺’形成的大我意识”（Self I-Identity through Ho’oponopono, SITH）。

我和马克都知道不懂装懂毫无意义，因此我们要一起去探索“荷欧波诺波诺”。此时，我的笔记本电脑就好像一匹骏马载着我们进入这个有待探索的新世界。我们打字打得飞快，巴不得早点找到答案。

于是我们便找到以下这篇文章：

通过“荷欧波诺波诺”形成的大我意识——对个案的问题负百分之百的责任

伊贺列卡拉·修·蓝博士及查尔斯·布朗（Charles Brown）著

在传统的心理治疗中，治疗师通常先入为主地认定个案的问题属于个案本身，与治疗师毫无关系，而治疗师要做的就是帮助个案解决问题。这种认知是否会导致整个治疗领域的集体倦怠呢？

为了有效解决问题，治疗师必须愿意对制造了个案的问题负百分之百的责任。也就是说，治疗师必须愿意承认个案的一切问题都是源自他（治疗师）内在的错误念头，而非源自个案。当然，大多数治疗师从未发觉——每一次发生问题的时候，他们总在现场！

当治疗师认同了个案的问题其实是因治疗师本身而生的，他就可以尽百分之百的责任去解决问题。利用夏威夷治疗师莫娜·纳拉玛库·西蒙那发展的新版“荷欧波诺波诺”疗法——一个忏悔、原谅及转化的过程——治疗师能够将自己与个案内心的错误思想，转化为完美的爱。

当辛希亚的双眼盈满泪水，两道深刻的纹路像括弧般围绕着她的嘴角，她轻叹一声：“我非常担心我的儿子，他又开始吸毒了。”在她描述自己痛苦故事时，我开始在内心逐一清除造成她这些问题的错误思想。

如果治疗师自身以及他的家人、亲属甚至祖先心中的错误思想被爱所取代，个案自身及他的家人、亲属和祖先也会发生同样的转化。这个新版的“荷欧波诺波诺”疗法让治疗师和终极本源直接连结，而这个终极本源能将错误思想转化为爱。

通过这个方法，我发现辛希亚的眼泪很快就停止了，嘴角的纹路也软化了。她微笑着，整张紧绷的脸一下子舒缓开来。“不知道为什么，但我就是感觉好多了。”她说。是啊，我也不知道为什么。说真的，人生就是一个谜，唯有爱能揭示一切谜底。我任由爱在心底滋生，并感谢随爱而来的一切美好。

治疗师利用这个新版的“荷欧波诺波诺”疗法解决问题时，先将自己的意识、心智与终极本源——也就是大家所说的“爱”或“神”——相连。当连结建立之后，治疗师再呼唤爱来援助，以去除自己内在的错误思想，这些错误思想正是先造成自己的问题，再造成个案问题的症结。这种呼唤是治疗师忏悔与原谅的过程——“对不起，我内在的错误思想造成了个案与自己的问题，请原谅我。”

而为了回应治疗师关于忏悔、原谅的呼唤，爱就开始了转化错误思想的神秘过程。在这灵性层面的修正过程中，爱先是中和造成问题的错误情绪，例如怨恨、恐惧、愤怒、责难或困惑。接着，爱再释放这些已被中和的能量，让思想维持在空无和真正自由的状态。

一旦错误的念头被清除，思想变得空无、自由，爱就会将自己填满其中。结果如何呢？治疗师在爱中会焕然一新，个案及所有与这个问题有关的人也仿佛涅槃重生。个案原先满是沮丧的心，如今充盈着爱，原先阴霾密布的灵魂，如今也映射出爱的疗愈之光。

通过“荷欧波诺波诺”形成的大我意识法训练教导人们去发现自己是谁以及寻求实时解决问题的方法，然后在这个过程中，于爱中获得新生。

通过“荷欧波诺波诺”形成的大我意识法训练教导人们去发现自己是谁以及寻求实时解决问题的方法，然后在这个过程中，于爱中获得新生。整个训练从大约两小时的免费讲座开始，其间会帮助人们初

步了解自己内心的想法如何造成灵性、心理、生理、人际关系及财务上的问题，甚至也造成家人、亲戚、朋友、邻居和同事的问题。接着在周末的培训中，学员们会学到自己生命的问题是什么、问题出现在哪里、如何运用超过 25 种方法去解决不

同的问题，并最终学会如何好好照顾自己。这个训练的目的是让学员百分之百对自己、对发生在生命中的一切负责，然后毫不费力地解决种种问题。

这个新版“荷欧波诺波诺”疗法的奇妙之处，就在于你能够在每个瞬间遇见焕然一新的自己。每运用一次这个方法，你便会越来越感谢爱带给你的新生奇迹。

* * *

我根据以下深刻的洞见，经营我的人生与人际关系：

1. 物质宇宙是我思想的现实呈现。
2. 如果我的思想“致癌”，那它就会创造“致癌”的物质实相。
3. 如果我的思想是完美的，它就会创造满溢着爱的物质实相。
4. 物质宇宙经我而生，所以我对物质宇宙现在的样子负有百分之百的责任。
5. “致癌”的思想会创造病态的现实，而我对于改正这样的思想负有百分之百的责任。
6. 根本没有纯粹的“外在”这种东西，每件事物都同时以思想的形式存于我的心中。

马克和我看完这篇文章后，开始疑惑于我们要找的治疗师究竟是这两位作者中的哪一个，是查尔斯·布朗，还是修·蓝博士？我们不知道，也看不出来。还有文章里提到的莫娜又是谁？那个大我意识的荷欧什么的又是什么东西？喔，我的天啊！

我们继续在网络上浏览，又新找到一些文章让搜寻的方向更加清晰。里面有些颇具启发性的叙述，例如：“通过‘荷欧波诺波诺’形成的大我意识”不会将问题视为磨难，而是视为机会。问题只是过去记忆的重播，是为了再给我们一次机会，让我们重新用爱的眼光去看待这些记忆并根据灵感采取行动。

我很好奇，但我还是不懂。过去记忆的重播是什么东西啊？作者到底想说明什么？这个荷欧什么的又是如何帮助这个治疗师的？这个治疗师到底是谁呢？

我还找到另一篇由一个叫达雷尔·西福特（Darrell Sifford）的记者写的文章，里头提到他跟创造这个荷欧什么的人会面的过程。这个创立者的名字叫莫娜，是个夏威夷治疗师（Kahuna），或者也可称为秘密的守护者。莫娜帮助人们疗愈的方式是“通过每个内在的神性（每个人事实上都是神圣造物主的延伸）向神圣造物主请求援助。

也许你懂，但当时我和马克根本无法理解。很显然，这个莫娜说了一些类似祈祷的话来帮助人们治疗。我在脑子里记下要找出这篇祈祷文，但现在要进行另一个不同的任务，即找到那个治疗师，并学习他的治疗方法。我对这件事的渴望越来越强烈，急切地想知道那个治疗师更多的事，并跟他碰面。即使马克和我本来必须回去盯着年会的摊位，但我们还是把盯摊位的事放在了一边，继续进行网络搜索。

根据网上的信息，我猜我们要找的治疗师应该是伊贺列卡拉·修·蓝，这名字我根本不知该怎么发音，更别说是拼写了。我也不知道如何才能找到他，因为网页上没有任何他的联络方式。马克和我试着用 Google 搜寻，但什么也没找到。我们开始怀疑这个犹如天人的治疗师是个虚构的人物，或实际上已经退休甚至早已不在人世……

我把笔记本电脑关上，继续回到会议中。

但这段灵性之旅的探险已经开始……





Zero Limits

The Soviet Hawtorn System for Wealth,
Health, Peace, and More

第二章
寻找世界上最奇特的治疗师

往外看的人，做着梦。往内看的人，醒着。

——荣格



回到我位于得州奥斯汀（Austin, Texas）郊外的家，我还是忘不了那个没跟患者见面就将其治愈的心理治疗师，这个故事无论如何也挥之不去。他是谁？那故事是个骗局吗？如果是真的，他究竟用的什么方法？

由于我二十多年来在个人成长方面的探索，所以循着惯性想知道更多。作为一个“好奇宝宝”，我曾追随一个备受争议的大师，并与其相处了七年，也访问过许多“自助”领域的灵性导师及哲人、作家、演说家，甚至是心智的神秘主义者与魔法师。由于最近几本书的成功，我现在可以跟许多在人类发展领域居于领导地位的专家以朋友相称，但我始终忘不了这个治疗师的故事，与其他不同，这个故事对我而言似乎意味着一个重要的突破。

我必须知道更多。

所以我再次开始搜寻。过去我在写《遗失的七个成功秘诀》（*The Seven Lost Secrets of Success*）那本跟广告天才布鲁斯·巴顿有关的书时，曾经聘用过私家侦探来寻找失踪的人。当我也准备好聘请专人去找修·蓝博士时，发生了一件怪事。

有一天，当我又在网络上搜寻修·蓝博士时，发现了一个和他名字有关联的网站。我不知道为什么在之前的搜寻中这网站从没出现过，但它现在的确就在眼前了。

这个网站上没有联络电话，但我可以通过电子邮件聘请修·蓝博士进行个人咨询。这个治疗方法看起来很奇怪，但在这个网络世界里，什么事都有可能发生。这大概也是了解他的一个最佳开始，于是我通过这个网站发了封电子邮件给他。尽管他还未回复什么，我的兴奋已非言语所能形容了。他会说些什么？他会写一些具有启发性的东西吗？他会通过电子邮件治疗我吗？当天晚上，这些问题萦绕在我的心头，令我几乎无法入睡，心里急切地盼望着获得他的回音。第二早上，他回信了，信里写着：

乔：

谢谢你写信来要求咨询。我的咨询通常都通过网络或传真进行。要求咨询的人给我提供相关的内容，例如他的问题或烦恼，我再根据这些内容进行处理、冥想，以寻求神性的指引。然后我会就自己在冥想中得到的启示，通过电子邮件与对方沟通。

我今天出去吃中饭的时候，一位来自夏威夷的律师客户传真了一些资料给我看。我处理过后，会把在冥想中得到的神性指引回复给他。

你可以在 www.hooponopono.org 获得跟我的工作

内容有关的讯息。

请与我联系，看看什么方式最适合你，不用客气。

祝你拥有超越一切理解的平静。

大我的平静

伊贺列卡拉·修·蓝博士

这真是封古怪的电子邮件。他与神性对话？律师聘用他？我想凭这些了解还不足以对他这个人或他的疗法下什么判断，但我可以确定的是，我想知道更多。

我立刻决定聘请他通过电子邮件进行咨询，这要花 150 美元，但那对我来说根本不算什么。我终于获得了那个能创造奇迹的心理治疗师的回音，我找他可是找了好久呢！这真是令人兴奋的事啊！

请与你的身体对话并和它讲：“我爱你现在的样子。谢谢你一直跟我在一起，如果你觉得被我虐待了，请原谅我。”

我想了一下该问他什么。我生活过得不错，有自己的书、车子、房子、人生伴侣、健康和快乐，这些都是大多数人所追求的。最近，我瘦了 36 公斤，而且感觉很好，但

大概还得减去七公斤。既然我还在努力减肥，我决定针对这个

问题向修·蓝博士进行咨询。我这么做了，而他在24小时内也写来了回复，邮件如下：

乔：

谢谢你的回复。

当我看着你的邮件时，我听到一个声音说：“他很好。”

请与你的身体对话并和它讲：“我爱你现在的样子。谢谢你一直跟我在一起，如果你觉得被我虐待了，请原谅我。”现在停下来，然后在一天当中，找个时间去拜访你的身体，让这个拜访充满爱意与感谢，“谢谢你带我到处跑，谢谢你呼吸，谢谢你让心脏跳动。”

请将你的身体视为人生伴侣，而不是仆役。跟身体说话时要像跟孩童说话一般，和它做朋友。还要记住，它喜欢很多很多的水，这样它会运作得更好。有时，你觉得自己的身体在说它饿了，但实际上它却是想告诉你它渴了。

饮用太阳水可以转化记忆——也就是解决记忆在潜意识（内在的孩童）里重播的问题，并帮助身体“放下

焦虑，将自己交给神”。

准备一个装满自来水的蓝色玻璃瓶，把瓶口用软木塞紧，或用玻璃纸包住，然后把瓶子放在太阳或白炽灯下至少一小时。接着喝这瓶子里的水，在泡澡或冲澡过后用它来冲洗身体，并用这太阳水来煮东西、洗衣服及用在任何你会用到水的地方。你也可以用太阳水来泡咖啡或热巧克力。

你的电子邮件有种优美的单纯，是一份无法比拟的礼物。

也许我们可以再聊一聊，就像偶然邂逅的旅伴，一起清除回家途中的障碍。

祝你拥有超越一切理解的平静。

大我的平静

伊贺列卡拉

虽然我很享受他讯息里传达出来的宁静，但我还想要更多。这就是他咨询的方式吗？这也是他治疗精神病院里那些人的方式吗？如果是，肯定还有什么东西被遗漏了。对于减肥这件事，我怀疑大部分人真的会采纳他在邮件里的回复作为最终意见，但对于我来说，“你很好”并不能真正解决任何事。

我回信要求他提供更多咨询，他是这么回复我的：

乔：

平静从我开始。

我的问题是在我潜意识里重播的记忆。我的问题与任何人、任何地方或任何状况都无关，它们是“过往遗憾的悲歌”——莎士比亚曾在他的—首十四行诗里如此诗意地记载着。

当我经历到记忆重播问题时，我是有选择的，或者继续与它们战斗，或者祈求神性通过转化释放它们，从而使我的心智回到初始时零、空、没有记忆的状态。当我没有记忆的时候，我就是具有神性的自己，是神性照着它的样子所创造的人了。

当我的潜意识处于零的状态，它是没有时间、没有局限、永恒的。而当记忆发号施令时，潜意识就会被困在时间、空间、问题、不确定性、混乱、思绪、竞争和操纵里。如果我允许记忆成为主宰，我就放弃了心智的明净，以及自己与神性的结合。而没有了这样的结合，就没有灵感。没有灵感，就没有目的。

当我和别人一起工作时，我总是祈求神性转化我

潜意识里的记忆，那些记忆化身为我的认知、我的思想、我的反应，而且不断重播。但在零的状态里，神性让我的潜意识和意识充满灵感，让我的灵魂能经历和了解别人，如同神性经历这过程时一样。

当我与神性一起工作时，我潜意识里被转化的记忆也在万事万物的潜意识里被转化了，不只是人，还有矿物、动物、蔬菜，以及所有可见与不可见的存在。能领悟到宁静和自由从我开始，是多么奇妙的事啊。

大我的平静

伊贺列卡拉

呃，我还是不懂，于是我决定问他能不能跟我一起写一本有关他在做什么的书。这似乎是个很合逻辑的方法，可以让他

如果我允许记忆成为主宰，我就放弃了心智的明净，以及自己与神性的结合。而没有了这样的结合，就没有灵感。没有灵感，就没有目的。

揭开自己的秘方，并让人了解他多年来在精神病院的工作。我说这对人们会很有帮助，而且我会做大部分的工作。于是，我寄了电子邮件给他，然后等待。他回复如下：

乔：

平静从我开始。

人类累积了上瘾般的记忆，认为别人需要帮忙、协助。通过“荷欧波诺波诺”形成的大我意识（SITH）就是要释放这些潜意识里的记忆，这些记忆一直重播着“问题是在自己之外，而不是在自己内在”的认知。

我们每个人都带着“过往遗憾的悲歌”而来。有问题的记忆跟人、地点或情况没有关系，它们可以为你提供真正得以解脱的机会。

SITH 的目的就是要恢复一个人的大我意识，也就是恢复与神性智慧协调的自然韵律。在重建这个初始韵律的过程中，灵魂处于“零”的状态，然后灵感便会充满整个开放的灵魂。

过去曾经有学习 SITH 的人想跟人分享这个咨询，目的是要帮助别人。然而摆脱“我可以帮助他人”的思维定式是个更加困难的任务。一般而言，向人解释 SITH 不会释放有问题的记忆，只有真正地去实行 SITH 才可以。

如果我们愿意清除“过往遗憾的悲歌”，我们就

会变得更好，每个人和每件事也会变得更好。所以我们不鼓励人们和他人分享 SITH，而是鼓励人们先释放自己，再让其他人也跟着解脱。

平静从我开始。

大我的平静

伊贺列卡拉

呃，我依然不懂。

我再次回信，询问可否跟他通电话。我说想要拜访他，他再次同意了，我们约好隔周的礼拜五见面聊一聊。就在几天后，我兴奋地写信给好友马克，告诉他，我终于要跟那个神秘的夏威夷治疗师说话了，他也非常兴奋。

但对于我们即将经历的，我心里依然一片茫然。



第三章 我们的第一次对话

每人都把自己视野的极限，当作世界的极限。

——叔本华



我终于在 2005 年 10 月 21 日，第一次和修·蓝博士通了电话。

他的全名是伊贺列卡拉·修·蓝，但他要我叫他“伊”，就像那个英文字母 E 的发音一样。没问题，这我做得到。“伊”和我第一次通电话，大约讲了一个钟头，我请他告诉我他进行治疗工作的完整故事。

他说他在夏威夷州立医院（Hawii State Hospital）工作了三年，那里收容患有精神病的罪犯的病房区是个危险区域，每个月都有心理治疗师辞职，员工也常请病假，或者干脆就不来了。大家经过那个病房区的时候，为了防止被那些疯狂的病人攻击，都会背靠着墙走路。说实话，那里实在不算一个可以愉快居住、工作或探访的地方。

修·蓝博士，或者说“伊”告诉我，他从未正式见过病人，也不会与他们进行面对面的治疗，而只是查看他们的档案。他在看病的时候会清理自己，而当他在清理自己时，病人也开始康复了。

而他告诉我的下面几件事则更加奇特，甚至可以说，简直算是奇迹了。

“几个月后，那些戴着手铐脚镣的病人被允许自由走动，”他告诉我，“而其他本来必须服用高剂量药物的病人，则开始

减少药量。然后，那些被认为永远不会有机会获释的人，也被释放了。”

真不可思议。

“还不只这样，”他继续说着，“医院的员工开始喜欢来上班，翘班或者人员流动率过高的情形一并消失了。后来，由于病人逐渐被释放，那整个病房区都被关闭了，而所有员工却还来上班，因此，我们的工作人员甚至出现了供过于求的情况。”

这时我必须问一个重要的问题：“你在自己内在做了什么，可以让其他人改变？”

“我只是清除了我内在与他们共有的部分。”他说。

什么意思？我不懂。

修·蓝博士解释道：“对自己的人生负百分之百的责任的意思是，你生命中的每一件事，只因为它在你的生命中，所以都是你的责任。从字面上来说，整个世界都是你的创造。”

对自己的人生负百分之百的责任的意思是，你生命中的每一件事，只因为它在你的生命中，所以都是你的责任。

哇，这样的说法真的很难让人接受。为我自己的言行负责是一回事，为我生命中每一个人的言行负责，又是另外的一回

事了。

然而，事实是：当你对自己的生命负完全责任，那么所有你看到的、听到的、品尝到的、接触到的，或者以任何方式体验到的都是你的责任，因为它出现在你的生命里。这个意思是说：恐怖分子、总统、经济——任何你体验到却不喜欢的人、事、物——都要由你来治疗。或者，不妨这么说：要不是从你的内在投射出来，他们原本是不存在的。因此，问题不在于他们，而在于你。

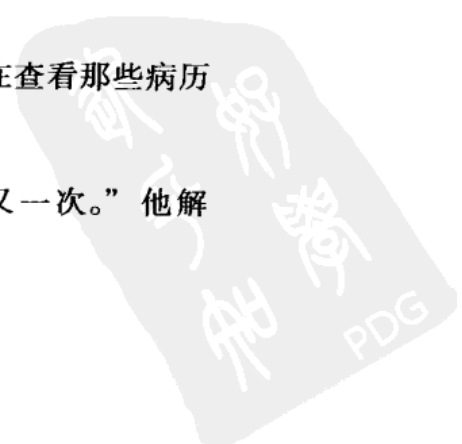
要改变他们，就必须先改变你自己。

我知道这很难理解，更不用说接受或实践它，因为责怪远比负百分之百的责任简单得多。但在我和修·蓝博士的对话中，我开始了解，对他及“荷欧波诺波诺”这个疗法来说，疗愈的良方就是要爱自己。如果你想改善你的人生，就必须疗愈你的生命。如果你想疗愈任何人，即使是对那些患有精神疾病的罪犯，也要由疗愈自己做起。

我问修·蓝博士他是如何疗愈自己的。他在查看那些病历时，究竟做了什么？

“我就是一直说对不起、我爱你，一次又一次。”他解释着。

“就这样？”



“就这样。”

原来，爱自己就是提升自己最好的方法。当你提升了自己，也就同时改善了你的世界。

当修·蓝博士，或者说“伊”在医院工作的时候，不管他内在浮现任何事物，他都转交给神性，并请求释放出现问题的事物。他始终相信神性，而这样做每次也都有效。修·蓝博士会自问：“我内在发生了什么，才造成这个问题？而我要如何修正这内在的问题呢？”

显然这由内而外的疗愈方法就是通过“荷欧波诺波诺”形成的大我意识法。以往的“荷欧波诺波诺”似乎深受夏威夷传教士影响，它会

有一个引导者来帮助人们通过把问题说出来而解决问题。当她们能切断造成问题的羁绊，问题也就消失了。但是通过“荷欧波诺波诺”形成的大我意识法不需要引导者，一切都在你自己的内在完成。这很令人惊讶，但我知道自己会渐渐对这一切有更多了解的。

关于他的疗法，修·蓝博士还没有写过任何教材。我提议帮他写一本书，但他似乎不怎么感兴趣。他提到的一部旧影片现在还买得到，我就立即订购了。他也提到可以去读一读丹麦

爱自己就是提升自己最好的方法。当你提升了自己，也就同时改善了你的世界。

作家陶·诺瑞钱德写的《使用者的错觉》。我爱书成痴，所以也立刻到亚马逊网站订了这本书。书一到手，我便立即废寝忘食地读了起来。

这本书提出：我们的意识根本无法把握当下真正发生的事情。诺瑞钱德说：“事实上，每秒有几百万比特的信息通过我们的感官流进来，但每一秒钟我们的意识最多只能处理大约40比特的信息。其他几百万比特的信息都被压缩成一个实际上不含任何信息的意识经验。”

就我的了解，修·蓝博士的意思是：既然我们无法真正觉察到当下时刻正在发生的事，我们能做的就是将这些事完全转交出去。然后相信，这一切都与我们要对自己生命中的每一件事负百分之百的责任有关。是的，是指每一件事。他说他的工作是清理自己，如此而已。当他清理了自己，世界也变得清静起来，因为自己就是世界，所有自身之外的事物都只是一种内在的投射或压根就是一片幻象。

虽然有些部分听起来像荣格的理论——你所看见的外在世界是你生命中的阴影面，但修·蓝博士描述的还远不止于此。他似乎是在说，一切都是你内在的反映。但他也说，你有责任通过与神性连结，从你的内在修正你所经历的一切。对他来说，修正外在一切的唯一方法就是对神性说“我爱你”。这里

的“神性”可以说成是上帝、生命、宇宙，也可以说成是任何用来形容一个拥有巨大力量的名词。

这真是场深刻的对话。修·蓝博士与我素不相识，但他花了很多时间在我身上，一路走来，我又因他而困惑重重。他差不多70岁了，对一些人来说，他可能是个大师，但对另一些人来说，他却可能是个疯子。

第一次能够和修·蓝博士交谈让我很是兴奋，但我还想要更多解释，因为我显然不懂他对我说的那些东西。抗拒或驳斥他的说法似乎很容易，但我放不下的是他用这个新方法治愈了那些所谓“被放弃”的个案的故事，比如说那些罹患精神疾病的罪犯。

我知道修·蓝博士即将有个研讨会，我问他那个研讨会的事：“我会从那里得到什么呢？”

“你会得到所有你该得到的。”他说。

呃，这听起来很像80年代欧哈德研讨会训练的理念（Erhard Seminar Training）：所有你得到的都是你应得的。

“有多少人会参加你的研讨会呢？”我问道。

“我持续在清理，所以得到过清理并准备好的人就会去参加。”他说，“也许是30人，也许是50人，我不知道。”

“在我们挂断电话之前，我问“伊”他电子邮件的署名是

什么意思。

“大我的平静指的是超越一切理解的平静。”他解释道。

我当时不懂他的意思，如今想起来，一切都太有道理了。



第四章 关于意念的惊人真相

就人类而言，最要紧的是主观的内在生命。然而，我们对于决定行动的意志如何出现以及如何在我们的意识中运作却知之甚少。

——本杰明·利贝特，《心智时间》



与修·蓝博士通过第一次电话后，我主动问起他几星期后将举行的研讨会，尽管他并没有试着向我推销。他说他会持续清理自己，只有对的人会参加，因为他不想要一堆人，而是要一些开放的心。他相信神性会作最好的安排，他就是喜欢用“神性”来称呼那大于一切事物的力量。

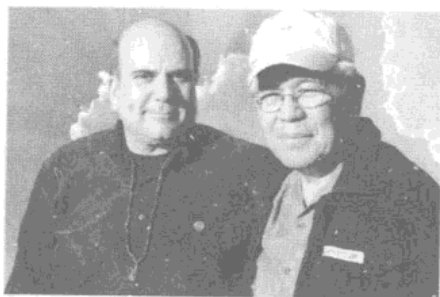
我问马克想不想参加研讨会，他可是最先跟我提起修·蓝博士的人。我说我可以帮他付旅费，就当作他告诉我这个治疗奇迹和神奇治疗师的谢礼，马克当然也欣然接受。

出发前我又作了一些研究。我在想，修·蓝博士用的方法跟夏威夷民俗疗法胡那（huna）是不是有关。结果，我发现它们一点关系也没有。“胡那”原本是由曾任企业家的作家马克斯·弗里登·朗（Max Freedom Long）发明的词，也就是夏威夷唯灵论的马克斯版本。他表示自己在夏威夷教书的时候，从一位夏威夷朋友那里学到了一个秘密传统。马克斯·朗在1945年设立了胡那研究基金会（Huna Fellowship），并在之后出版了一系列的书，其中最受欢迎的就是《奇迹背后的科学奥秘》（*The Secret Science Behind Miracles*）。虽然也很有趣，但我渐渐发觉，修·蓝博士采用的方法是马克斯·朗完全没有听过的。

研究越多，好奇心就越重，我简直等不及要飞去见修·蓝

博士了。

我飞到洛杉矶跟马克会合，然后再到加州的卡拉巴萨市（Calabasa）。马克先带我在洛杉矶逛逛，我们度过了一段美妙的时光，并渴望着能尽快跟久仰大



作者乔·维泰利（左）与修·蓝博士（右）

名的治疗师见面。尽管我和马克在早餐时的谈话既深入又让人兴奋，但我们两个人的脑子里全是那个研讨会。

到了会场，我们看到一列约 30 人的队伍。我一直试着踮起脚尖从每个人头上望过去，想看看那个治疗师，想看看那个神秘的人——修·蓝博士。当我终于走到门口时，修·蓝博士跟我热情地打招呼。

“阿啰哈，乔。”他说道，并友好地伸出他的手。他语调轻柔迷人且带着权威。他穿着卡其裤、球鞋、开襟衫，以及西装外套，还戴着一顶棒球帽，后来我才知道那是他的独特标志。

“阿啰哈，马克。”他也跟我的朋友打招呼。

修·蓝博士和我们小聊了一会儿，问我们这趟旅程感觉如何，从得州飞到洛杉矶要多久等等。我立刻喜欢上了这个人，他那沉静的自信和祖父般慈爱的气质让我感到他充满了魅力又

非常亲切。

修·蓝博士喜欢准时开始。而活动一开始，他就叫到我，“乔，当你从电脑中删掉某样东西时，它跑到哪儿去了？”

“我不知道。”我回答。每个人都笑了出来，可我确定他们也不知道。

“当你从电脑中删掉某样东西时，它跑到哪儿去了？”他问整个房间的人。

“到回收站去啦。”有人喊出来。

“没错，”修·蓝博士说，“它还在电脑里，只是你们看不到。你们的记忆也是这样，它们还在你们的内在，只是不在眼前而已。你们要做的是彻底地、永远地删掉这些记忆。”

我觉得很有趣，但我不懂这是什么意思，或者他要表达些什么。我为什么要永远地删掉这些记忆呢？

“你可以用两种方式过活，”修·蓝博士解释道，“用记忆

记忆是旧有定式的重演，灵感则是神性给你的启迪。你要的是灵感，而聆听神性的启迪与接收灵感的唯一方法就是清除所有的记忆。因此，你唯一要做的就是不断清理。

或者用灵感生活。记忆是旧有定式（old programs）的重演，灵感则是神性给你的启迪。你要的是灵感，而聆听神性的启迪与接收灵感的唯一方法就是清除所有的记忆。因此，你唯一要做的就是不断清理。”

修·蓝博士花了很长时间来解释神性只存在于零的状态——在这个状态中，我们将没有记忆、没有身份、没有极限，只有神性。在生命的某些片刻，我们曾抵达过零极限的状态，但在大部分时间里，我们都让垃圾，也就是他称为记忆的东西一再重演。

“当我在精神病院工作并查阅病人的病历时，”他告诉我们，“我会感受到内在的痛苦，那是一个共同的记忆。那个记忆即定式，它造成了病人的行为，使他们因为受到自己定式的禁锢，而无法自控。但当我感觉到那个定式时，便可以清理它了。”

清理成为讨论会的核心话题。修·蓝博士教我们许多清理方法，而这里要介绍的是他最常用，也是我现在正使用的清理方法——你只要一次又一次，不停地对神性说这四句话：“我爱你”、“对不起”、“请原谅”、“谢谢你”。

经过这个研讨会，“我爱你”这句话在我脑海里响个不停。就像有些时候，人们一早醒来脑子里就会响起一首歌一样，我醒来时，脑海里则会反复闪现“我爱你”这句话。不管我是不是有意地说，它就在那里，这真是种美好的感觉。我不知道这样是不是在清除什么东西，反正我就这么做了。不管如何，“我爱你”总不会有吧？

在活动期间，修·蓝博士又叫到我。他问我：“乔，你如何判断某样东西是记忆还是灵感？”

我说我不懂这个问题在讲什么。

“就好比，你如何判断某人得的癌症，是他自发产生的，还是神性为了帮助他提升自我而暂时增设的挑战？”

我沉默了一会儿，试着思考这个问题：你怎么知道某个事件是源于自己的心智，还是神性的心智？

“我不知道。”我回答。

“我也不知道，”修·蓝博士说，“所以你要持续地清理、清理、清理。你要清理所有的事物，因为你不知道什么是记忆、什么是灵感。通过清理，你来到一个被称为零极限的地方，也就到达了零的状态。”

修·蓝博士表示，用我们的心智看待世界的视野很狭隘，那个视野既不全面也不正确。我并不接受这个观念，直到我看过盖伊·克拉克斯顿（Guy Claxton）的著作《恣意的心智》（*The Wayward Mind*）。

克拉克斯顿在书中提到，试验证明大脑在我们有意识地决定开始行动之前，就已下令让我们去做了。在一个著名的试验中，美国神经科学家本杰明·利贝特（Benjamin Libet）将试

验者与一部可显示脑内状况的脑波仪相连。结果显示，在一个人有意识地行动之前，脑内活动会激增，这意味着人们的意念通常来自无意识，然后才进入有意识的觉知。

克拉克斯顿写道，利贝特发现“人们开始行动的意念在采取实际行动前大约五分之一秒出现，但激增的脑内活动则在意念产生前的三分之一秒就出现了！”

根据威廉·欧文（William Irvine）在他的书《欲望解剖室：为什么我们想要那些我们想要的》（*On Desire: Why We Want What We Want*）里提到的：“这样的实验显示，我们的选择并不是以一个有意识的、理性的方式产生的，它们反而更像是从无意识里冒出来的，而当它们终于到达意识层面时，我们才获得其所有权。”

而进行了这个备受争议且极具启发性的实验的本杰明·利贝特在他的书《心智时间》（*Mind Time*）中写道：“无意识里出现的行动意念是无法受意识控制的，只有最终完成的行为可以受意识控制。”

举例来说，拿起一本书的冲动看起来像是你有意识的决定，但事实上却是你的大脑先发送了拿起这本书的讯号，接着你的意识才陈述了这个意念，即这本书看来很有趣，我想我会拿起它。你也可能以其他方式进行合理化思考后，最终决定不

拿起这本书，但是你无法控制促使你行动的讯号来源。

我知道这个概念难以让人相信。根据克莱斯顿的说法：意念和计划从来不曾在意识里产生。意念只是预告，是在意识角落里闪烁的图像，暗示着即将发生的事情。

很显然，一个清楚的意念也不过只是一个明确的预告而已。

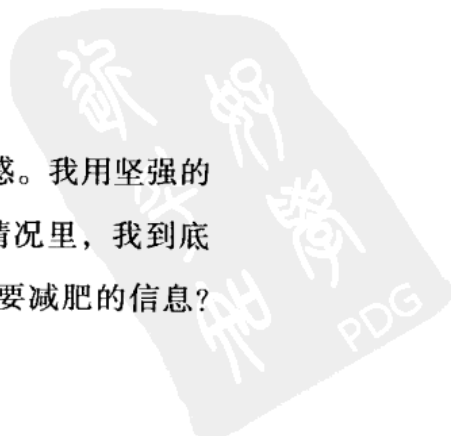
而让我困扰的是，这些念头又是从哪儿来的？

听起来让人很震撼的是，我在《相信就可以做到》这本书里描述过意念的力量，也在《秘密》（*The Secret*）影片里谈过意念，但现在却了解到意念根本不是我的选择。看来当我以为是自己设定了一个意念时，我只是把大脑里已经在运作的冲动说出来而已。

那么问题就变成：是什么东西或什么人让我的大脑发送出意念的？事实上，我后来问修·蓝博士：“谁是老大？”他笑了，还说他很喜欢这个问题。

好吧，那答案是什么呢？

我承认，“意念”的问题还是让我感到困惑。我用坚强的意志力减肥，并减了大约 36 公斤。在这样的情况里，我到底是声明了一个意图，还是只回应了大脑发出的要减肥的信息？



这是灵感，还是记忆？我写信问修·蓝博士。他这么回复我：

在零里面，什么都不存在。没有问题，也没有意念。

对于体重的忧虑只是记忆的复现，而这些记忆取代了零。你要回到零的状态，需要神性去拭除藏在体重忧虑背后的记忆。

支配经验的定律只有两个：来自神性的灵感，以及储存在潜意识里的记忆。前者是崭新的，后者则是陈旧的。

据说，耶稣曾这样布道：“你们先求抵达这个国度（即零的状态），然后其他所有的都将随之而来（包括灵感）。”

零是你和神性的住所……“所有的祝福——健康、平静与财富——都从那里开始涌出。”

大我的平静

修·蓝博士

在我看来，修·蓝博士是看穿意念，走向本源——也就是零的状态，那里是一个没有极限的地方。从那里开始，你会经

历记忆或灵感。对于体重的忧虑是一种记忆，你唯一要做的就是爱它、原谅它，甚至感谢它。经由清理，神性将有机会显露出来，并带来灵感。

过量进食的渴望于我而言似乎真的是个定式，让我几乎大半生都处于肥胖状态。这个渴望从我的意识中冒出来，除非我把它清除掉，否则它会一直在那里持续地往上冒。因为它会不停地浮在表面，我就必须一直观察自己的决定：要过量进食，还是不要。于是这成了纠缠一生的抗争，一点也不好玩。没错，你可以借着“说不”来克服自我放纵的倾向，但这显然需要花费很大精神和持续性的努力。慢慢的，拒绝放纵或许会变成一个新习惯，但在达到这个目标之前，要经历多少痛苦啊！

与灵感的华美相比，意念就像一块残破的抹布。只要我一直保持要做某件事的意念，自己就会持续产生与这件事的对抗情绪，而我一旦臣服于灵感，生命就彻底转化了。

反之，通过清除记忆，总有一天定式会消失殆尽，然后过量进食的渴望也不会再现，我们的心中只剩下平静。

简言之，与灵感的华美相比，意念就像一块残破的抹布。只要我一直保持要做某件事的意念，自己就会持续产生与这件事的对抗情绪，而我一旦臣服于灵感，生命就彻底转化了。

我还是不确定世界是否就是这样运转的，对意念的力量也依然感到困惑，所以我决定继续探索。

我和《秘密》这部影片的创作者兼制片人朗达·拜恩（Rhonda Byrne）女士共进晚餐时，我问了她一件我一直想知道的事：“关于《秘密》这部电影，究竟是你创造了这部影片的点子，还是你接收到了这个点子？”

我知道是她接收到了创作这部知名电影预告片的灵感，那个预告片造成了一股病毒式营销风潮的流行。她曾告诉我，预告片的点子是在几秒钟内突然闪现的，接着她就在10分钟之内完成了实际的预告片。显然，她是因为得到了某种灵感才创造出史上最震撼人心的电影预告片的。

但我想知道的是，这整部电影的点子是来自她的灵感还是出于其他原因而引发的。这是我关切意念的关键，即究竟是我们先声明意念，创造了不同，还是我们先接收了点子，然后再把它称为意念？这也是我问朗达的问题。

朗达沉默了好一段时间，她移开视线仔细思考我的问题，并在自己内在寻找答案。然后，她终于说话了。

“我不确定，”她说，“点子朝我而来，这是可以肯定的。但也是我完成了它，创造了这部电影。所以我会说是我实现了

这个点子。”

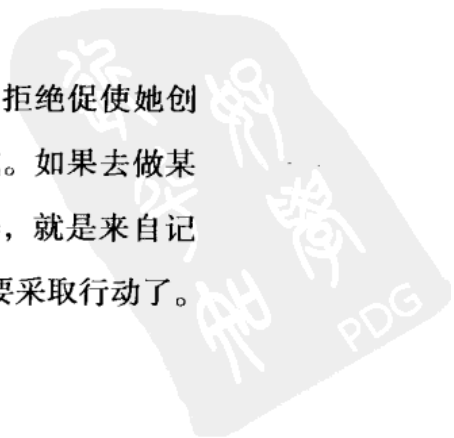
她的答案很有启发性。点子朝她而来，也就是说，点子以灵感的形式迎向她。而因为这部电影这么有力量，营销又如此出色，我只能相信这一切都是神性的彰显。没错，该做的，朗达都做到了，而且点子本身是以灵感的形式出现的。

有趣的是，在电影上映了几个月，讨论它的声音突破了类似影片的历史记录之后，朗达写了一封电子邮件给所有在影片中出现过的人，说这部影片现在已经有了自己的生命。她并非在声明意念，而是在回应灵感的召唤并把握随之而来的机会。后来，她出版了一本书，赖利·金也根据这部影片的观念做了一期节目特集。然后其有声图书也出版了，续集则在进行之中。

当你来自没有极限的零的状态，你不需要意念，只要接受并且付诸行动即可。

随后，奇迹将翩然而至。

然而，你也可以阻止灵感的产生。朗达可以拒绝促使她创作这部影片的冲动，就如同自由意志出现的方式。如果去做某件事的点子出现在你的脑海——它不是来自灵感，就是来自记忆，一旦你察觉了那个冲动，也就可以选择要不要采取行动了。



根据杰弗里·施瓦兹（Jeffrey Schwartz）在《重塑大脑》（*The Mind and the Brain*）里所说的，你的意识——也就是你选择的能力——可以否决无意识里产生的冲动。换句话说，你可能有拿起这本书的冲动，但你也可能无视这个冲动，如果你想这么做的话。那就可以被称作自由意志（free will）或按施瓦兹的说法被称作自由的“要”（free won't）了。

他写道：“几年以后，他（利贝特）采用了这个概念，认为自由意志是个守门员，负责把守大脑不停冒出思想的那道闸门。当然，自由意志也无法避开大脑中的道德暗示。”

传奇的心理学家威廉·詹姆斯（William James）认为自由意志出现的时间点是在人们产生做某件事的冲动之后，以及实际做那件事之前。同样的，要或不要都可以，但你要很留心才能看见自己的选择。修·蓝博士教我的是，通过不断地清除所有思想——不管那是灵感还是记忆，我才能够当下作出正确的选择。

我开始发现，体重的减轻是因为我拒绝遵照促使我吃得更多、动得少的记忆或习惯。借由选择摒弃那些上瘾般的冲动，我加强了自由的“要”或“不要”的能力。换言之，过量进食的冲动是记忆而不是灵感，它来自一个定式，而不是来自神性，但我总是忽视那个定式。我猜想，修·蓝博士建议我使用

的一个更好的方式是去爱那个定式，直到它消融到仅存神性为止。

我还是不太了解这一切，但我继续听着，并不准备削减什么，因为这对我来说是全新的。而我也无法料到接下来等着我的又会是什么。



第五章 毫无例外？

我只是你认为你看到的故事。

——拜伦·凯蒂，
《所有战争都只在纸上》



这场周末的活动比我想象的还要深入。修·蓝博士说：所有你追寻的、经历的事物都存在于你的内在，所有事物都如此。如果你想改变任何事，就要从自己的内在做起，而不是外在。意思就是要对生命中的一切负百分之百的责任，不能怪罪任何人，一切都因你而起。

“那如果有人被强暴了呢？”有人问道，“或者别人发生车祸，我们总不会对这一切都有责任，不是吗？”

“你有没有注意到，每当发生问题时，你都在现场？”修·蓝博士问，“这跟对每件事负百分之百的责任有关，所有的事毫无例外，因为没有任何漏洞能让你摆脱不喜欢的事。你对所有的事都有责任，记住，是所有的事。”

即使是在精神病院工作时，他也要对那些杀人犯与强暴犯负起责任。他知道这些人是因为一个记忆或定式而犯罪的，要帮助他们，就必须去除那个记忆，而去除记忆的唯一办法就是

清理。这就是他不曾用专业咨询的方式见过任何一个病人的原因。他只是看着他们的病历，然后安静地对神性说“我爱你”、“对不起”、“请原谅”、“谢谢你”，他用他知道的方式帮助病人回到零极限的状态，

错误是由痛苦记忆所污染的思想引起的，这些痛苦的思想或错误会造成身心的失衡与病痛，而“荷欧波诺波诺”则提供了一个方法来释放这些能量。

而当修·蓝博士在他的内在这么做的时候，病人也就痊愈了。

修·蓝博士解释说：“简单地讲，‘荷欧波诺波诺’就是使之正确或改正错误。‘荷欧’（Ho’o）在夏威夷语是‘塑造’的意思，而‘波诺波诺’（ponopono）则是‘完美’。根据古代夏威夷人的说法，错误是由痛苦记忆所污染的思想引起的，这些痛苦的思想或错误会造成身心的失衡与病痛，而‘荷欧波诺波诺’则提供了一个方法来释放这些能量。”

简言之，“荷欧波诺波诺”就是一个解决问题的方法，而且这一切都将在你的内在完成。

这改良过的新方法是由夏威夷治疗师莫娜创造的，她在1982年11月将她的方法传授给修·蓝博士。在那之前，修·蓝博士就听说有一位“奇迹的缔造者”在医院、大专院校甚至联合国里授课。他在亲眼见证了这位“奇迹的缔造者”治愈了他女儿的带状疱疹之后，便放下一切，追随她学习那个简化后的疗法。当时，修·蓝博士正面临婚姻难题，所以他最终也离开了家庭。但这并不是太稀奇的事，过去也有许多人为了向灵性导师学习而离家远行。

修·蓝博士想要学会莫娜的方法，但他并没有马上接受她奇怪的方式，而是报名参加一个由她带领的工作坊，但他仅学

习了三个小时之后就离开了。“她跟灵魂交谈，听起来像个疯子，”他说，“所以我就走了。”

一星期后，修·蓝博士回去再次付了学费，希望这次能从头待到尾，但他还是做不到。莫娜所教导的一切对他那颗受过大学规范训练的脑袋来说都太过于疯狂了，于是他再次走出了她的工作坊。

“我又去了第三次，这次我待了整个周末。”他告诉我，“尽管我还是觉得她疯了，但她的某些东西说到了我心里。于是我坚持留在她身边，直到她 1992 年的最终转化。”

根据修·蓝博士和其他人的说法，莫娜的自我导向内在修习法能创造奇迹，甚至连单单念诵她的祈祷文都能消除记忆与定式。我渴望学会那整个仪式，而且在搞明白之前绝不罢休。

莫娜在一本名为《我是赢家》（*I Am a Winner*）的书中暗示过她的方法。“我从两岁开始就用那个旧的夏威夷疗愈系统，现在，我修改了那个方法，但还是保留了古老智慧的精华。”

梅布尔·卡茨（*Mabel Katz*）在她的书《最简单的方法》（*The Easiest Way*）里说到：“‘荷欧波诺波诺’是一个原谅、忏悔及转化的过程。每一次运用它，我们就是在为一切负百分之百的责任，并请求原谅（为我们自己）。我们学到：所有出现在自己生命中的事物，都只是自身定式的投射。”

我在想，莫娜这个新版的“荷欧波诺波诺”大我意识方法跟传统的“荷欧波诺波诺”有什么不同。修·蓝博士这样解释：

新版的“荷欧波诺波诺”大我意识法

1. 在内在解决问题。
2. 只有你与你的“大我”牵涉其中。
3. 只有你自己在场。
4. 对“大我”忏悔。
5. 求得“大我”的原谅。

传统的“荷欧波诺波诺”

1. 通过人与人之间解决问题。
2. 一位资深成员组织协调这个解决问题的集会。
3. 所有跟问题有关的人都必须身在现场。
4. 每一位参与者都要对彼此忏悔，资深成员则居中协调，以免产生纷争。
5. 每一位参与者都要请求其他所有参与者的原谅。

参与传统“荷欧波诺波诺”的资深成员受过解决问题方

面的动态训练，他们负责确认每个人都有机会说出自己所认为的问题所在，因此总是存在争论地带。当然，这也因为每位参与者看待问题的角度不尽相同。我必须承认我更喜欢改良过的新方法，因为一切都在自己的内在完成且不需要其他人的协助。这对我来说也比较合理，因为身为荣格学派的追随者与畅销书《黑暗，也是一种力量》（*The Dark Side of the Light Chasers*）的作家黛比·福特（Debbie Ford）的学生，我已经了解到真正发生转变的地方在你之内，而不是在外在环境或他人身上。

“连同新版的‘荷欧波诺波诺’大我意识法，”修·蓝博士继续说，“莫娜被指引将自我的三个部分包含进去，这也就是大我意识（Self I-Dentity）的关键。这三个部分存在于现实的每个分子之中，分别叫作尤尼希皮里（unihipili，孩子/潜意识）、尤哈内（Uhane，母亲/意识）以及欧玛库阿（Aumakua，父亲/超意识）。当‘内在家庭’合一，人与神性的韵律也就一致了，因为这个平衡，生命也开始生生不息。所以，‘荷欧波诺波诺’是先帮助个人恢复内在平衡，然后再恢复宇宙万物平衡的方法。”

他继续解释这个惊人的方法：

“‘荷欧波诺波诺’真的很简单。在古代夏威夷人看来，

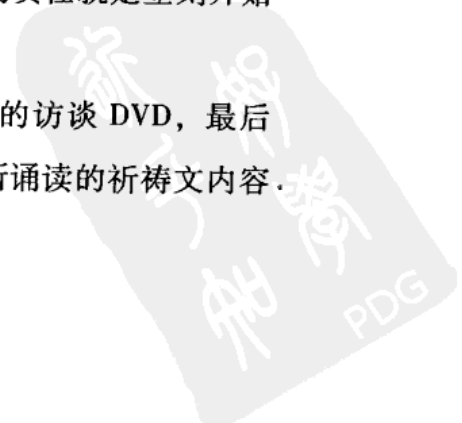
所有问题都随思想产生，但思想的存在并不是问题所在。那么真正的问题是什么呢？问题就在于我们所有的思想都充满了痛苦的记忆——那些跟人、地、物有关的记忆。

“单靠智力并不能解决这些问题，因为智力只能处理问题但不能解决问题，而你要做的是放下问题！当你践行‘荷欧波诺波诺’的时候，神性会净化痛苦的思想，而不是净化那个具体的人、地、物，并中和跟那个人、地、物有关的能量。所以，‘荷欧波诺波诺’的第一个阶段就是去净化那个能量。

“接着，神奇的事来了。那个能量不只被中和，它也被释放了，因此一切都有了崭新的开始。佛教徒称之为‘空’。而最后一个阶段就是，你允许神性流入，并用光来充满那个‘空’。

“践行‘荷欧波诺波诺’的时候，你不必知道问题或错误究竟是什么，你只需对自己在身体、思想或感情上经历任何问题时的状态进行觉察。一旦觉察到了，你的责任就是立刻开始清理，并说：‘对不起，请原谅。’”

因为我研究了莫娜，甚至找到有关她的访谈 DVD，最后终于还找到她用来治疗他人的祈祷文，她所诵读的祈祷文内容如下：



所有问题都随思想产生，但思想的存在并不是问题所在。真正的问题在于我们所有的思想都充满了痛苦的记忆——那些跟人、地、物有关的记忆。

合而为一的神圣创造者、父亲、母亲、孩子啊……从创世之初到现在，如果我的家人、亲友、祖先及我个人，在思想、言语、行为或行动上曾触犯过您和您的家人、亲友亦或祖先，那么我们请求得到您们的宽恕……让这种清理、净化和释放消除所有负面的记忆、阻碍、能量或振动，并把这些不需要的能量，转化为纯净之光……这一切就完成了。

我不知道这个祈祷文如何疗愈他人的内在，但我看得出来这种疗愈是基于宽恕。很显然，莫娜和修·蓝博士都认为通过请求宽恕，我们能清理出一条走向治愈的彰显之路。阻碍我们达到安适状态的不是别的，而是缺乏爱，宽恕则为爱开了一扇门，让爱重新回来。

我觉得这一切好不可思议，尽管我并不确定“荷欧波诺波诺”如何帮助疗愈你、我或精神病患者，不过我还是洗耳恭听。修·蓝博士继续解释，他说我们要对自己的生命负百分之百的责任，而且这件事情是毫无例外，没有借口，更责无旁贷的。

“10年前，我跟自己作了个约定：如果我能一整天都不对任何人下评断，那我就买个超大的巧克力圣代来犒赏自己，必须是大到可以让我吃到生病的那种圣代哦。结果我从没做到

过！我发现我总能抓到自己的小辫子，但从没有一天能完成这项约定。”

嗯，至少我现在知道修·蓝博士也是人。对于他的自白，我深有同感。虽然我在自己身上下了那么多工夫，但碰到某些人、某些状况，尽管我希望自己那一次能有所不同，可以保持冷静，但我还是会被惹火。对于生命中的诸多阻碍我已经能宽容以对了，但如若谈到热爱每种不同的境遇，我还差得远哩。

“我要如何才能让人们了解，我们每个人对自己的问题都负有百分之百的责任？”修·蓝博士问道，“如果你想解决一个问题，就要在自己身上下工夫。如某问题发生在别人身上，你就问问自己，我的内在发生了什么，让这个人困扰着我？实话说，人们出现在你生命中就是要来困扰你的！如果明白这点，你就能从任何困境中跳脱出来。怎么做呢？答案很简单，就是说，对于所发生的一切，我觉得很抱歉，请原谅我。”

修·蓝博士继续解释，如果你是个按摩师或脊椎指压治疗师，有人因为背痛来找你，那么你要自问的问题就是：“我的内在发生了什么，结果以这个人的悲痛来呈现？”

这个看待生命本身的新方式真是让人觉得天旋地转，在某种程度上，它或许解释了修·蓝博士如何治愈那些患有精神疾病的罪犯。他并没有在他们身上下工夫，而是在自己身上做

任何一个愿意百分之百对自己在每个当下所创造的自我负责的个体，都能从问题和疾病中解脱。

功课。

他接着说，原本我们的内心都是纯净的，没有定式、没有记忆，甚至没有灵感，也就是处于零的状态，这正是一种没有极限的状态。但随着时间一天天地过去，我们会累积不同的定式和记忆，就像人们得感冒那样。得感冒并不表示我们不好，但我们必须不计代价地清除它。定式也一样，我们也会染上它，当我们看到别人身上有个定式，我们身上也有，而解决的办法就是清理它。

修·蓝博士说：“任何一个愿意百分之百对自己在每个当下所创造的自我负责的个体，都能从问题和疾病中解脱。在古老的夏威夷疗法‘荷欧波诺波诺’里，个体可以通过祈求爱来纠正内在的错误。你说：‘对不起，不论我内在发生了什么而显化成这个问题，都请原谅我。’接着，爱就会负责转化由内在而显化的一切问题。”

他还说：“‘荷欧波诺波诺’不会把问题视为苦难，而是视作机会。问题只是过去记忆的重演，它们的出现是为了再给我们一次机会，用爱的眼光去看待这些问题，然后出于灵感而行动。”

说真的，我不能公布这个工作坊的细节，而且必须签下一

份保密责任书，这主要是为了保护参与者的隐私。但我可以告诉你：这一切都与对你的生命负百分之百的责任有关。我想你应该听过这个说法，我也是，但你肯定从来没有像这个工作坊所教导的那样，去承担一切。负百分之百的责任意味着接纳所有事物，甚至所有进入你生命中的人，以及他们的问题，因为他们的问题就是你的问题，他们就在你的生命之中。所以，如果你对自己的生命负百分之百的责任，那么你也要全然负责他们所经历的一切。（再读一遍这句话，也许你不敢吧。）这真是个让人大开眼界，或者脑袋抽筋的概念，以这个概念过活，将会转化你的生命，让它从此与众不同。但仅仅是领会这个百分之百负责的想法就已经超越我们大多数人准备做到的范畴，更别说完全接受它了。

不过，一旦你接受了这个概念，接下来的问题便是如何转化自己，好让整个世界也一起改变。

唯一确定有效的方法是说“我爱你”，那是开启疗愈之门的密码。但这个方法是要用在你自己身上，而不是别人身上。记住，他们的问题就是你的问题，所以在他们身上下工夫无法帮助你。唯一需要疗愈的只是你自己，也必须如此，因为你就是所有经验的源头。

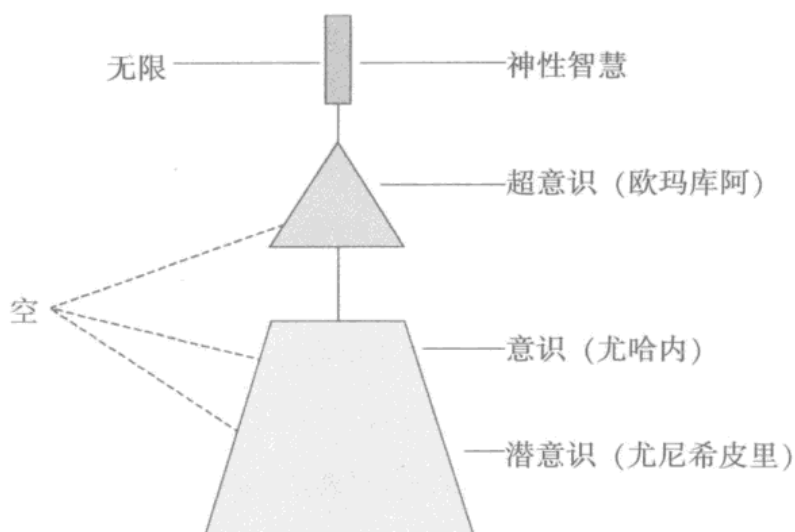
那就是新版“荷欧波诺波诺”疗法的精髓，你可以好好

思索一番。而当你这么做的时候，我会持续地说：“我爱你。”

这个周末的工作坊传达了另外一个要点：你的行动不是出于记忆，就是出于灵感。记忆是思考的过程，灵感则代表许可。我们中的大多数人一直过着靠记忆过活的日子，且对此毫无意识，因为那样做时基本都是无意识的。

从这个角度看世界，神性由上往下传达了一个信息到你脑中。如果记忆正在播放（当然它们也几乎从没停转过），你就听不到神性所传达的灵感，更别说采取行动了。结果，神性一个字都没能传进来，因为你被自己脑中的噪音搞得忙碌不堪、疲于奔命，听不到任何来自神性的福音。

修·蓝博士画了一些图来阐明他的观点（见图一）。其中有个三角形，他说那就是你这个个体。而在核心之中，除了神性什么都没有，那就是没有极限的零的状态。你可以从神性那里接收到灵感，灵感来自神性，但记忆却是人类集体无意识中的定式。定式就像信念，一个当我们在他人身上觉察到，就跟他人共有的程序。对我们来说最大的挑战就是要清理所有定式，让自己回到零的状态，也就是回到灵感诞生的美妙境地。



图一 “空”的状态图

修·蓝博士花了许多时间解释记忆是共通的。当你在别人身上发现了某样自己不喜欢的东西，而你自身也有，那么你的任务就是清理它，当你清理干净以后，它也会离开其他人。事实上，这样不讨人喜欢的东西最终会离开这个世界。“世界上最顽固的定式之一就是女人对男人的仇恨。”修·蓝博士说，“我持续在清理。这就像是在一片广袤的草原拔除杂草一样，每根杂草都是定式的一个支柱。女人对男人有着根深蒂固的仇恨，我们只有去爱，才能释放它。”

我看不大懂这张图，它看起来像是一个世界模型或一张地

“荷欧波诺波诺”并不简单，它需要你怀有开放的心态全然接纳并相信它。

图，而每个心理学家、哲学家和神学家都会有一张。我之所以对这张图有兴趣，是因为它似乎能够帮助治愈整个地球。毕竟，如果修·蓝博士能治愈一整个医院患有精神疾病的罪犯，那还有什么是不可能的呢？

但是修·蓝博士也指出，“荷欧波诺波诺”并不简单，它需要你怀有开放的心态全然接纳并相信它。“这并不是一个麦当劳“得来速”式生命处理方式。”他说，“这也不是速食店的快速通道，能让你马上拿到你订购的东西，上帝其实并不是订单接收员。你首先要做的是持续专注地清理、清理、清理。”

他提到很多人运用这个清理方法，做到了其他人认为不可能的事。其中一个故事跟某个美国太空总署的工程师有关，她因为火箭出了问题而来找修·蓝博士。

“既然她来找我，我就假设自己也是这问题的一部分，”修·蓝博士解释道，“因此我就开始清理。我对火箭说‘对不起’之后，这个工程师再次回来时说那火箭不知怎么回事，在飞行中居然自己恢复正常了。”

进行“荷欧波诺波诺”是否影响了那枚火箭？修·蓝博士和那个工程师都认为是这样的。我跟那个工程师谈过，她说

火箭不可能自己恢复正常，一定是发生了什么事，那可真是个奇迹。在她看来，那奇迹正是修·蓝博士进行清理所产生的结果。

虽然我不太相信这个故事，但我不得不承认对此种情况也没有其他更好的解释了。

活动休息期间，有位男士走过来对我说：“有个知名的网络营销大师跟你名字一样。”

不知道他是不是在开玩笑，所以我问他：“真的吗？”

“是啊，他写了很多书，主要是关于灵性营销和催眠式写作方面的。他酷极了。”

“那个人就是我。”我说。

听我这么讲之后，这个绅士看起来非常尴尬。而听到了整段对话的马克则觉得这实在是幽默极了。

会议室里的其他人知不知道我是个网络名人并不要紧，因为实际上我在这个会议室已经出名了。修·蓝博士在活动期间多次叫到我，以至于别人认为他对我另眼相待。有个人甚至问我：“你跟修·蓝博士有什么关系吗？”我说没有关系，然后问他为什么会这么想，那人就回答：“我也不知道，只是他看起来好像特别关注你。”

我从未因为被另眼相待而有负面的感觉。我喜欢被关注，并认为这对我个人也会有帮助。修·蓝博士知道我写过不少书，并且在网络上有一些追随者，所以我确信他在某种程度上认为我学会了这个疗法将可以帮助更多人。

当时我并不知道他是受了神性的启发，而在训练我成为一名灵性导师——一名指点自己的导师，而非整个世界的灵性导师。



第六章 我爱你

当你展现真我的时候，你就被准许获得所有完美的、全面的、完整的，以及对你好的事物。当你是真我时，你就能自动以神性的思想、言语、行动和行为方式体验到完美。而如果你放任有毒的思想当家做主，你就会自动以疾病、混乱、怨恨、沮丧、批判甚至贫困的方式体验那一切不完美。

——伊贺列卡拉·修·蓝博士



我越是能消融自己看到或感觉到的限制定式，就越能到达零极限的状态，并通过自身将平静带到地球。

我竭尽全力吸收修·蓝博士传达的讯息，但还是有太多我想要、也需要学习的东西。我是块海绵，总是敞开心胸去接收别人的想法。当我第一次参加这个活动时，我就开始觉得自己人生里唯一的功课就是对生命中的一切说“我爱你”，不论是好的还是坏的。我越是能消融自己看到或感觉到的限制定式，就越能到达零极限的状态，并通过自身将平静带到地球。

与我不同，马克就没办法理解这个研讨会所传达的信息，他一直想把它们放在逻辑的框架下思考。我越来越清楚，大脑根本不知道正在发生的事，所以试图找到一个符合逻辑的解释注定会以失败告终。

修·蓝博士再次强调，每秒有几百万比特的信息产生，但我们的意识一秒钟只能处理其中的40比特，所以我们不可能理解发生在自己生命中的所有元素。我们必须放下，也必须相信。

我承认，的确有很多话听起来非常疯狂。活动期间，有位男士说他看见墙上开了一扇门，一个幽灵从那里飘过。

“你知道为什么你能看见它吗？”修·蓝博士问。

“因为我们之前谈到了灵魂。”有人回答。

“没错，”修·蓝博士认同道，“因为我们的谈论，所以他们被吸引过来，你们并不希望看到另一个世界，因为你们仍在

当下，而当下的这个世界已经够你们忙碌的了。”

我倒没看见什么幽灵，我也不知道那些看见的人是如何做到的。我喜欢《灵异第六感》（*The Sixth Sense*）这部电影，但我希望它只是个电影，我可不希望幽灵出现，还跟我说话，那太恐怖了。

然而对修·蓝博士来说，这显然是很平常的事。他说他在精神病院工作的时候，半夜能听到马桶自己冲水的声音。

“那个地方充满了幽灵。”他说，“早些年，很多病人在医院里过世，但他们并不知道自己已经死了，应该去另一个世界，因此还留在原地。”

“他们还使用那里的厕所？”

“显然是这样的。”

如果这还不够奇怪，那修·蓝博士继续解释说：“要是你曾跟某人谈话，并注意到他的眼睛几乎是全白的，周围还环绕着一圈浑浊的薄膜，那就说明他已经被附身了。”

“不仅不要试图跟那人说话，”他这么建议，“而且你要开始清理自己，并希望这个清理能移除占据了她的黑暗。”

我自认是个思想开放的人了，但是这些幽灵、被附身的灵魂，还有半夜上厕所的鬼魂的说法，还是让我很难吃得消。尽

管如此，我还是咬牙坚持待了下来。我想知道关于这个疗法的终极秘密，这样我就可以帮助他人和自己获得健康、平静与财富。我只是没想到我还得穿越无形的世界，经过“阴阳魔界”，才能到达那里。

在活动的另一个阶段，我们躺在地板上做一些运动来启动我们体内的能量。修·蓝博士把我叫过去，并告诉我：“当我看着这个人时，我看到斯里兰卡的饥荒。”

顺着他指的方向，我只看到一个在地毯上舒展身体的女人。

“我们还有很多要清理的。”修·蓝博士说。

尽管很迷惑，但我还是尽己所能地练习我所理解到的。最简单的就是一直说“我爱你”，我也确实这么做了。有天晚上，我走进厕所时发觉自己有尿道感染的征兆。当我感觉到感染的同时，我就对神性说“我爱你”。然后，我就忘了这件事，令我惊奇的是第二天早上感染便神奇地消失了。

我持续地在心里说“我爱你”，一次又一次，不论发生了好的、坏的或任何平常的事情。我尽力在每个当下清理所有事物，不管我是否觉察到清理的具体内容。我就举个简单的例子来说明这种清理是如何奏效的吧。

有一天，我收到一封让我非常不快的电子邮件。以前我采取的处理方式不是去探索自己的情绪按钮，就是试图规劝那个寄给我恶意邮件的人。这次，我决定试试修·蓝博士的方法。

我不断安静地说“对不起”、“我爱你”。并不针对某个人，而只是唤起爱的灵性来疗愈我内在那个创造或吸引了外在情况的部分。

然后，在一个小时内，我就收到了同一个人寄来的另一封电子邮件，信中他为自己先前发的那封信道歉。

请注意，我并没有采取任何外在行动来获得这个道歉，我甚至没有回信给他。然而，通过重复地说“我爱你”，不知怎么就疗愈了我内在潜隐的那个自我限制定式——那个我和他都参与其中的定式。

实行这个方法并不表示立刻就会有结果，它的目的也不是为了取得什么成果，而是为了获得平静。通常你这么期待的时候，你也就会在第一时间获得你想要的结果。

举个例子，有一天我的一位员工突然消失了。他原本该在紧迫的截止日期前完成一个重要的项目，但是他不仅没有完成，而且还人间蒸发了。

我不断安静地说“对不起”、“我爱你”。并不针对某个人，而只是唤起爱的灵性来疗愈我内在那个创造或吸引了外在情况的部分。

实行这个方法并不表示立刻就会有结果，它的目的也不是为了取得什么成果，而是为了获得平静。通常你这么期待的时候，你也就会在第一时间获得你想要的结果。

我当时很不能接受这个现实。尽管那时我已经知道修·蓝博士的方法，但当我满脑子想说的都是“我要杀了你”时，实在很难再说出“我爱你”这样的活来。只要一想到那位员工，我的愤怒就达到了极点。

不过片刻之后，我还是忍着愤怒持续不断地说“我爱你”、“请原谅”和“对不起”。这些话并不是要对任何人说，而只是一种惯性使然。当然，我并没有感觉到爱。事实上，我花了两天时间实行这个方法，才在内心找到一点接近平静的感觉。

而就在此时，那位员工终于出现了。

原来在这段时间里他进了监狱，所以打电话来求救，我也帮了他。而在这个过程中，我在内心持续默念“我爱你”。虽然并没有看到什么立即的成果，但这种内在的平静已经足以让自己快乐了。而且不知怎么，这名员工也在那个当下感应到了。就是在我默念的时候，他请求狱卒让他使用电话，然后联系我。当我一跟他通上话，他就给了我那个急需的答案，终于使那个紧急项目得以完成了。

当我第一次参加修·蓝博士主持的“荷欧波诺波诺”工作坊时，他赞美了我写的书《相信就可以做到》，还告诉我，

当我清理自己时，这本书的能量也会得到提升，而每一个读到它的人都会感应得到。简单地说，当我提升了，我的读者也会跟着提升。

“那些已经卖出去的书呢？”我问。

“那些卖出去的书的能量也不会来自外面。”他解释道。他那不可思议的智慧再次令我折服。

“提升它们的能量仍然需要通过你的内在。”

简言之，就是根本没有什么所谓的“外在”。

这个高深的论断势必得用一整本书才有办法详述它的深度，这也是我要写出这本书的原因所在。这么说吧，无论何时，只要你想改善自己生命中的任何事物——从财务到人际关系，你只需要探求于你的内在就可以了。

并非每个参加活动的人都能理解修·蓝博士谈的东西。接近最后一天的时候，有些人开始连珠炮似的向博士提出许多问题，而且这些问题都来自他们的“逻辑头脑”，例如：

“我的清理如何影响到另一个人？”

“在这其中，自由意志又在哪里体现？”

“为什么还有那么多恐怖分子攻击我们？”

修·蓝博士沉默了。他好像正对着我看，当时我坐在房间

的最后面。我看得出他似乎很受挫。他所传达的主要信息就是没有“外在”，一切都存在于你的“内在”。那些人无法理解的大概不仅是这些信息，更包括他们自己。对此种种，他看起来好像要叹了口气了。我能想象他当时应该正在心里说：对不起、我爱你。

我还注意到许多参加活动的人都有一个夏威夷名字，但他们看起来并不像是真正的夏威夷人。

马克和我问他们是怎么回事，他们说如果你觉得有必要，可以请修·蓝博士帮你取个新名字，这是为了到达空、零状态下与神性合一的道路，这也是一种新的自我认同。

我早已了解新名字的力量。早在 1979 年，我有个名字叫思瓦米·阿南达·文殊师利，那是我当时的导师巴关·希瑞·拉希尼希（译注：也就是奥修）帮我取的。那时我还在与过去挣扎、与贫困搏斗，并找寻人生意义的过程中。那时，这个名字帮助我开始了一段新的人生。我用了这个名字七年之久。很自然，我会想到修·蓝博士也许也愿意给我取个新名字吧。

当我这么问他的时候，他说他要问问神性。当他感觉到天启时，他会告诉我他接收到了什么。而在第一次的研讨会后约一个月，他写信给我：

乔：

那天我看见一片云出现在我的脑海里。它不断变化，缓慢地翻转成柔软的鹅黄色。之后，它又伸展开来，像个孩子一样，在无形无象中醒来。而在那无形无象的地方，浮现了一个名字——阿欧·库（Ao Akua），也就是“神性的”之意。

我今天在一封电子邮件里收到下面这个句子。

“赐予我生命的神啊，愿你赐予我一颗充满感恩的心。”

祝你拥有超越一切理解的平静。

大我的平静

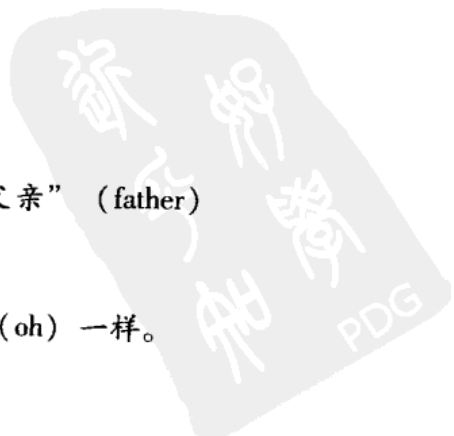
伊贺列卡拉

我很喜欢阿欧·库这个名字，但不知道如何发音，所以我又写信请修·蓝博士帮忙。他回信如下：

乔：

阿（A）的发音，跟英文单词“父亲”（father）中的a一样，发“阿”的音。

欧（O）的发音，跟英文字“喔”（oh）一样。



巧 (K) 的发音，跟英文字“厨房”(kitchen) 中的 k 一样，发“巧”的音。

又 (U) 的发音，跟英文字“蓝色”(blue) 中的 u 一样，发“又”的音。

大我的平静

伊贺列卡拉

我终于知道怎么念它了，我很喜欢。尽管从未在公共场合用过它，但我在写信给修·蓝博士的时候会用这个名字。之后，当我开始经营博客时，我也用“阿欧·库”来署名。虽然很少有人问我关于这名字的问题，但我还是好爱这个名字，因为它让我感觉自己通过使用这个词，请求了神性来清理我的博客。对我来说，这个词能够拨开云层，让我与神性相连。

虽然这场周末的训练把“我爱你”灌注到我的脑子里，至少暂时有这个效果，但我想要更多。我写信问修·蓝博士能否到得州来对一群朋友谈谈“荷欧波诺波诺”，这是我想跟他再多学点东西的小计划。也就是说，他可以飞到得州来讲一小堂课，然后便可以待在我这里。当他跟我在一起的时候，我就能进一步挖掘他脑子里的东西，包括他是如何疗愈那一整个医院里患有精神疾病的重罪犯的。修·蓝博士同意了，并回复如下：

乔：

谢谢你打电话给我。你不需要那样做，但是你做了。我很感激。关于我二月份到奥斯汀的非正式拜访，我想向你提议采取一种访谈的形式。或许访谈的主题可以设定成是在调查一种问题的解决方法，就像在你的书《内在的冒险：内在世界新闻记者的告白》(*Adventure Within: Confessions of an Inner World Journalist*)中说的那样。在这个访谈安排中，你不只是个采访者，而我也不是被访问的人。

而且，在传达信息时，清晰的表达是非常重要的，不管用哪种艺术形式。举例来说，很多人都只在意问题本身，却不关心问题的起因。那么，一个人要如何解决连他自己都不清楚的问题呢？我们该在哪里找到这个问题，以便处理掉它？在大脑里吗？还是在身体里（大多数人都这么认为）？或者都有可能？又或许问题都不在这些地方。

甚至还有个问题：是谁或什么解决了这个问题？

就如你的书中提到的，即使有人曾尝试前期用投票或论坛的方式来进行事先讨论，根据讨论结果解决问题的方法还是很难避免遭受批判。然而批判或信念

就是真正的问题吗？让我们看看真正的问题吧。

这个非正式的访谈并不会谈论关于好坏、对错的方法或观念，它会抽丝剥茧地找出重复出现的混沌不明。你我哪怕只是清理了冰山一角，也算做了非常大的贡献了。

当然，每个当下都有它特别的节奏和韵律。到最后，就像布鲁图（编者按：罗马共和时期的政治家，曾和其他元老院议员共谋刺杀凯撒）在莎士比亚戏剧《凯撒大帝》中说的那样（意译）：“我们必须等到日子終了，才知道最后的结局是什么。”我们也是这样。

告诉我你对这个访谈安排的提议有什么想法。一切并不像布鲁图最后坚持的那样不可改变，我对这个安排仍然保留很大的弹性。

平静

伊贺列卡拉

我很快就宣布修·蓝博士和我会共同举办一个私人晚宴。开始时，我想大概也就有五个人出席吧。结果，有将近 100 人表示他们有兴趣，然后有 75 人先预约了他们的席位。

让我惊讶的是，修·蓝博士向我要了一份出席这次活动的

来宾名单，他想对他们进行清理。我不明白那是什么意思，但我还是把名单寄给了他。他回信说：

谢谢你给的名单，阿欧·库。

我只是要清理而已，这是一个把事情清理掉，对神坦诚的机会。

“所以，灵魂啊，拿你躯壳的耗损来度日，

让他消瘦，以充实你的贮藏。

拿无用的时间来买进永生，

滋养灵魂，休管外表如何堂皇。

这样，你将吃掉那以人为食的死神，

而死神一死，世上也就不再有死亡。”

平静与你同在

伊贺列卡拉

傍晚，修·蓝博士抵达奥斯汀，当我去接他时，他马上问起我的人生。

“你在一本书中写到你的人生——他指的是《内在的冒险》——你说你做了各种各样的事，以期找到平静，”他开始问道，“那你发现哪一种方法最有效呢？”

或许关注那个“抉择的过程”本身才是最有效、最可靠的方法。那是一种借着质疑信念，来找出什么是真相的方法。

我想了想说，它们都有价值，但或许关注那个“抉择的过程”（Option Process）本身才是最有效、最可靠的方法。我解释说，那是一种借着质疑信念，来找出什么是真相的方法。

“当你质疑信念，最后剩下的是什么？”

“最后剩下的是什么？”我重复他的问句。“最后剩下的是
一种清晰的思路，对选择的清晰。”

“那种清晰从何而来？”他问。

我不知道他到底想问什么。

“为什么一个人可以既有钱，又是个混蛋？”他突然问我。

我被这个问题吓了一跳。我想解释说有钱跟“是混蛋”不一定无法并立，也没有规定说只有天使才可以富有。也许一个令人生厌的人很清楚如何赚钱，因此他可以成为有钱的混蛋。但我当时找不到适当的字句来说明这些，因此也无法解释。

“我不知道，”我坦白地说，“我不认为一个人必须改变自己的个性才可以富有，你只要拥有接纳财富的信念就可以了。”

“那么这些信念从何而来？”他问。

既然参加过他的研讨会，我就知道怎么回答：“那些信念是
人们从生活中学到的定式。”

接着，修·蓝博士又转换了话题，说我的确是个催眠式写

作的专家。他开始接受由我来写一本与“荷欧波诺波诺”有关的书的想法了。

“你现在准备好让我写这本书了吗？”我问。

“先看看这个周末过得如何再说吧。”他回答。

“说到这里，我们要怎么办这个晚宴呢？”我问道。我总是想控制局面，以确保自己做到完美，而参加的人也得到了他们想要的。

“我从不计划，”修·蓝博士说，“我信任神性。”

“但晚宴上是你先发言，还是我先呢？或者你还有其他安排？另外，你是否需要我先向大家介绍一下你呢？”

“你看着办吧，”他说，“这些都不用计划的。”

这让我觉得很为难。我希望预先知道自己需要做些什么，而修·蓝博士却把我推向黑暗的未知。也或许他这样做才是把我推向明亮之处，那时我并不确定是怎样的。他接着说了些比我当时所能理解的更睿智的话：“人类没有意识到的是，在我们活着的每一个当下，我们都在持续不断地抗拒生命。”他继续说，“这抗拒使我们持续处于与大我意识分离，与自由、灵感，以及那最重要的神性本身分离的状态。简单地说，我们是漫无目的地徘徊在心智沙漠里的流浪者，既没有留心耶稣基督的教诲——不要抗拒，更不知道另外一个法则——平静从我

开始。”

“抗拒使我们持续处于焦虑状态，处于灵性、心智、身体和物质上的匮乏状态。”他又说道，“与莎士比亚不同，我们根本没有察觉到自己处于一个持续抗拒，而非顺其自然的状态。我们每体验到一比特的意识信息，就同时体验了至少一百比特的无意识信息，而这一比特的意识对于拯救我们是远远不够的。”

那真是一个不可思议的夜晚。

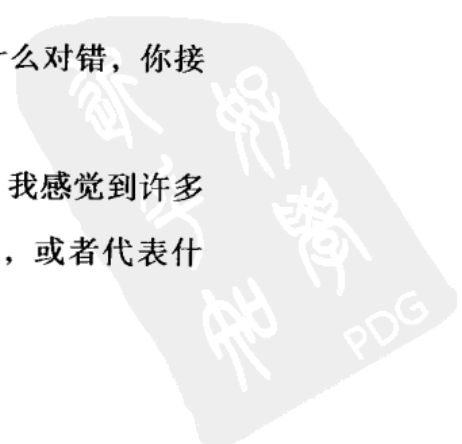
他还要求去看看我们将要举办晚宴的房间，那是在得州奥斯汀市区一间饭店顶楼的大宴会厅里。经理礼貌地带我们进了宴会厅，修·蓝博士问他我们是否可以单独待在那里一会儿，经理同意并出去了。

“你注意到什么了？”他问我。

我环视了一周说：“地毯需要清理了。”

“你接收到什么信息了吗？”他问，“没有什么对错，你接收到的也不一定就是我接收到的。”

我让自己放松下来，专注于当下。突然间，我感觉到许多壅塞、疲惫与黑暗。我不太知道那感觉是什么，或者代表什么，但我还是跟修·蓝博士说了。



“这个房间累了，”他说，“人们来来往往，从没有爱过它。因此，它渴望被感激。”

我觉得有点奇怪。房间跟人一样也有感觉？

好吧，管他呢。

“这个房间说它叫希拉。”

“希拉？是这房间的名字？”

“希拉想听到我们对它的感激。”

我真不知道该如何回应这个要求了。

“我们必须请求得到在它这里举办活动的许可，”他说，“所以我问希拉可不可以。”

“那它怎么说？”我问道，又觉得自己这个问题实在太傻了。

“它说可以。”

“喔，那就好。”我答道。心里想着我付出去的订金可是不能退还的哦。

他继续解释：“有一次，我在一个大礼堂准备演讲，我跟那里的椅子对话。我问它：‘我有没有漏掉谁？是否还有人有问题需要我解决？’有张椅子就说：‘你知道吗？今天，在这里举办的上一个研讨会，有个人坐在我上面，他有财务问题，而且搞得我现在感觉累透了！’所以我清理了那个问题，然后，

我就看到那张椅子又挺直了腰板。接着我听到它说：‘OK，我好了!’”

他还跟椅子对话过？

但无论如何，我还是放开心胸，听他叙述更多关于这个奇特方法的事。他继续说道：“事实上，我在试着教导这个房间。我对这房间和里面的每样东西说话：‘你们想学习如何实行荷欧波诺波诺吗？毕竟我很快就会离开，所以要是你能自己实行这个方法不是很好吗？’这时，有些东西同意我的建议，有些不同意，还有些则说：‘我太累了!’”

我记得有很多古老的文化认为每样东西都是活的，而吉姆·帕斯芬德·尤因（Jim PathFinder Ewing）也在他的书《清静》（*Clearing*）中解释说每个场所都常常会壅塞着能量，所以认为房子、椅子有感觉，也不是太疯狂吧，而且这确实是个开拓心智的想法。如果物理学说得没错，我们认知里那些固体的东西，其实都是由能量组成的，那么跟房子、椅子对话，也不过就是一种将能量重新调整为全新的、更清静的形式的方法。

但是椅子、房子真的会说话？

那时候我还没准备好要接受这个想法。

修·蓝博士看着窗外市区的地平线。高大的建筑、州议会

大厦、这地平线，在我看来都很美。但在修·蓝博士看来就不一样了。

“我看见很多墓碑，”他说，“这个城市充斥着亡灵。”

我望向窗外，没看见任何坟墓或是死人，我只看见城市。我再次发现，修·蓝博士在每个当下都能同时使用他的左右脑，所以他能看见建筑物和蕴涵在其中的隐喻，并把它们表述出来。但我不能，我只是睁着眼睛在梦游。

我们在那饭店的宴会厅里待了大约 30 分钟。就我所见，修·蓝博士走了一圈，以清理那个房间，请求原谅，去爱希拉，然后清理、清理、清理。

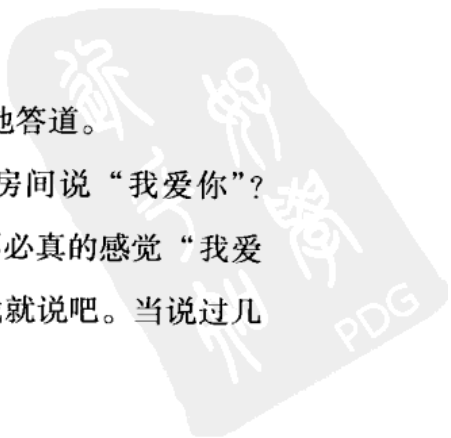
在那期间，他拨了个电话，告诉电话那头的人他所在的位置，并描述了一番，然后问她有什么看法。他似乎在进行什么确认。等他挂断电话，我们在一张桌子旁坐下来，开始聊天。

“我的朋友说，只要我们爱这个房间，它就会允许我们在这里举办晚宴。”他告诉我。

“我们要如何爱这个房间？”

“只要对它说‘我爱你’就可以了。”他答道。

那样做看起来简直像个笨蛋。对一个房间说“我爱你”？但我还是尽力去做了。我之前就学到，你不必真的感觉“我爱你”才会有效果，你只要去说就行了。那我就说吧。当说过几



次之后，我真的开始感觉到四周发生了一些变化。

当记忆在一个潜意识里被神性转化为零的状态，那么它在所有的潜意识里就会统统被转化为零的状态！

沉默几分钟后，修·蓝博士又说了更多智慧的话：“我们每个人所拥有的记忆或灵感，对每样事物都有直接且绝对的影响力，从人类到矿物，从蔬菜到动物王国。”他说，

“当记忆在一个潜意识里被神性转化为零的状态，那么它在所有的潜意识里就会统统被转化为零的状态！”

他停了一下，又接着说：“所以，无论当下在你的灵魂里发生了什么，它也同时发生在所有的灵魂里。领悟到这个是多么美妙的事啊！更棒的是，我们该感谢这一切，感谢我们能呼请神性来抵消我们潜意识里的记忆，直到零的状态，然后用神性的思想、语言和行动充满自己和所有事物的灵魂。”

对此你会怎么回应？

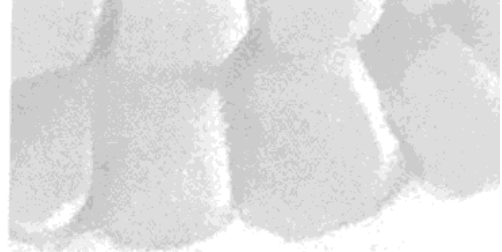
我能想到的只有——“我爱你”。



第七章 与神性共进晚餐

新版的“荷欧波诺波诺”是一个忏悔、原谅和转化的过程，是一种请求用“爱”和“空”替代有害能量的祈愿。爱通过浇灌心智来实现这一切，从灵性心智，也就是超意识开始。然后流经智力心智，也就是意识，以释放思想的能量。最后，爱流入情绪心智，也就是潜意识，清空里头有毒的情绪和思想，并将自己充盈其中。

——伊贺列卡拉·修·蓝博士



有超过 70 个人来参加修·蓝博士跟我的私人晚宴，我完全没想到会有这么多人对这位与众不同的老师感兴趣。他们从阿拉斯加、纽约及其他地方飞来奥斯汀，有些人则从俄克拉荷马州开车过来。我始终搞不懂为什么这么多人会来，我推断或许有些人是出于好奇，另一些人则是我的书迷，想进一步了解我。

晚宴刚开始时，我还是不知道该说些什么、该从哪里开始，而修·蓝博士则看起来泰然自若。他在一张桌子旁边吃着晚餐，而所有人都在捕捉他说的每一个字。坐在修·蓝博士身旁的是我的好友辛迪·卡什曼，她后来和我分享了她那天的感受（喔，对了，她还计划成为第一个在外太空结婚的人）：

2006 年 2 月 25 日，星期六，我来奥斯汀市听修·蓝博士演讲，并且晚餐时我坐在他旁边。他传达的讯息是要对生命百分之百地负责，而我亲眼见到了一次强大的能量转化过程。

用餐时，跟我们同桌的一位女士不停地抱怨一个男人，说他在她气喘发作时居然没打电话给医院。修·蓝博士停了一下，对她说：“我只关心你的事，而我听到神性说你要多喝水，那对你的气喘病会有帮助。”

那位女士的能量立刻从抱怨转化为感激。亲眼见到这个让

我非常兴奋，因为我察觉到自己在心里默默地批判她抱怨。然后我发现自己很想远离那些爱抱怨的人。而修·蓝博士则可以把这个负面能量转化为爱与正向的能量。

接着，我拿出我的瓶装水，指着这瓶旅馆的水对修·蓝博士说：“他们的水不太好！”

然后修·蓝博士对我说：“你知道你刚刚做了什么吗？”

当他这么说时，我领悟到我刚刚对水发送了一个负面的能量振动。哇！我突然意识到自己在做些什么了，对这一切我心怀感激。

他告诉我他是如何时时刻刻清理自己的。大概意思是说，当这位女士在抱怨那个男人时，修·蓝博士自问：“我的内在究竟发生了什么，而经由她显现出来？我该如何负百分之百的责任？”

他将自己的能量传送给神性，并说：“谢谢你，我爱你，对不起。”然后他听到神性说：“告诉她要多喝水。”

他还告诉我：“我知道如何清理，所以她和我都能通过清理得到各自需要的。”

他与神对话，然后神又对人们说话。当我在清理之时，我会像神那样看着每个人。

我问修·蓝博士能否跟他约个时间见面，他拒绝了，因为

神性告诉他我已经有了内在的觉醒。

这对我真是个美好的肯定。

总之，我今晚学到的是：

1. 我见证了修·蓝博士如何将那位女士的能量从抱怨转化为感激。
2. 我察觉到了自己是如何去批判那位女士和水的。
3. 我了解了修·蓝博士用来清理自己的系统，以及这个系统对所有使用它的人会产生强大力量。
4. 我将记得多说“谢谢你”和“我爱你”。

晚宴开场时，我自然说起了我是如何得知这位神秘治疗师，以及他治愈整个院区患有精神疾病的罪犯的故事。这个介绍引起了全场的关注。当我跟修·蓝博士对话时，我请大家自由发问。我们的对话就像苏格拉底和柏拉图的对话那样，只不过说到像柏拉图（Plato），我倒觉得自己比较像“培乐多”（Play-Doh）（译注：作者用 Plato 和 Play-Doh 的谐音来幽自己一默，说自己像美国的培乐多黏土玩具）。

修·蓝博士开场说：“人们问我：‘什么是信念？什么是情绪？什么又造成了种种问题？’我并不想回答这些，也不想回答类似于‘怎么造成的’这样的提问，但你们还是会问我，

并要求我去处理这样的问题！但这感觉就像是我伸出手碰到了烫人的东西，因此条件反射般地立刻把手伸了回来。预见到会是这样，所以当有某事发生时，甚至在它发生之前，我已经收回我的手了。

“这就像是我走进这房间之前，我一定会跟这神圣的房间交谈。我会问它叫什么名字，因为它真的有名字。然后我对它说：‘我可以进来吗？’房间回答：‘可以，你可以进来。’但假设这房间回答：‘不行，你这个人太糟了！’那么我就会内观我自己，做些我该做的事。之后再走进房间的时候，我就会处在一个已经被治愈的状态，这就好像你常常听到对医生说的一句老话——先把你自己治好吧！所以我要确保我进房间的时候是健康的、没有问题的，哪怕只是那一会儿。”

我打断了修·蓝博士的话，又给大家提供了一些背景资料。我想让大家知道修·蓝博士是什么人、为什么我们会在这里。还有，目前这个正在进行的交流是没有强制性、不拘形式的，所以我建议大家尽量放轻松，保持开放的心态来交流，因为你永远不知道修·蓝博士会说些或做些什么。

他问大家为什么有人会得乳腺癌，没有人能回答这个问题，他自己也说不上来。他指出，每个当下都有数百万比特的信息在四处流动，但我们每次能意识到的可能还不到 40 比特。

这是他常常谈到的话题，但也是他所有理念的精髓所在：我们一点也不知道当下发生了什么。

“科学并不确定我们的生命会如何发展，”他解释着，“甚至因为‘零’，即使用数学的方式也无法搞清楚这件事。在查尔斯·塞夫（Charles Seife）的书《零的故事——动摇哲学、科学、数学及宗教的概念》（*Zero: The Biography of a Dangerous Idea*）的结尾，作者的结论是：“科学家所知道的只是宇宙从空无中来，也将回归到空无中去。这个宇宙起始于零，也终结于零。”

修·蓝博士继续说：“所以，我已将自己心智的宇宙回归到零，那里面没有存储任何资料。你应该听过其他不同的说法：空、空无、纯粹，随便你怎么称呼它。我的心智现在已经回到零的状态，不论发生了什么，我所要介绍的方法就是持续地回归到零，才能不间断地处于零的状态。”

我看得出来大部分人都被修·蓝博士吸引住了，但也有一些人，就像我，还在这个气场之外。修·蓝博士继续说：“只有当你的心智处于零的状态，创造力即‘灵感’才能发挥作用。用夏威夷话来说，‘灵感’就叫作‘哈’。

“如果你去过夏威夷（译注：Hawaii，音似“哈哇夷”），哈（Ha）的意思就是‘灵感’（编按：原文为 *inspiration*，有

心智每次只能为两位主人中的一位效劳，要么它为你脑中那个叫作记忆的想法服务，要么它就为灵感服务。

灵感及呼吸之意)，哇（Wai）是‘水’，夷（I）是‘神的’，而夏威夷（Hawaii）则是‘神的灵感和水’，这就是‘夏威夷’这个词的意思。‘夏威夷’这三个字本身就是一个清理的方法，所以无论我身在何方，我会先确认当时是否需要清理。举个例子来说，在我步入这房间之前，我会问：‘有什么是我不知道又需要我去清理的？我不知道还会发生什么，需要清理的又是什么？’所以，如果用这个叫‘夏威夷’的清理方法，我就会得到连我自己都没有意识到的信息，然后回到零的状态。

“处于零的状态时……有件事你必须了解：心智每次只能为两位主人中的一位效劳，要么它为你脑中那个叫作记忆的想法服务，要么它就为灵感服务。”

这个话题越来越有趣了。接着，修·蓝博士更深入地解释：“神性的智慧是所有灵感的源头，而它就在你的内在！它并不在外在的任何地方，你无需到达任何地方，或找寻任何人，因为它已经在你之内了！接下来的层次叫作超意识，这解释起来很简单。夏威夷人称之为‘欧玛库阿’（Aumakua）。欧（Au）的意思是‘穿越所有的时间与空间’，玛库阿（makua）的意思是‘圣灵或神’。连缀起来就是：有一部分的你是没有时间、没有极限的。那一部分的你可以确切地知道世界

正在发生什么。

“然后就是你的意识，夏威夷人称之为‘尤哈内’（Uhane）。最后，就是你的潜意识，夏威夷人把它叫作‘尤尼希皮里’（Unihipili）。

“因此，每个人都需要深思的最重要的一件事就是去探究‘我是谁’这个命题的答案。我们正在讨论的，也就是我想要和你们分享的，是一个关于你身份中所包含的这些心智元素的话题。就在现在，你必须明确这个心智是空无的。那如果心智是零，你又是谁？如果你是神圣的存在，也就是零，那为什么你想要成为这个零呢？

“当你是零的时候，所有事物都是唾手可得的！所有事物！意思就是说，你是根据神的样子创造出来的。神性告诉我这些，因此我可以将它说得更清楚，而且我希望你们被神性清理。

只要你愿意放下那些没用的垃圾，让自己清净空无，那么灵感会立刻充满你，你也就可以自由地回家了。

“所以，你是依照神的模样被创造出来的，那意味着你的某一面一定是空的、无限的。只要你愿意放下那些没用的垃圾，让自己清净空无，那么灵感会立刻充满你，你也

就可以自由地回家了。有时，尽管已经到家了，你却还不自

知，并念叨着：‘家在何方？家在何方？我已经被清理了！快点告诉我如何回家吧？我会更努力的。’这时，我也只能说，大多数时候真相总是在你之外！

“当智力被套牢时，它只会越来越困窘。那就是夏威夷人说的‘库凯帕’（KukaiPa'a）。有人知道‘库凯帕’是什么意思吗？它的意思是智力的便秘——不好意思，我说得比较粗俗。”

有个人发问：“但如果我跟另一个人之间有些问题，你的意思是说需要修正的是我，而不是那个人吗？”

“如果你和某个人之间有问题，那么问题不是那个人！”修·蓝博士再次声明，“那只是你对某个突然浮现的记忆的反应而已。发生问题的是那个记忆，而不是那个人。”

“我辅导过那些憎恨自己丈夫或妻子的人。有一次，有位女士说：‘我在考虑去纽约，那样我就会有更好的际遇。’然后我听到神性说：‘嗯，其实不论在哪里，她的问题会一直跟着她！’”

修·蓝博士接着解释说，当有人打电话找他治疗时，他会内观自己，而不是去审视那个打电话来的人。

“例如，我最近接到一位女士打来的电话。她说：‘我 92 岁老母亲的臀部已经痛了好几个星期。’在她跟我通话的同时，

我问神性这个问题：‘我的内在发生了什么才导致这位老妈妈的疼痛？’接着我问，‘我该如何修正我内在的这个问题呢？’答案出现后，我就照着所接收到的答案去做了。

“大约一个星期之后，那位女士又打电话来跟我说：‘我母亲现在感觉好多了！’这并不表示这样的问题不会再出现在她身上，因为一个看似相同的问题常常是由多种原因造成的，但是我仍然会持续在自己身上下功夫，而不是在她身上。”

另外一个人问到发生在国外的战争，他想知道自己对此是否有责任。更确切地说，他想知道修·蓝博士对此做了什么。

“哦，我觉得我有责任！”修·蓝博士一点也不含糊其辞，“我每天都在清理，但是我不能说我去清理，然后我就强求那件事一定能被处理好。只有神性知道会发生什么。但是，我会做好我该做的事，也就是持续地清理，例如把医院清空。我们夏威夷已经没有收容杀人犯的精神病院了，一个也没有了！我已经尽力做了我该做的事。也许我清理得再多些，结果会更好，但我也只是人，只好尽人力听天命了。”

我看得出来修·蓝博士有点累了，我感觉到他今晚想到此为止了。而对所有人来说，这真是个难忘的夜晚。

但一切并没有仅止于此。



就在演讲和晚宴的隔天早上，修·蓝博士、伊丽莎白·麦卡尔（Elizabeth McCall）——《马之道》（*The Tao of Horses*）的作者、我与其他一些人一起吃早餐。每当我在修·蓝博士身边的时候，我的内在就会变得异常沉静。或许我也接近了零的状态，或许没有，谁知道呢？

某一刻，一个灵感会突然蹿出来，例如，我很想举办一个周末活动，名称就叫作“超越彰显”之类的。我不知道这个点子是从哪儿来的，至少当时不知道。现在我知道它是来自神性的启迪，但吃早餐的时候，我开始怀疑那并不是一个适合我当时情况的好主意。

当时我正在忙很多事，项目、旅行、宣传、健身比赛等等，其实我并不想在自己的待办事项清单上再多加一条。我试着抗拒这个点子，静观其变，看看它是否会就此消失。

结果，这个点子并没有自动消失。三天后，这个点子还在我脑袋里。修·蓝博士告诉我，如果一个点子经过多次清理之后还在那里，那就照着行动吧。于是我就写了一封毕生写过的最烂的电子邮件，寄给我资料库里所有的联络人。让我感到惊奇的是，有一个人在我发送完邮件的三分钟后，就打电话来登记参加这个活动。看起来，她简直像是一直坐在电脑前等着收我的邮件一样。

空余名额也很快就登记满了。本来我只想要 25 个人来参加活动，这是我给自己强加的限制，只因为我觉得对着 25 个人演讲，比对着 2500 人容易得多。更何况，我之前从没办过这种专题讨论会。事实上，我也根本不知道该怎么做。

我跟修·蓝博士提到这个灵感，还有我的顾虑。

“我唯一的建议是不要作计划。”他说。

“但我总是会作计划。”我解释着，“我会写讲稿、制作幻灯片，还会准备讲义。演讲的时候如果有准备好要说的话，我会觉得更加安心。”

“只要你能信任神性，也相信他会关照你，你就会感觉更好。”他回应道，“当然，这个念头我们也要清理。”

听他这么说，我知道他的意思是，既然这件事情已进入他的经验，就代表他必须做些清理。再说明一次，一切都是共享的，你的经验就是我的经验，反之亦然。

我尽力不去计划这个活动。虽然我在某一刻已经向恐惧妥协了，也做了一份要发给每个人的讲义，但我并没有用到，甚至没看上一眼，当然也没有人介意这些。

开场时我这么说道：“我一点也不知道要在这次活动中做些什么。”

每个人都笑了。

“我不是在开玩笑，”我说，“我真的不知道该说什么。”

全场又是一阵大笑。

接着，我向每个人讲了修·蓝博士和“荷欧波诺波诺”，并且讲到“你创造了你的现实生活”这句话的真实含义是如何超乎他们曾经有过的理解的。

“在你生命当中，如果有谁是你不喜欢的，”我解释着，“那么是你创造了这个现实。如果你创造了这个现实，那么你也创造了这些你不喜欢的人。”

那真是个不可思议的周末。直到今天，当我看着那天活动留影里的每个人，我还能感受到那份我们共同分享的爱。

对我来说，这只是个开始。

还有很多要学习的东西。





Zero Limits

The Secret Hawaiian System for Wealth,
Health, Peace, and More

第八章 真实故事

你一定要进入黑暗，只有如此，才能展现你的光。

——黛比·福特，
《黑暗，也是一种力量》



许多参加晚宴和“灵修周末”活动的人都有了突破。在这一章里，你将读到他们的真实故事，然后你会明白“荷欧波诺波诺”这个疗法的真实力量。

我寻觅气喘疗法寻觅了一辈子，终于结束了……

在一个不可思议的晚上（2006年2月25日），困扰我五十多年的气喘和过敏症状，忽然奇迹般停止了。

那天稍早，当我正轻松地吃着得州风味的墨西哥午餐时，突然感觉内在有一阵“胎动”。那感觉奇妙极了，好像有什么事发生了，而我正在接受治疗。一阵爱的波涛淹没了我，片刻停顿之后我才继续吃午餐。

那天晚上，饭店会议厅里的空气充满电流，是一种无法言说的兴奋在不断沸腾。修·蓝博士，也就是主讲人，最后和我同坐一桌。用餐到一半时，我和他讲了一次自己气喘发作的事，稍后他就把这个当作了他谈话的开头。

我对于夏威夷民俗疗法“胡那”的灵性疗愈模式很熟悉，但我对修·蓝博士的疗法中核心的治疗、宽恕的方法与哲学还不甚了解。修·蓝博士告诉我们，他正在清理出席晚宴的每一个人——通过读我们的名字进行清理并与我们合一。怎么做到的？他是通过表达对每个人的爱，通过请求原谅——原谅他和

他的祖先在过去或现在，有意识或无意识地对我们及我们祖先所做过的错误行为，这个请求原谅的范围一路回溯到微生物时代。哇！要清理的可真多！如此一来，他和我们就可以回归到存在于神性里的真实关系了。

隔天，奇迹就开始展现了。我跟我的一位良师益友以及那位良师益友的妻子相约一起吃午餐。虽然我从外地来，并不曾和他们见过面，而且我必须走过好几个街区才能到达那间餐厅，然而我发现我在这段路程中居然完全不需要使用气喘吸入器，那是最不寻常的第一个征兆。他们说我停车的地方距离餐厅非常远，我告诉他们也许我已经没有气喘了，感觉上似乎是这样的。

当天傍晚，我很荣幸地得以跟修·蓝博士共进晚餐。我们谈到“荷欧波诺波诺”的治疗方式，也谈到既然我现在已经体验过了它治愈我气喘病的力量，那么我就可以用它去帮助有同样问题的人了。

好的结果还可以变得更好。六个月过去了，虽然这期间我得了支气管炎，但不用吃药就恢复了。而且我再也没有发出喘息声，也不再需要吸入器或任何一种气喘药物辅助治疗。从那时候开始，我可以回家跟猫咪、小狗、小鸟平静共处好几个小时都没问题，不会发出喘息声，也不需要吸入器。我肺部的声

音跟铃声一样清晰，而这是我这辈子第一次可以深深地、彻底地呼吸。天哪！真神奇！

修·蓝博士，虽然你不把这叫作治疗，也不称你自己为治疗师，而且你会说这都是宇宙和我的灵魂共同做到的，我还是要谢谢你。也谢谢乔·维泰利博士跟我们分享修·蓝博士的智慧，以及那个神奇的疗愈之夜！我永远感激！

玛莎·史尼

* * *

这里还有一个故事：

一个爱尔兰人发现了阿啰哈

10年前，我就开始利用“荷欧波诺波诺”来认识自己。经过多年对亚洲传统医术、武术和能量系统的研究之后，我开始了解这个来自夏威夷的问题解决方法。

在寻求所谓“开悟”的过程中，我碰到过许多困难或经历了许多不愉快的事情。身为一个爱尔兰人，我一向认为“布丁的味道要吃过才能知晓”（意思是空谈不如实证），但从小生长在麻省的南波士顿（一个像钉子一样刚强的爱尔兰劳工阶

级社区。在这里，枪声和警笛声就像其他城市里的鸟叫声一样频繁)，这里并不常有去发掘自己对宇宙的抽象理解。因此，我一发现有此的免费讲座可以参加，马上就会抓住机会。这一次，我希望可以试试这个对生命的夏威夷式理解。

忽然间，我顿悟了一些很不一样的东西。许多系统都是在运用或移动能量（就像在棋盘上移动棋子一般），“荷欧波诺波诺”却让我认识到该如何擦除那些存在于我的内在，并且有可能显化成外在问题的负面元素（也就是要把棋盘上的棋子统统拿掉）。不用说，这引起了我的兴趣。当时许多观念飞过我的大脑，这一切对我来说都是全新的。但在讲座的最后，我决定要给这两个被当作礼物送出的免费方法一个施展与彰显的机会。我开始尽量在一整天内使用它们，甚至在帮别人按摩的时候也是，我相信“吃过才晓得布丁味道”的道理。

过去，我从事推拿的工作，而随着时间流逝，我对于治疗的观念也发生了转变。在实行那个方法之前，我对于一个人的内部出了什么问题，一直有一个定式——这也是根据亚洲的能量与经络传统而来的。然而当我用了那个方法之后，我发现我对于问题怎么发生和为什么会发生的看法改变了，而且这跟我之前受过的训练也很不同，因为我会开始疗愈跟客户的问题无关的区域。当我这么做的时候，不管是有哪一种问题的客户都

会告诉我，他们几乎都是立刻就感觉到效果了。于是，我开始更努力研究，也开始对这个夏威夷技巧有更多了解。隔年春天，我参加了完整的训练，也开始真正运用这个方法。

有一天，我接到以前客户J的电话（J是一位职业心理学家），她期待我跟她非常担心的一位患者见个面（在此我称那名患者为F）。F被诊断出有躁郁症，多次企图自杀，所以为了她的安全，她曾几次被送进医院。我问J：“我对你做了什么？”她笑了出来，说道：“我知道你能帮助她。你一定要帮助她，如果你不去，她会过不了这一关。”所以我答应了。快结束通话时，J说F曾被一个按摩治疗师袭击过。我问自己：“我要怎么做，才能帮助这位女士呢？”

那晚回家后，我坐了好一会儿，思考着我能做些什么、我该如何帮她改变。内省一阵之后，我的脑子里不断出现荷欧波诺波诺！荷欧波诺波诺！这声音就像一张坏掉的唱片，一直播个不停。因此我开始使用这个方法，就像之前从没用过一样。在每个疗程开始之前、治疗当中，以及疗程结束之后很久，我都投入了马拉松般的心力，而我从不曾告诉F我的秘密。我们每次碰面时，治疗室都会充满欢声笑语，空气里也充盈着祥和与平静，因为我已事先进行了清理。总之，F彻底改变了。她现在是个有能力的女性，可以独自处理自己生活中面临的所有问题。她鲜活地证明了：

如果我们负起百分之百的责任，情况真的可以改变。

我的推拿工作也不断向前迈进、有了转变，而我几乎不再触碰任何客户。现在，行驶在人生道路上的我，偶尔也会碰到路上的减速带，并对这个清理接下来会把我带往何处感到惊奇。这一路走来的确不易，但我会珍惜所有发生过的状况，因为它们是它们让我了解自己是谁。

在多年担任“宇宙的自由·大我基金会”的义工之后，我的看法变得更加简单。讨厌的事情总会以各种形式出现，有时可能是家庭问题、压力、评价，有时甚至是战争，而一开始就要你接受这些东西实在很难。不过现在，与其说“为何是我”（这通常容易引发一种内疚反应），不如说“我有责任”（简单地说出来，反而不容易感到强烈愧疚），然后就通过“荷欧波诺波诺”这个方法放下一切，让神接手吧。

这是一件很难、很难做到的事。但我相信有一种平静正在发生，而且我们真的无法领会这平静的完整性，因为有那么多现实同时充盈在我们时间的架构里。我们不应该浪费时间去问“如何”、“为何”、“何时”，还不如就“做”吧。

这样一来，我们可以离开阻拦自己的道路。一旦我们以任何形式离开自己的内在，责怪、反击、发牢骚、诉苦等等都会使我们看不见眼前的问题，也就是看不见释放自己内在问题的

机会。如果我们责怪，这种内在的连结就中断了（就像没缴有线电视费，断了线，你也就看不到那些好看的电视节目了）。

我们可以选择放弃自以为是，放弃沮丧，不带批判地继续生活下去，对“自我”这个最珍贵的礼物不带任何批判地活着。

如果我在清理的过程中犯了错误，我就起床梳洗自己，然后重新开始，这又是另一个“知道布丁味道”的机会了。

谢谢你。

布赖恩·阿曼·柯林斯

* * *

下面是来自路易斯·格林的信：

亲爱的乔：

再次谢谢你促成了这次与修·蓝博士共处的晚间聚会，也谢谢苏珊注意到细节，帮我在凯悦酒店订了一份全素餐。我很高兴能跟你和娜瑞莎坐在一起，并且认识你们二位，以及同桌其他很棒的人。

能坐在前排与修·蓝博士近距离接触，真是令我荣幸之至。他在回答我的疑惑时表现出来的慈祥、宽厚更让我受宠

若惊。

那晚之后的两星期里，我经历了很多神奇的事，也很乐意与你分享它们。有件事我一直提醒自己记得：修·蓝博士为了帮助我而向神性请求清理，虽然我只是偶尔试着实行“荷欧波诺波诺”，但我仍然受益匪浅。

才刚听完录音，我就收到“与修·蓝博士分享相关故事”的邀约

我要提到的第一个经历是苏珊寄给我的电子邮件，她在信中邀请我分享那晚与修·蓝博士聚会的故事，或者是我对那场聚会的回应。有趣的是，我买了你的书《有效生活指导手册》(*Life's Missing Instruction Manual*)，并下载了记录你和修·蓝博士谈话的MP3。我刚把那谈话录音听了一遍，就在收件箱里发现了苏珊的信。

我的诉讼尚未公开，却声闻全国

第二个经历简直令人难以置信。我在2月23日去奥斯汀之前，有一件新的诉讼案要申请。由于来不及在离开之前把所有东西都准备好邮寄出去，我只好第二天早上从奥斯汀邮寄。令人难以理解的是，那些资料居然在邮寄过程中被弄丢

了，最后直到3月6日才到达目的地立案。

我隶属于一个全国性的电子邮件论坛服务网，这个论坛服务的对象是帮消费者打官司的律师。上周五下午，一个在康涅狄格州的律师寄了一份在俄克拉荷马州加拿大郡立案的案件摘要，并询问是不是我在俄克拉荷马州突沙市的同事立的案。我差点昏倒，那是我的案子啊。我回信给她，并打电话到她办公室，想问她是怎么知道这个案子的。接下来的一个小时，我都在 Google 上试着搜寻相关资料，但什么也没找到。

她回信说她是“法院新闻网”（www.courthousenews.com）的订户，这个线上新闻网有兼职的特约记者（也许还有线人）密切监视各式各样的法律案件，以及来自全国各地的意见，并报导重要的、值得注意的，或仅仅是有趣的最新动向。我并没有公开我的案件，但在这个网站首页的右边栏位却将我这个案件的摘要刊在头条。具有讽刺意味的是，我客户的父亲那天稍早到过我的办公室，我还不得不一再向他保证，我们有十足的理由提起诉讼。这真让我不禁感叹，每天有上千件案子立案，而我的这条居然能奇迹般脱颖而出，成了头条。

我临时安排的晚餐聚会，出席率却创下记录

我是本地素食者社团的委员，我们每个月的聚会通常安排

在月中的第二个星期六。当我跟会长确认三月份的聚会地点时，我发现一切都还没有开始安排，于是我自愿着手处理这件事。2月28日星期二，我去了自己知道的最顶尖的一家餐厅，却发现餐厅老板出城去了，要本周五才回来。尽管餐厅的人会留言让她回来后打电话给我，但那还是太不方便了。

隔天，也就是3月1日星期三，我去了一家刚开放没几个月的泰国餐厅，询问餐厅经理他们能否做素食的自助餐。我跟他说明，这个聚会最少会有20人，最多也就三十几个。餐厅经理说他们可以做，但要先收100美元订金，以确保不会出现买了太多额外食材，却没人出席的状况。我拿起菜单，发现餐点内容真的不错，素寿司、汤、四道主菜、甜点和茶，总共只需八美元。餐厅经理还说他会跟老板确认，然后我得准备好订金支票。3月2日那天，我们开始接受订位。我写了一则简短的通知，寄给会长，好让她把消息放到我们的每月通讯里。晚餐聚会在3月11日星期六举办，而我要求大家在3月9日星期四下午五点之前回复我参加与否。

会长通常在每月的第一天前后发出每月通讯。大多数人都通过电子邮件接收，有些则通过平信接收。另外，我们还会张贴在本地的健康食品店和图书馆。但这一次，会长没时间发会员通讯，就直接把我寄给她的电子邮件当作通告，在3月5日

星期天晚上转发了出去，而传统邮寄方式的通知则在星期一以明信片寄出。至于海报，我们干脆就一份都没有张贴。我当时就开始想，如果能凑够 20 人出席就该偷着乐了。

星期一，报名回复开始零零散散地进来，我先收到了几个人的回复。星期二又多了几个，我想至少会有 13 人，订金起码不会被浪费了。然而从星期三开始，报名回复的讯息不断涌入，当天结束时，我们的报名人数总共已达到了 37 人。我担心餐厅方面会有问题，于是打电话给那位经理，询问餐厅最多可以容纳多少人， he 说是 65 个。星期四依然有不少报名信寄来，直到截止的时间，我们居然有 55 人报了名。那天我的工作效率很低，因为我实在很兴奋，每隔几分钟就去确认一下有没有新邮件。我还打电话给那位经理，问他们有没有办法接待那么多人，他说：“当然没问题。”

星期四晚上我都会去上卡巴拉的课，那天我过了晚上九点才到家。我查看了电话留言和电子邮件，发现又收到更多的报名回复，总人数到了 67 人，我开始认真考虑该怎么处理人数过多的问题了。这时，一个绝佳的点子蹿了出来：我可以设法让那些一直拜托我，希望能参会，但比较晚报名的人晚一点再来。等到星期五跟星期六还有人回复要参加，我们的总报名人数漂亮地达到 75 人之多。

这次的活动非常成功！并非每个订位的人都来出席了，也有少数几人压根儿没订位就来了（这种状况并不稀奇）。餐厅里的能量很棒，很快地，每张座位都被我们坐满了。这给那些第一次参加的人留下极为深刻的印象，而有些拥有10年以上会龄的老会员则说，这次的出席人数创下了俄克拉荷马州素食者活动的最高纪录。令人惊讶的是，座位问题也完美解决。有些参加者必须提前离开，赶去另一个周六晚上的活动，所以那些晚到的人都有座位坐。而餐厅方面则可想而知，他们从来不曾在哪次活动中接待这么多人，因此也愉快极了。

租车的奇迹

为了不让自己的车有额外的耗损，我打算租辆车开往奥斯汀。我比较了一下费用，发现租整整一星期和只租星期三到隔周星期一的价格是差不了多少的。我在网络上找到租一辆中型车的合适价格（我想中型车会比小型车舒服许多吧）。等我到了租车公司，发现那里只停着为数不多的几辆车。其中，碰巧有两辆橘色的雪佛兰古典高顶车（Chevy HHR），有种很酷的复古风情。我走到柜台，他们跟我说没有中型车可以租给我，于是我问可不可以租一辆古典高顶车。尽管那两辆车出于某些原因被归类为大型车，但他们最终还是同意了。想象一下，我

要是能开着这么一辆橘色的改装车到奥斯汀，那真是太酷了，因为橘色可是我的母校——得州大学的代表色之一哦。

不过，当我把它从停车场开到我的办公室时，我发现这辆车虽然外表光鲜亮丽，里面却很局促，视线也不大好。本来我想直接把车退回去，可是我又急需开这辆车到办公室去处理一些事情，所以当天还没办法退。我联络了租车公司，想换一辆普通的轿车，但是他们也说目前还是没有我想要的车型，或许第二天早上会比较有希望。

我连夜整理行李。隔天早上，当我走到那辆雪佛兰古典高顶车旁准备把行李放进去时，我发现这辆车后座的门上竟然有个明显的凹痕，这让我非常震惊。当然，我总是拒绝额外的保险开支，也不记得前一天有没有看到这个凹痕，所以我悲观地觉得完蛋了。心想，我干脆先用这辆车一星期，再看看能否想出什么解决办法吧。我出发的时间比自己预定的晚得多，出发时间大约是星期四中午12点半左右，最后大概在当天晚上六点半抵达奥斯汀。

时间快进到星期六傍晚五点，距离我出发去凯悦酒店参加乔和修·蓝博士的晚宴还有一个小时。我之前花了太多时间去担心那个凹痕以及自己该怎么办。另外，我在奥斯汀的购物中心，想要找到一次性数码相机，结果也一无所获。当我回到车

上沮丧地往旅馆赶时，天色渐渐变暗，而且开始下起霏霏细雨。我在一个地方停住，即将进入一条繁忙的街道时，我突然感觉到一下撞击，车子被追尾了。我马上想到：“唉，我真是受够了，先是车门有凹痕，紧接是没买到相机，然后又发生这种事。”一个小时后我还要参加晚宴（钱可是已经付了），还得洗个澡、换衣服。最惨的是，即使是星期六晚上，这个地区的交通依然十分拥挤。我抓着租车的登记资料下车，那个撞了我车的年轻黑人在街上对我说：“是轮胎爆了，我得帮车子换新轮胎。我没办法把车停下来。”我心想，你对一个律师说这些可不太妙。我说：“你少废话，我这可是租来的车！”当我们走到我的车后面去看看损伤程度时，两个人都傻眼了。“竟然毫发无损！”那个人说道，“毫发无损！赞美耶稣吧！”身为一个犹太教徒，我认为他那样说还蛮好笑的，但我自己看着也觉得不可思议。不可思议的是，他说得对，我的车尾的确没有丁点损伤。这辆车像是用弹性塑料做的！我全身酸痛，也不想在那里耗时间小题大做，就想赶紧回旅馆。于是我们握手道别，这样才得以及时抵达晚宴会场，并跟乔和娜瑞莎坐在同一桌。

至于如何处理车门凹痕，我认真地实行了“荷欧波诺波诺”。我拖延着不做任何处理，直到我必须归还此车否则就要

缴过期罚金的几个钟头前，我才在电话簿里找到一家不必烤漆就能修复凹痕的店，店里的伙计给了我一个95美元的报价，但修好却要花上几个钟头。要是那样，我就得偿付过期罚金了，这是我非常不愿意见到的状况。我问自己该怎么做，答案来得很清晰：诚实以对吧，打电话向租车公司说明情况，如果他们要在修车这件事上为难我，至少现在已经有个估价了。于是我打了电话，接电话的那位先生告诉我不要去修车，只要把它送回去，好让他们查阅记录，自己鉴定那个凹痕就可以了。于是我就把车开了回去，停在还车区的车道上。客服小姐开始扫描车的条码，并调出这辆雪佛兰古典高顶车的资料。我告诉她是怎么回事，她叫我去办公室。我找到那位接电话的先生，他在自己的电脑里输入那辆车的识别码。第二个奇迹发生了：那个凹痕早就在他们的记录里了，不是我弄坏的。哈利路亚！我终于可以轻松地回家了！

我妹妹获得她梦想中的工作

在我跟乔和修·蓝博士聚会的一星期后，我妹妹打电话给我。她是一家著名大公司某个部门的副总裁。猎头公司找上她，问她是否对某个工作有兴趣。根据她的形容，那是她梦想中的工作。她不想在电话里告诉我详情，而是把人力中介公司

寄给她的工作内容用电子邮件转发给我。看完，我简直快晕倒了。这么说吧，那是家真正的名牌公司，我只要告诉你一个字，也就是那家公司的名字，你就知道我为什么会晕倒了。几个月之后，我妹妹真的被录取了！

* * *

以下是另一个见证：

当我在2006年10月参加一个为期三天的突破课程研讨会时，乔的疗愈方法止住了我不停涌出的泪水。止不住的泪水是在一个叫作“与人相处”之类的练习中出现的。为了要练习，带领研讨会的人将74人分成四排，然后我们一排一排轮流，借由不说话地看着对方眼睛来练习。当时，我在其中的第三排。

带领者请第一排的人上台面对我们，也就是面对观众。他们看着坐在位子上的我们，我们也看回去。接着第二排的人被叫上台，站在离第一排一英尺远的地方，但是他们两排要面对面。然后他们就这样站在台上看着彼此的眼睛，为时三分钟。然后第二排的人被请回他们的座位上。第一排的人则被留在台上，看着坐在位子上的我们，我们也看着台上的他们。

越接近上台的时间，我的压力越大，但我不知道这是为什么。我的手开始流汗，然后注意到自己居然开始在位子上坐立难安起来。这件任务看来简单得不得了，我在生活中跟陌生人或朋友交谈时，都可以注视对方的眼睛，这次也应该没问题的。

然后我想起第一次参加这个突破课程时，讨论会的带领者和我们分享过他第一次做这个练习的经验。他说自己20年前以参加者的身份参与这个练习时，膝盖抖得非常厉害，以至于有位研讨会的助理必须帮他把手套放在两膝中间，以停止他两腿发抖撞出的声音。

回想起他说的话，我想要离开那个房间了。我告诉自己不必继续这个练习，我已经很会看对方的眼睛了！但我知道离开房间是不被允许的，所以也只好冒着汗待在位子上坐立难安。

我们这一排第一次上台是要站在离另外一排一英尺远的地方，然后看着他们的眼睛。好险！多亏我不必看着50个人，而只要盯着其中的一个——我以为是这样。就位后，研讨会的带领者开始引导我们经历那个发掘自我的三分钟过程。结果仅在10秒内，我就哭得无法控制，泪水不停涌出，我也不知道自己是怎么回事，但就是无法停止哭泣。每一次看着对面的伙伴，我就开始啜泣。“第三排，请从你们的左边离开。”我听

到这个指令，便对我的伙伴说：“谢谢你。”然后离开。

我到底是怎么了?! 我本来应该是去聆听自己内在的声音要告诉我些什么的，但我什么也没听到！我简直不知所措——一句话也没有，什么也没学到！这是哪门子的练习啊?! 我又困惑，又尴尬，当台上的练习在我面前继续进行的时候，我不断回想刚才的体验。“第三排，请站起来，转向你们的右边，然后到台上来。”啊！不要再来一次吧！我的大脑叫着。

现在我们这一排再次面对着台下坐在位子上的人。这一次我安然度过了这三分钟，因为我没有看着正在看我的人。接下来，第四排被叫上台，一个新伙伴站在我面前，距离我的脸一英尺远。这一次我面对的是一位和蔼的年长女性，她对着我害羞地笑着。“好，我想我这次应该应付得来。”我告诉自己。但我在练习一开始又泪如泉涌。我只要一看着伙伴的眼睛，眼泪就不可抑制地流下，我只能转身闪开，而她则小声地安慰我说不会有事的。我对这难以解释、不断涌出的泪水感到既尴尬又困惑。研讨会的带领人正在指引我们所有人聆听大脑里的声音——我们对自己说的话。但我的大脑一片空白，一句话也不和我讲。

然后我突然想起，我可以把思想注入大脑，而不是试着去聆听我的思想，反正我内在的声音也不跟我说话。我想着：

“谢谢你、我爱你、谢谢你、对不起、我爱你、谢谢你。”马上再一次看着我的同伴，我立刻感到被抚慰了，心中充满对眼前这位女士的感谢与爱。我觉得好多了，不断涌出的泪水也停了下来。我看着她，不再流泪。

令我惊讶的是，我的同伴居然开始哭泣了。眼泪流下她的脸颊，然后她的头开始轻轻地前后颤动，并低语着：“现在是你把我弄哭了。”我只是不断地把我心中私密的想法传送给她的——“谢谢你”、“我爱你”、“对不起”、“请原谅”、“谢谢你”，诸如此类。接着，我的同伴被请下台，然后我又再次被留在台上，面对台下被指引要注视并评价我和我们这一排的 50 个人。但现在我的内在处于一种完全平静的状态，我已经可以看着那些正盯着我的人。

事实上，我还去搜索他们的眼神，我只看着正在看我的人，那感觉好多了！我能自在地跟陌生人相处了！我爱每一个人，而且我真的、真的感激他们。

练习很快结束了。研讨会继续进行，接着我们有一小段休息时间。那位和蔼的女士，也就是我最后一个同伴来找我，我们谈论了刚才的经验。我告诉她我本来很怕人，但我从来不知道。她告诉我她觉得我们当时真的有某种连结，而这个研讨会也帮助了她，因为她了解到自己对于接受别人的爱是有障碍

的。所以很显然地，我必须跟她分享那个我之前和她一起在台上用来让自己停止哭泣的疗愈方法。听完，她哭了起来。接着我们拥抱，然后各自离开，继续享受这一小段休息时间。

娜瑞莎·奥登

* * *

今年稍早的时候，我发现我的一位员工一直以来私拿的回扣比她应得的多许多，这造成我和我的小事业好几百美元的损失。但她拒绝为她这样的行为负责。她很努力工作，而且在我们这小镇上，她找不到另一个能让她赚到像在我这边工作一样多的钱。我对她有怜悯之心，但也感到很愤怒、很受伤。接下来的几天，除了谈话和工作相关的话题，我没办法跟她说话，也几乎无法像往常一样看着她。我不知道该怎么办，便去问乔的意见，而接下来发生的事真的太奇妙了。乔谢谢我跟他联络，然后告诉了我清除这个能量的具体步骤。首先，我必须了解是我吸引了这样的状况——这样想真的不容易做到，但这在过程中是必须的；接着我必须原谅我自己、原谅那位员工，还有原谅环绕在这问题旁边的能量；再接下来，我一定要设定我希望这状况如何呈现的新意见，然后开始复诵修·蓝博士的疗

愈短句：“对不起，请原谅，我爱你。”结果果然令人惊奇。在我完成了这个过程之后，我写了以下的短信给乔：

亲爱的乔：

你的建议真是太正确了。读完你的建议之后，我必须从温柏里开车到奥斯汀，沿途我进行了你列出的每个步骤。这简直太神奇了。我花了许多时间去确认真的是我自己吸引了这个状况，然后原谅我自己、我的员工，以及清除围绕在问题周围的负面能量。我设定了新意念，然后多次重复那个不可思议的夏威夷疗法。当我抵达奥斯汀时，仿佛有好几吨重的砖头已经从我的胸口与腹部移开了。

在我按照乔的建议去做之后，我内在的能量完全转化了，愤怒与受伤的感觉渐渐隐退。这真的很神奇。我和我的员工也可以正常相处了。如果有人问我这个疗愈方法是否真的有效，我会说绝对有效！

维多利亚·谢菲尔

培铎蓝曲出版社发行人，得州温柏里

* * *

接下来是路易斯安那州什里夫波特市（shreveport）的丹

尼斯·基隆斯基提供的见证。

我在2006年10月被神遥寄了一个梦境，并与“荷欧波诺波诺”完美地结合在一起。

我看见一个没有监狱的世界，因为实行了“荷欧波诺波诺”的理念，这个世界不再需要监狱。“荷欧波诺波诺”传达出的讯息简单朴素，这个讯息由修·蓝博士、乔、我自己，以及其他实行这个疗法的人一起分享，现在也正在全世界的各种课程、研讨会中分享。这些课程教导人们——尤其是年轻人——如何通过爱自己去爱彼此。

在梦里，我看见自己在一个接一个的研讨会里教导成千上万的人。在这些研讨会中，我启发人们去忆起那个真正的自己、他们的神性，以及如何成为那个真正的自己——也就是忆起他们真实的本性是去爱。

在这个梦里，我看见一个青少年帮派分子用枪指着另一个帮派分子的头，威胁着要对他开枪。受到威胁的那个年轻人刚在学校参加了我的研讨会，当时他一直在谈论一个奇迹，并希望他的同伴也能体验那个奇迹。但他们却已经听到想吐，以致再也不想听了。

在那个研对会里，他忆起自己真实的本性，也跟他的帮派

成员分享他得到的天启，但他们却觉得受到他讯息的威胁，因为这一切听起来实在太简单，而且也太容易、太像恶作剧了。

你知道吗？在我的梦中，在这位年轻的帮派分子参加的那场研讨会上，他走上台，然后朝我的腹部开枪。当我倒在地上，血液和生命力一直往外流时，我请人把这个年轻人带到我身边然后拥抱他，在他耳边轻声说：“请原谅，我爱你。”我用我生命中所有的爱去拥抱他，然后在他的臂弯中死去。那一瞬间，这个年轻人接收到了这个讯息。当他抱着我死去的躯体时，他带着泪水，在啜泣声中也轻轻地对我说：“请原谅，我爱你。”刹那间，生命力又回到了我的身体，而我们两人都被一道美丽的金色光芒环绕，这光芒的力量感染到观众席上的每个人，甚至我们周围几英里外的人都能感受到我们共同产生的爱。

当这爱的能量被所有它接触到的人觉察到的时候，它变得越来越强大，散布得越来越远。但并不是每个人都愿意感受这份爱的能量，这故事里那个拿枪指着自已兄弟的年轻帮派分子就不愿意接受这份爱。已获得救赎的那个年轻人对他说：“请原谅，我爱你。”然后拥抱他、爱他，就像他正爱着、拥抱着自己内在所有最黑暗的部分一样。

接下来真正奇怪的事情就发生了：这两个人都发散出金色的光芒，那是一种爱的能量。另外那个年轻人慢慢地觉察并接

收这份发送给他的能量。当他接收到的时候，他也向对方说：“请原谅，我爱你，兄弟，请原谅我。”

你猜接下来会怎样？

这两个人都被注入一个由爱的能量所形成的美丽黄金球中。它越变越大，当它充满整个房间，碰触到每个帮派成员时，所有人都觉察并接收到了这份爱，然后这金色的爱的能量流向街道，以及周围几英里外的地方。而当其他人也觉察到了，他们便将这金色的爱的能量再次传送出去，于是它变得更大，散布得更远、更广，直到整个地球都充满了爱。

这是黄金时代，爱的时代。这也就是为什么我们会被赐予“荷欧波诺波诺”这个礼物——它为了让我们想起我们是谁、想起我们真实的本性就是去爱，而我们又都希望被爱。

这是个很美丽的梦，不是吗？“荷欧波诺波诺”的故事可以变成一部很美的电影。我想起《让爱传出去》（*Pay It Forward*）那部电影，以及它对这世界所产生的影响力。这个世界已经准备要接受“荷欧波诺波诺”了。

* * *

在我从乔·维泰利的“超越彰显”周末活动回来的七天之内，生活中发生了数不清的奇迹。我像海绵一样吸收所有能

量、课程及讯息，而成果也持续以闪电般的速度显化出来。

下面，我就列出几个具体的成果：新的客户向我聚拢而来；新的合约像是雨后春笋般出现；数不清的合资企业跟我接触；选择愿意收到我的商业电子邮件的人增加了三倍（在我写这篇文章的同时）；我受邀以名人的身份出现在好几个活动中——我简直跟不上所有这些从天而降、不可思议的变化了。

想到三个月前，我在我工作的领域还是默默无闻的。

而这一切都毫不费力地发生，我甚至没有付出什么真正的努力，一切都是自然而然、丰足完美地流向我。现在每当灵感突现，我就会马上采取行动，然后那成果也总会令我折服。

我常常使用“荷欧波诺波诺”的“橡皮擦法”（即持续地进行自我清理）来使我的事业以指数方式成长，而我更迫不及待想看看它接下来又会创造出什么，因为我总是持续回到我那块心灵白板，清理、清理、再清理。

乔、修·蓝博士，谢谢你们！

永远感恩的

艾米·斯科特·格兰特



* * *

乔伊斯·麦基写道：

过去一年，我担任了一个新角色：看护。我母亲为了跟她的女儿们住得近一点，离开住了许多年的家，部分原因是因为我们在生活中也碰到了一些挫折。在那之后没多久，我们家刚毅的、一辈子坚定如山的女家长被诊断出罹患郁血性心脏衰竭和小细胞肺癌。

她优雅地选择与她的女儿们共度剩余时光，决定不在88岁这样的年龄寻求癌症治疗，所以医生告诉我们，她的日子不多了。

去年五月，我参加了乔·维泰利的“超越彰显”周末活动，并在那里得知修·蓝博士这个人和他的“荷欧波诺波诺”疗法，这引起我很大的兴趣。听到修·蓝博士向内在清理、清除他自己，以及他治疗患有精神疾病的罪犯的故事，对我产生了极大的影响。

宇宙是如此慈悲，总在学生准备好的时候为他们提供老师。时机很完美，因为那个周末我主要的疑问是：我该如何帮助我母亲度过她的临终日子？

我当时愿意站在宇宙面前，向它承认我对我人生的全部负

百分之百的责任，这其中也包括对我母亲的病痛。所以我用我学到的进入自己内在，持续不断地清理再清理。

这对我母亲和我产生了简单却绝妙的影响。我母亲一直保持意识清醒，没有痛苦，而且直到最后一刻都能照顾她自己。没错，当她需要安宁照顾机构提供的药时是有一些小风波，但她依然可以在家舒适地处理这些状况，而不用赶到医院去。这些时刻都是死亡这个过渡期的训练，让我们有时间准备好面对母亲前往彼岸的最后时刻。

而最棒的礼物是母亲的生命进入“延长期”，她比预期多活了许多时日。每天早晨，她都会惊喜地醒来，然后跟我打招呼，开朗地说：“没想到吧，我又多了一天！”因此我们有时以言语表达对彼此的爱，也有时间共同享受悠闲的时光，更有时间好好准备她的“过渡期”，而与此同时，我也体验到了对母亲离开我们这个过程的无惧。她知道她将会去哪里，我也知道。当我们碰到那些呼吸困难的紧张时刻，我们看到了神的恩典，没有任何恐惧。这是多棒的礼物啊！

这个“荷欧波诺波诺”的练习，加上我的祈祷，改变了我面对生命的方式。当时那被力量充满的经验，实在太令人惊奇了，现在我依然感受得到。知道我不只对我的人生，也对其他人的生命扮演着主动的角色，让我时时刻刻、持续地追寻万

事万物的源头。

* * *

这是另一篇：

当我在2006年5月参加“超越彰显”的周末活动时，我在情绪上和财务上都感到很痛苦——我与一家市值数10亿美元的石油公司谈一份价值120万美元的合约，谈到一半却破裂了，这是由石油公司内部的许多问题造成的。

在活动结束、回家的路上，以及接下来的日子里我都一直在说：“我爱你，对不起，请原谅，谢谢你。”回家后几天，我开始感到虚弱，又打喷嚏又咳嗽。我知道这是我的身体在进行自我释放。

之后没多久，我与一位营销专家讨论事情。在谈话中，我感觉到我的身体里突然发生了微妙的转变，而我对石油公司事件的认知也随之转变了。那位营销专家只是单纯地问我，在一年内，单一客户曾付给我为他们在工作场合减轻痛苦的最高金额是多少。

我告诉他是60万美元，然后他说：“温蒂，你已经到达那里了。你可以建立一个王国，有多少人可以声称自己能做到这

样的地步啊？”那一瞬间，我突然可以看到所有好的，而不只是看到坏的一面。与其只注意到他们没有付给我的20万元，我不如在他们的确已付给我的60万元中看到价值。

我发现专注在正面的方向能点燃我的热情，而且这会立即启发我许多点子。一盏灯亮起来了，而我对发生在我之内的某种巨大东西感到敬畏。这就像是有光芒围绕着我，又超越我周围的物质环境延伸出去。

有两年的时间，我一直像个受害者，也对那家公司里的一些人感到愤怒，但这一瞬间开始，我对他们也心怀感激。

过了不久，我的左腿开始疼痛，我不明白发生了什么事，也试过所有方法——按摩、伸展、泡热水澡。然后我去看一位中医，他解读了我的身体讯号，跟我说我一直承受巨大压力，而那个疼痛与我的胆经有关——胆经是跟愤怒有关的经络。

这是因为能量阻塞而引起的疼痛。于是，我接受了四个能量疗程，以释放淤滞的愤怒，然后疼痛就离开了我的身体。

我的身体一直囤积了我对那家大石油公司的愤怒，而当我的认知改变，愤怒也准备好要被释放出来了，原来，它只不过是被卡住了。

在这个体验的几个个月后，我发现那家石油公司负责和我联络的人，也就是被指示中止与我的合约的那个人，因为拒绝再

伤害另一个人而辞职了。那个部门被解散了，而当初由我提供的服务现在是另一个部门在负责。

这个清理能量的过程为我清出了一条道路，让我完成了我的电子书，而我的新网站也上线了。电子书的出版创造了我之前从没想过的机会。

教导大众如何消除电脑工作带来的疼痛，一直是我的梦想。有三个著名的网站（到目前为止）给了我担任驻站人体工程学家的机会，我在这些网站上解答跟人类工程学有关的问题，还可以在上面宣传我的电子书、一些相关服务和其他课程。

一家大小适中的公司还打电话给我，请我去教导他们的员工如何消除疼痛。这份合约小且快速，让我仍有时间发展所有持续出现的新灵感。

除此之外，我现在还是经过认证的吸引力法则讲师。

在那个周末过后不久所发生的突破，我可以确定与“荷欧波诺波诺”有关。它帮助我清除旧的，让新的有空间进入。除此以外，也没有其他更合理的解释了。

温迪·扬

PDG

* * *

以下是另一个故事：

作为一个“干涉主义者”，我帮助客户消除或穿越的一个最大障碍，就是他们自己的戏份（drama）。在詹姆斯·雷德菲尔德（James Redfield）写的《胜境预言书》（*The Celestine Prophecy*）里，“控制戏份”被定义为：“我们一定要勇敢面对我们控制别人的某种方式。记住，第四个觉悟揭示了人类总是感到能量不足，总是企图控制彼此，以获得流动在人与人之间的能量。”将这个观念纳入一个更进一步的干涉主义模型，让我在客户被目的或结果分心的情况里，为我的疗愈技巧提供一些直觉。

乔·维泰利是第一个将“荷欧波诺波诺”介绍给我的人，虽然他也许并不知道。所以一方面，我有戏份或控制戏份的概念，而另一方面，身为一个干涉主义者，我需要一个使两边中和、抵消的工具，这不仅是为了了解我的客户，也是为了帮助客户完全恢复运用自己资源的能力。

在维泰利博士带领我进入修·蓝博士的世界之前，我尚未架构好我的平衡工具，而“回归到零”正是我需要的工具。

在西方世界，尤其是美国，我们的主流文化及它所传递的普遍讯息都是要使我们远离自我，去追求这个疯狂消费世界所提供的华而不实的瞬间满足感。“从零到六十”是个再完美不过的标语，可以用来定义一种沉溺于消费世界的情绪变化。

“荷欧波诺波诺”帮助我了解到，疗愈和真正的满足来自于“从六十到零”。很多形而上学里都包括了“抽离”的概念，但这在我看来并不是一个完整或完美的观念。在某些情况里，尝试做到完美的抽离，只会显得愚蠢。但现在有了“回到零”的概念，我真的领会了抽离的动力，也知道如何到达那个境界了。

从我有幸在俯瞰科罗拉多河的凯悦酒店顶楼与修·蓝博士碰面之后，已经过去10个月了，我和我家人的生命都发生了转化。我父母和岳父母的行为模式突然有了很大的改变，并终于实现了他们的梦想。我的岳父母买下一栋50万美元的房子，准备退休养老用，那是我去过的最宁静的地方之一（就在从乔的家往下走的一个地方）。我母亲努力度过身体与情绪上的障碍，结果她现在又结婚了，而且对这黄昏恋感到很兴奋。我突然有了一笔进账，让我摆脱了一个无法允许我成长或发挥最大才能的领域。我父亲（72岁）终于切断了一个收入的枷锁，让他不必每六个星期就要从休斯敦往返阿拉斯加的普拉德霍湾（Prudhoe Bay，世界上最北边的五个城镇之一）。我的一位老朋

友彻底改变了他的生活方式，来到奥斯汀发展自己的公司，过着全然不同以往的生活。我的小舅子终于搬进属于自己的家，而我的小姨子和她先生也从郊区搬进了他们梦想中的房子。我那刚上高中的干侄女已经在黄金时段的电视剧里演出，而且被提名为学生皇后，而她母亲则刚有了一辈子最好的赚钱机会。这一切都从2006年2月我第一次听到“荷欧波诺波诺”开始，之后陆续开花结果。突然间，在度过了17年严肃又枯燥的日子后，我每天的生活再次充满了色彩缤纷又有趣的经历。

生活是一种习惯，所以我一直在养成一个美好生活的习惯。

我并不是“荷欧波诺波诺”的专家，这对我来说还是很新的东西，我也无法预料它会将我的人生经验带往何处。我感激维泰利博士在几个月前通过修·蓝博士的演讲揭开了“荷欧波诺波诺”的世界。无论是在私人生活或工作领域，到达零的状态、负百分之百的责任、忏悔和宽恕都是能发挥很大效力的选择，对我的人生也有强而有力的影响。谢谢你，乔，也谢谢你，修·蓝博士。

布鲁斯·伯恩斯



* * *

亲爱的乔：

非常感谢你把修·蓝博士带到奥斯汀。那个课程真的很棒，让我对生命以及宇宙法则是如何主宰我们的健康和快乐充满了新的体认。请允许我再多作些说明。

首先我想说，我当然不是“荷欧波诺波诺”疗法的专家，所以如果我写了太多已经被分享过的东西，还请见谅。毕竟这只是我通过一个晚上的经验就带走的东西。

修·蓝博士谈了许多我心中很珍视的东西。例如，前往“零”的境地。事实上，这似乎也正是“荷欧波诺波诺”的中心。身为一个有多年经验的武术家和气功老师，我认为这个清理和净空心智（前往零）的能力，是人类有史以来最伟大的发明之一。

修·蓝博士提醒我们，生活在心胸开放的状态、清理内在的反应，以及前往零极限是如此重要的事。我完全同意他对生命的观点，也对于自己可以在这星球上遇见另一个能分享我所钟爱的真理的人，感到非常兴奋。

在气功的练习里（内在武术能量练习），有一种呼吸及让我们身体内在能量循环的特别方式。古代的武术大师发现，我们的身体里有宇宙法则在运行，而当我们学会以一种循环的方

式来移动内在能量，我们就可以获得更高层次的健康，并显著地提升我们的意识。这个过程通常被称为“小周天”。

（我说明一下基础观念——我们吸气，并引导呼吸中的生命能量由身体正面往下，进入下腹部的区域，也就是丹田。接下来，我们再引导那个能量由脊椎往上，最后绕回到身体正面。这个不间断的过程在我们的能量体里创造了一个“小周天”，提升了我们的健康与意识。）

当修·蓝博士用一个图表来解释“荷欧波诺波诺”，并说明人与人之间的沟通与意识最好是以循环的方式流动时，我马上被它与“小周天”的相似性所冲击。事实上，了解到宇宙以一种之前我不曾理解的方式循环运行，让我异常兴奋。

通过他画的图表，我终于了解大多时候我们是如何试着跟人以双向、线性的方式连结。我们彼此交谈，我们争论、谈判、用手指着对方等等——这些都是水平的方向上发生的。

然而，我发现如果我们往一个全然不同的方向移动，我们就可以创造一个最大的改变并与另一个人产生最深刻的连结——那个方向就是一个圆。对我来说，修·蓝博士的图表说明了，通过前往零，也就是到心智的意识层面之下，我们可以放下对自己感知到的事物的反应和执着，然后我们就能开始向上朝超意识状态而去，并最终进入神性的觉知里。神性能传送

给我们清明且将充满爱的意念传送给另一个人，基本上就是从他们意识的后门溜进去，让他们得到纯粹、“没有过滤”的连结。

我所能说的是，这比任何其他方法都有效。举例来说，上星期我参加了一个商业会议，坐在桌子对面的人提出了一些我最初觉得不公平且自私的要求。我发觉自己因为他而紧绷起来，然后我就想起了那张图，以及往圆的方向移动的好处，于是我决定不再争斗，放下那种紧绷的感觉。

一开始，我连结自己的呼吸，然后前往零的状态。我感觉到觉知在我的内在升起（就像我之前描述过的气功练习），然后我的想法立刻改变了。如果当时我把内在的感受说出来，那会是：“我也支持你，请原谅我对你的刁难。我该如何帮助你，让你有安全感，也让我们俩都得到我们想要的呢？”

接着，神奇的事发生了，我的朋友（我已经不把对方看作敌人或威胁）开始改变，变得更开放、更包容，好像他已经不再跟某种内心冲突挣扎了一样。在15分钟内，我们甚至找到了可以解决之前两难处境的方案，一个对我们双方来说都很完美的答案——那也是一个在我之前的心智状态下绝对想不到的答案。

当生命的奥秘展开时，你开始看到万事万物是如何连结的，一切都来自宇宙的法则，而其中一个法则就是圆。我记得

你在《秘密》这部影片里说过：“宇宙喜欢快速行动。”

我要加上一句：“宇宙也喜欢圆。”当你知道圆要去的方向，生命必定会流动得更加顺畅。

所以我要再次谢谢你，乔。修·蓝博士用来说明“荷欧波诺波诺”的那张图真的帮助很大。看到这个方法以图表呈现，给了我深刻的洞察力和最棒的工具，让我可以察觉到我是在强迫，而不是放手，并让我从零的状态去回应所面临的问题。

温暖的

尼克·崔斯坦·特拉斯科特

* * *

自从参加了五月的“超越彰显”活动后，每天我都会说：“我爱你，对不起，请原谅，谢谢你。”

没有太多可以明显观察到、记录到，或值得欢呼的改变，因为我现在已然拥有非常美妙的生活了。

当然，我希望我有一堆财富，好让我可以去探访我在昆士兰的女儿和家人、在巴黎的弟弟，还可以带我丈夫去搭火车旅行，那是他的梦想。我也希望我的小说可以让全世界的人都很开心。但这些跟我现在所拥有的比起来，都是次要的礼物。

那些无形的改变才是惊人的。当我说“对不起”时，我真真实感受到我要对当下意识中的所有事物负责，我再也无法把自己跟反对我的人分开。

我从来不曾感受过如此紧密的连结。

举例来说，我对于自己在伊拉克的所作所为感到抱歉，所以即使我讨厌打电话，我还是打电话到全国各地，因为说不定我能够改变我在伊拉克的所作所为。这帮助我进行自我疗愈。

因为我觉得被原谅了，所以我很感激。

鹿谷路的停电

傍晚——突然一片寂静

电器嗡嗡声的缺席

可以被赋予人性

我感觉触电般地活着

任何房间都没有电源

任何房子

街头巷尾

都没有恢复的消息

我们泡了个热水澡

在户外将红酒与起司搭配用餐



压低声音聊天
然后看着星星
鹿谷路的停电
在加州的亚罗格兰德市
难得的、奢侈的
不像水牛城或巴格达的停电

全脑作家 伊夫林·科尔

* * *

在我从修·蓝博士与维泰利博士那里学到“荷欧波诺波诺”以后，我发觉我的工作就是不断地清理。当我清理而回到零的状态时，事情就会进行得很顺畅。我现在不断地清理、不断地回到零，遵照修·蓝博士的教诲。

我带了一个同事去跟修·蓝博士和维泰利博士见面，然后我和那同事发现彼此有好多共同点，所以当天晚上我们就去约会了。八个月后，我们更是相爱。关键就是跟志趣相投的人在一起，然后去原谅并转化。修·蓝博士、维泰利博士，谢谢你们把“荷欧波诺波诺”带给更多人。也谢谢那个完美的地点，让我遇见一生的爱。

克里斯·“丰盛的人”·斯图尔特

* * *

在随演出到处奔波了好几个月后，我开车到奥斯汀感觉像在度假一样。把休斯敦抛在身后的意义，不只是从一个涵盖一切的巡回演出中得到 24 小时的休息。那天晚上是个重要的开悟时刻，我甚至在维泰利博士主持的晚宴开始之前，已重新建构了我的实相。

距离我上一次听伊贺列卡拉·修·蓝博士的“荷欧波诺波诺”演讲已经有好几个月了——确切地说，是一年半。虽然我从未见过维泰利博士，但我很感谢他将伊贺列卡拉带到一个我开车可达的地方，让我也可以成为奥斯汀活动的一分子。

在前往奥斯汀的途中，窗外不停变换的风景和得州小镇的风光倏忽而过，我对于其他“荷欧波诺波诺”演讲的记忆也浮现于眼前，已遗忘的事再次回到我的脑海。我已经听过很多次伊贺列卡拉的演讲，回想起第一次，当他以夏威夷语念出开场的祈祷词时，一阵颤栗滑下我的背脊。我想起第一次接受“荷欧波诺波诺”训练之后，自己在两星期内就得到一本书的合约。实际上，我只是出现在一个出版社的展览会上，谈了一些话，并留下了名片。两天之后，一家出版社打电话给我，希望我对他们正在做的一本书提供一些意见，然后月底我就拿到

合约了。

距离奥斯汀越来越近，我也回想起六个月前，一位在蒙特利尔的兽医告诉我一个坏消息：我亲爱的猫咪玛雅有肠道淋巴瘤。他们怀疑它能否活到我去诊所接它回来。当玛雅出院时，兽医觉得运气好的话，我还可以有几个星期跟它“好好道别”。我联络了伊贺列卡拉，请他帮我进行特别的清理，不管这可怜的小东西经由我身上承担了什么，我都希望能将其清除掉。结果从玛雅被诊断出有肠道淋巴瘤到现在，已经一年又三个月了。而今在经过好几个月、几千英里的路程以后，它还在跟我一起到处巡回——我简直不能想象自己以前已经准备好面对它随时会离去的状况了。

在奥斯汀再次见到伊贺列卡拉，就像从水底冲出水面的感觉一样——那是一种类似“回到世界”的感受。然而这也是在我潜心研究佛教、爱尔兰灵性传统、传统精神疗法、梦境解析（这我很拿手）、能量工作，甚至巫术的25年以来，让我马上就陷入最深刻的生命转变的练习。

我终于到了奥斯汀，再次与“荷欧波诺波诺”面对面。这是一种哲学、一种传统，它实际上把我心中的板子擦干净了。我之前努力研习的各种练习、步骤和无止尽的分析活动都被清除掉了——这些都是为了了解、修正自己，让自己能过该

过的生活。我必须承认，有一部分的我很想跳进那些没接触过“荷欧波诺波诺”的人群里面，告诉他们：“我已经尝试过了。”但我开始清理，而那个愚蠢的念头也被驱散了。

那天晚上，在维泰利博士介绍伊贺列卡拉之前，有个启示像一道闪电般击中了我，让我必须从椅子上跳起来，忍住眼泪，跑去洗手间。在那个当下，在奥斯汀一个可以眺望市区地平线的房间里，“荷欧波诺波诺”包围了我，让我拥有了短暂的清明——我知道无论如何我都不想再作巡回演讲了。六个星期之后，我和猫咪玛雅正在前往洛杉矶的路上，要去我们在托片佳峡谷的新家——那个房子出现的时机也刚刚好，因为原本要租那房子的人突然不租了。

七个月过去了，就在上个星期，当我又在另一个重大改变的边缘摇摇晃晃时，我读到伊贺列卡拉写的一句话：“零是根据地。”于是我用我早已知道的方式清理，并从另一种生活的边缘走下来，而现在我可以这样说，我没有从那边缘坠落下来。

谢谢你给我这个机会，让我分享从我二月份的奥斯汀之旅中浮现的跟“荷欧波诺波诺”有关的改变、启示和想法。

大我的平静

伊丽莎白·凯·麦考尔

* * *

在学到并运用“荷欧波诺波诺”这个方法以前，我正经历人生中的许多困境：丈夫不相信我有能力开展一个即将蓬勃发展的业务；确实，我的业务目前离成功还很远；另外，在追求更大的梦想与目标的过程中，我感觉异常孤单。

在向乔学习“荷欧波诺波诺”的那个周末期间，我遇到一位年轻女性，她跟我有相似的兴趣和目标，于是我们决定进行一项商业合作。这个合作极度成功，让我的业务在两个月之内由起伏不定变成蒸蒸日上，所以我们正在计划下一个专案。我甚至觉得我们好像已经是多年的亲密好友，而不是刚刚认识几个月而已。但最棒也最显著的改变甚至在我的业务开始起飞之前就发生了——我跟我丈夫的关系在短短几个星期内就改变了。每当我在和丈夫的关系上感到不愉快时，就用这个方法，然后突然间，我丈夫开始重读我的电子书、问我问题，并与我分享他自己的经验。他在工作上被赋予更多责任，也恢复了自尊心和对自己的爱，这些对我们的关系也发生了积极的影响。

我对我自己，以及在我面前展开的事物有不可动摇的信任与自信，自始至终我只是每天花几分钟实行这个方法而已。

谢谢你!

凯利·金

《红色炽热的卧房》的作者、“喜悦空间”的创办人

* * *

“荷欧波诺波诺”穿越时间回到过去

我热爱动物，非常热爱。我不只在乎、担心自己养的动物，我更爱全部的动物。

几年前，我的一个朋友告诉我有“动物救援网站”。你只要到这个网站，点击“点这里给食物——这是免费的”按钮，就可以向庇护所里的动物赞助食物。每点击一次，网站的赞助商就会提供0.6碗的食物给挨饿的动物。一天只要点击一次，你就能为那些动物的生存现状带来实际上的改变。在过去的五年里，我每天都造访这个网站，没有一天例外。

一个星期六早上，我正在清理电子邮件，然后照例去动物救援网站点击、帮助动物。我因为自己对这个世界尽了一点个人力量而感到高兴。当时，我碰巧注意到一张由该网站赞助商之一贴出的照片。

那是一只被关在笼子里的动物尝试咬开栅栏逃出来的照

片。它看起来病怏怏的，憔悴消瘦，即使是它那全身蓬松的毛都掩盖不了它的痛苦。事实上，他看起来像是被残酷地折磨过，让我甚至看不出这是哪一种动物。是熊吗？是浣熊吗？我真的看不出来。说真的，我并不想看得更仔细，因为我的恐惧告诉我，这只会提醒自己世界上的痛苦那么多，我能做的却很有限。然而，我不愿意只是为了觉得好过一些而逃避它。

我感觉到自己内心有一股去关心这个状况的强烈需要。我可以听到那只动物在呼唤我、叫我醒过来，并投入我的注意力。当我看得更仔细时，我惊恐地发现那是一群被捕捉的熊，它们连续被关在笼子里好几十年。

来自 http://en.wikipedia.org/wiki/bile_bear 的介绍为：

为了方便“抽取”胆汁，熊被关在比它们身体稍稍大一点的笼子里。肝脏分泌完胆汁后，经由肝管把胆汁储存在胆囊里，而胆汁就是通过从熊的腹部切到胆囊的开口抽取出来的。有一条管子插入这个切口以取出胆汁，或者用一根不锈钢棍子硬插入胆囊，使胆汁流到下面的盆子里。每只熊每天会被取两次胆汁，每次 10 到 20 毫升。根据世界动物保护协会的报告，在抽取胆汁时，调查人员发现熊会哀嚎、用头去

撞笼子，还会咬自己的爪子，其死亡率是 50% 到 60%。过了几年后，当这些熊不再分泌胆汁时，它们会被移到另一个笼子，然后不是让它们活活饿死，就是把它们杀了取熊掌或熊胆，因为熊掌被认为是一种佳肴。

我马上感到一阵恶心，也条件反射似的想宣泄我对这些无知盗猎者的愤怒。我动用我所有的教养来提醒自己：羞辱与责怪永远无法改变一个人。幸运的是，现在我有更好的法宝可以运用，即“荷欧波诺波诺”——幸亏有维泰利博士和修·蓝博士。

我开始念诵：“对不起，请原谅，我爱你，谢谢你。”当我一次又一次地重复这个祈祷文，我脑海出现那些对熊施暴的人心中被爱、理解和慈悲填满的情形。我看见他们因为被我传递的讯息穿过而灵光乍现，接触到了自己的觉知。当他们的意识被提升，了解到他们手上的血腥无法怪罪任何人，只能怪罪他们自己，我想象他们极度痛苦地跪下来，恳求神与熊赐予他们慈悲与宽恕，原谅他们对这些美好的生物造成如此巨大的折磨与痛苦。接着，我看见他们释放了所有的熊，给它们迫切需要的药物、照顾和治疗。最后，让这些熊重获自由。

很多人都不知道（就像我之前也不知道），熊的胆汁已经被使用了几百年，目前是被用在红酒、洗发精和药物里。这悲剧背后的巨大负担不只包括疗愈当下这一刻——我的清理工作还将穿越很长一段时间，直到能回到过去，因为那里也有几百年的伤痛需要被疗愈。

这个体验耗费了我许多时间和精力。那天足足有好几个小时，我无法专注在任何其他事情上，只是一直重复地说：“对不起，请原谅，谢谢你，我爱你。”

这个全球性痛苦所带来的沉重无法逃避，也不能被否认。我因为痛苦的感受而精疲力尽。我觉得悲伤，仿佛我是那个捕猎那些熊并亲手将它们锁进牢笼里的人。

每个星期总会有一天，我和我丈夫会抽出时间去约会，这天他找我去看电影。可我正处于极度的痛苦中，一点也不想出门，但是我知道如果我说“不了，谢谢，我真的没心情去，我很担心那些熊”，那会很不合情理。

于是，我答应跟他出门，把我自己的清理工作放在心里。我们去看布鲁斯·威利（Bruce Willis）主演的《阻击封锁线》（*16 Blocks*），当时我完全没想到这部电影的主题与我的感受是完全契合的，电影里强调的讯息就是“人类可以改变”。

看电影时，我从头到尾都在联系“荷欧波诺波诺”。看到其中的一幕，我注意到背景里有一辆巴士，车身的广告上放了一张泰迪熊的图片，熊的下面写着“送出爱”。

我过去的训练会告诉我这是“幻想”，但我现在学到的教导会说：“继续做你正在做的，你此刻就在正确的轨道上！”这是宇宙对我们说话的方式吗？我相信是的。

这其实是给我的另一个提醒。那些迫害熊的人并不需要我的愤怒去改变他们，他们需要的只是我的爱。熊需要我的爱，而这个世界需要我们的爱。爱可以改变任何人，没有例外。

如果我们追求的是没有伪装的疗愈及永久的改变，那么把爱传送到一个危险、丑陋或凌虐的情境，是我们唯一能做的。这并不总是一件简单的事，但答案永远都是“爱”。

当我从过度警觉的状态平静下来，天色也渐渐变暗时，稍早之前的那些恶心、焦虑、愧疚、痛苦和悲伤的感觉终于开始减退。不过我还是继续在这一天剩下的时间里实行“荷欧波诺波诺”直到入睡。

过了不久，有一天我经过电视机前，听到新闻主播正在播报最近一场救援熊的行动。在我心里，我知道这则讯息是给我的——这证实了我们真的可以在世界的任何一个角落造成异地实际上的改变，无论我们身在何处都是如此。甚至是我们

影院吃着爆米花看电影的时候也一样。

谢谢你们，维泰利博士和修·蓝博士，以及所有在你们之前把“荷欧波诺波诺”的讯息带进我们生命中的人，这个讯息让我们可以醒悟，并知道我们有疗愈世界并改变世界的力量。

让我们永远记得：不伤害任何事物，爱所有事物，爱所有人。

“荷欧波诺波诺”可以穿越时间……

苏珊娜·伯恩斯



第九章 如何更快速地创造成果

你不是因为神性需要听，才说“请原谅”的，你是说给自己听的。

——伊贺列卡拉·修·蓝博士



尽管前一章里已经有那么多真实故事，我还是有疑惑。我问修·蓝博士为什么我不能立即看到清理的结果，他说：“如果你可以大量看到自己和他人的清理结果，你就会充满敬畏，然后进行更多清理。你把整个世界的错误握在自己的灵魂里，我也一样。莎士比亚对此有着惊人的洞察力，他说：“可怜的灵魂，我万恶躯体的中心，被你自己部署的反叛势力所俘虏……”（《十四行诗》第 146 首）

莎士比亚也曾在他的书中提到是逻辑（智力）让人疯狂、混乱、不清明：

毫不合理地追求，可是一到手，
又毫不合理地厌恶，像是被吞下的钓饵，
设下它只为了使上钩者发狂……

——《十四行诗》第 129 首

莎士比亚也提到过记忆：

我有时沉溺于无声的思考，
想起过往的记忆，
为生命中的许多缺憾叹息，
旧恨新愁，使我蹉跎珍贵的时光；



.....

于是我为以往的不快而悲伤，
一件一件的伤心事令我沉重，
悲伤的过往遗憾的旧账啊，
今日又再偿付，彷彿当时未还清。

——《十四行诗》第30首

莫娜说，神性给我们生命这个礼物，而生命的意义在于：清理、清理、清理，然后找到你自己的香格里拉。它并不在遥远的天边，而是就存在于你的内在。

莎士比亚和莫娜都是神性的信差，带给我们洞察生命之谜的能力。

我算是一个很能接受新思想的人了，可依然不明白修·蓝博士想试着告诉我的重点是什么，但我还是坚持下来了。我记得自己曾在书里写过一句话：困惑是静空之前的美好状态。

呃，那我现在就在这个“美好状态”中。

很多治疗师来找修·蓝博士，抱怨说他们觉得自己身体不舒服，或是感到自己在帮助客户方面无能为力。这些我都能理解，于是就启动了一个奇迹辅导员计划。我希望我的辅导员都

生命的意义在于：清理、清理、清理，然后找到你自己的香格里拉。它并不在遥远的天边，而是就存在于你的内在。

能了解：唯有先疗愈自己，才能真正地疗愈别人；别人其实已经足够完美了。修·蓝博士通过一封电子邮件解释道：

上个周末，我在加州卡拉巴萨斯市讲授通过“荷欧波诺波诺”形成的大我意识。当我正在下午时段讲课时，一名学员突然大声叫了出来：“天哪，我终于知道为什么我在治疗客户时胃会不舒服了，因为我无意中承担了他们的悲痛。原来根本不用这样啊，我可以清理掉这些伤痛的。”

这个学员领悟到了一些“治疗师”们不了解的东西。治疗师们不了解的是，客户是完美的。客户不是问题，治疗师也不是问题，问题在于莎士比亚所谓的“使我蹉跎珍贵时光的旧恨新愁”。

问题是治疗师和客户共有的错误记忆，这些错误的记忆在潜意识（尤尼希皮里）里重复播放。

而通过“荷欧波诺波诺”形成的大我意识疗法是一个忏悔、原谅和转化的问题解决过程，任何人都可以用在自己身上。它是一个祈求神性将我们潜意识中的错误记忆清空为零并转为空无的过程。

当问题如影随形，潜意识中的错误记忆一直在重播问题（问题可能是体重、你的儿子或任何事），而我们的意识或者

说智力则对此一无所知，它一点也不知道发生了什么事。

在这种情况下，“荷欧波诺波诺”就求助于内在的神性，把在潜意识里重复播放的记忆，不管是什么记忆，都转化成零。

需要说明的是，期望和意念对神性没有任何作用，神性会以自己的方式和时机运作。

虽然我尚未完全理解这一切，却感受到了念诵“我爱你”的力量。这件事看来也的确有益无害，毕竟一直说“我爱你”能有什么害处呢？一切都是零而已。

如同修·蓝博士解释过的：“打开让财富流进来的通道，需要先清除记忆。只要潜意识里还存有这些记忆，它们便会阻碍神性，不让神性给予我们每日的食粮。”

我开始觉得有必要跟全世界分享“我爱你”这个清理、净化、消除的工具。作为一个企业家，我已经看到了这个产品的潜力，于是我和其中一位合伙人帕特·欧布赖恩讨论将这个方法制作成一个网站并推出特别的有声产品。他很快就同意了，并且由他负责谱曲，我来录那四个句子。另外，我也写了相关文案。

那个网站和有声产品很快就成为帕特和我的畅销产品。但

是比业绩更令人欣慰的是，我们帮助人们意识到一个简单的清理方法的力量。想象一下，有成千上万的人都在说“我爱你”耶！

马克·莱恩——第一个告诉我这位神秘治疗师的朋友——也加入了，和我一起依照修·蓝博士的洞见来创造产品。

马克和我制作了一张潜意识的 DVD，整个构想是要让转变自然而然地发生。这个过程简单到你只要把 DVD 放进光碟机，然后坐下来看节目就好了。在节目中，你会听到我或马克说的故事，还有一些原创的音乐。你也会看到美丽的景色，例如岛屿和白云。而你通过意识看不到的，则是在荧幕上瞬间闪现的潜意识讯息。这些讯息就像我送到你潜意识里的电报，它们会闪现一些能帮助你放下所有怨恨、让你感觉到爱的文字。这整张 DVD 的设计就是要帮助人们学会宽恕，帮助人们重拾爱意。

也就是说，这项产品是用来帮人们清理掉内在的负面障碍的。而当他们清理时，就能愈益体验到零极限的极乐状态。

我发现随着持续清理，创意就一直朝我而来，于是我将此称之为灵感营销。过去我也许会试着综合现有的想法或商品来创造一项新产品，但现在发现我唯一要做的就是允许点子朝我

而来就行了，这么做更有力量，也更没有压力。然后，我就顺其自然地在点子出现时采取行动。

这就是我和派特录制“我爱你”的录音，以及和马克制作潜意识 DVD 的方式——点子突现于我的脑海，于是我就采取了行动。

如果你能停下来思考一下这其中的含意，也许就会感到惊讶。我想说的是，不断清理远比其他事重要得多。当你清理时，点子会不断浮现，而其中有些则可以为你创造大量财富。

修·蓝博士提供了许多不间断的清理方法，都是他自己发明的。其中之一是某天他从天启中收到的一个符号。就是下面这个：



他把这个符号放在名片上，也用它来制作贴纸和别针。Ceeport 这个词的意思是“在回到港口（Port）——零的状态——的路上，清理、清理、清理”。

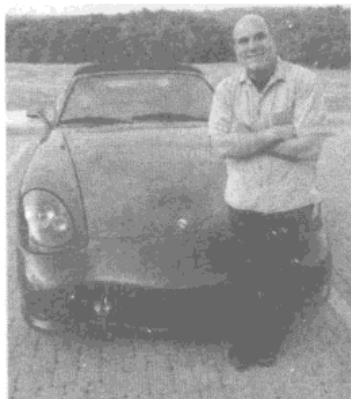
现在由于我已经确信清理是唯一可以较快获得成果的方式，所以我总是带着两个这样的别针。我也把这个符号贴在所有物品上，从汽车、电脑，到皮夹、健身器材等等。如果不是因为看起来会很怪，我还想在额头上也贴一张。当然，我还可

以把它刺在身上。

有一天，修·蓝博士来我家跟我讨论这本书，我让他看了我的新名片。那是一张朋友帮我跟我的新车拍的照片，我靠着那辆2005年的帕诺茨超级跑车（Panoz Esperante GTLM），它是在亚特兰大手工打造、充满欧式风格的豪华跑车。我知道照片里的自己看上去很有自信，或许还散发出“财富”的光芒，但我完全不知道这张照片还有多大的力量。

“这是个清理的工具。”修·蓝博士看了一会儿之后说，“必要时，你可以用这个名片去刷物品、人或你自己，来清除记忆和负面性。”

不管他说得对不对，我对自己的名片更加满意，也更愿意把它发给别人了。听完修·蓝博士的话，我马上拿名片在身上挥舞了一番，把我周围



作者乔·维泰利

的负面性清理掉。看我那么认真，修·蓝博士笑了出来。

修·蓝博士说，帕诺茨公司的标志也是一个清理工具，那是个有独创性的徽章，上面有旋涡状的阴阳图案和幸运草。他盯着标志上的亮红色、白色、蓝色，以及中间绿色的幸运草，然后说这也是个可以用来清理的有力标志。因为我很钟爱我的

帕诺茨跑车，也常常开它，所以一想到光是坐在方向盘后面，车子就在清理我了，真是让人喜出望外。

而这名片最完美的是，上面有我车子的照片——帕诺茨的标志就在引擎盖上，这意味着我的名片是具有双重功效的清理工具。

我确定有些人听到这些，会认为修·蓝博士脑筋有问题，但无论你认为他是不是疯了，我和许多人利用这些“疯狂”的清理工具——例如我的名片或他的 Ceeport 贴纸——所获得的成果都是真实的。然而，如果你理智上就怀疑这一切，那我把成果都在这里列出来也不会造成什么改变。毕竟，听到有人为了提高业绩，而把 Ceeport 的图案贴在办公室里，你可能会觉得很蠢，就是说好听一点也是迷信。其实，那也是一种类似安慰剂的作用吧。它有效，是因为你相信它有效。既然有效果的话，就继续下去吧。

例如，你会在下一章读到业务员马文的故事，他打破了豪华轿车的销售记录。他告诉我他“到处”都贴满了 Ceeport 的贴纸。

“我把这些贴纸贴在桌子底下、天花板上、电脑上、咖啡壶上、车子底下、展示间里、等候室里等等。”他还说：“我买这些贴纸没有折扣喔。我买了好几百个，然后到处贴。”

或许是因为他对清理工具的信任，因此激发了清理工具的最大效用。

也或许是工具自动发挥了效用。

谁知道呢？

一位医生告诉过我：“所有药品都包含了药剂和安慰。”

如果我的名片是一种安慰剂，那可比其他很多同样作用的药便宜多了。

于是我说，如果有效，那就继续吧。

清理、清理、清理。



第十章
如何接收到更大的财富

我就是那个“大我”。



新平知覺
PDG

我和修·蓝博士举办的第二场研讨会跟第一次不大一样，虽然主题还是跟清理、清除定式或记忆有关，但他讲课的方式更轻松，也更临场发挥。一开场他就先举起一个棒球，问大家这种游戏的意义是什么。

“为了打出一支全垒打。”有人说。

“为了赢。”另一个说。

“为了让你盯着这个球。”我说。

“没错！”修·蓝博士以他浓重的夏威夷口音回应，“为了赢得胜利或打出一支全垒打，你必须一直盯着这个球。但你生命中的棒球又是什么呢？”

全场鸦雀无声。

“是你的呼吸。”有人回答。

“是当下。”另一个人说。

修·蓝博士发现我们没抓住重点，便提供了一个答案：“那棒球就是零，”他说，“你必须一直聚焦在回到零这件事情上。没有记忆，没有定式的零。”

🌿 **清理、清理、清理。**

在这里你要做的就是清理或不清理。你可以随自己的喜好选择，但是你不要决定自己能否得到它，要相信神性会作出最



适合你的安排。你会比神性懂更多吗？很难吧。所以就放手吧。

🔸 **清理、清理、清理。**

“我的意念要与神性的意念一致。”我对修·蓝博士说。

“那很好，乔。”

意念本身就是一种限制。如果你决定找个前排的停车位，但神性却给了你一个一英里外的停车位。为什么呢？因为神性说你需要多走一点路。那就去吧。

🔸 **清理、清理、清理。**

在额外的与修·蓝博士相处的两天时间里，房间里有13个人，整个讨论的焦点都放在“问题是如何产生的”这件事上面。

“人们总会一直有问题。”修·蓝博士断言。我虽然打心眼儿里抗拒这句话，但还是把它写了下来。

🔸 **清理、清理、清理。**

“问题在于那些重播的记忆，”修·蓝博士说，“记忆是定式，它们不只是你个人的，而是整个人类所共有的。释放记忆

记忆是定式，它们不只是你个人的，而是整个人类所共有的。释放记忆的方法就是传送爱给神性，神性听到了，并在最恰当的时候、以最好的方式回应。

的方法就是传送爱给神性，神性听到了，并在最恰当的时候、以最好的方式回应。你作选择，但不作决定。一切都由神性来裁决。”

我不懂。

只好清理、清理、清理。

马文，一个爱笑又快乐的菲律宾人，他站了起来，跟大家说明自己如何在一年之内卖出总值高达 1.5 亿美元的豪华轿车——实际上他从不试图卖任何东西给任何人，就只是不断清理自己而已。

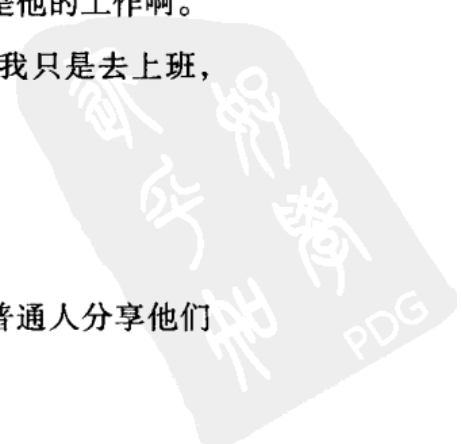
“我就是整天一直说‘我爱你’，”他以带着口音的英语解释道，“我会边听别人说话边清理。我所做的就只是清理、清理、清理，一直清理。”

“你一点也没有有意识地想要让任何事发生吗？”我怀疑地问道。我想他至少应该有卖车的意图吧，那是他的工作啊。

“从来没有，”他回答，“没有任何期待，我只是去上班，然后清理。”

 清理、清理、清理。

我花了两天的时间，听那些和你我一样的普通人分享他们



清理的故事，但这些都好难让人接受。只要清理并说“我爱你”，这个世界就改变了？你会卖掉更多车？你会赚更多钱？真不可思议！

“你对这一切要负百分之百的责任，”修·蓝博士说，“它们都在你之内。所有的一切，没有例外。你必须清理它们，要不然它们是不会自动消失的。”

对恐怖主义进行清理？

❖ **清理、清理、清理。**

对经济进行清理？

❖ **清理、清理、清理。**

对____（你想清除的内容）进行清理？

❖ **清理、清理、清理。**

“只要是在你的体验里出现的事物，你就有责任对它进行清理。”修·蓝博士说。

我在休息期间打电话回家，看看娜瑞莎和我们的宠物在做什么，结果娜瑞莎说她花了一整天为我准备一个惊喜，想让我

大吃一惊，因为她有很多事情要忙，不太可能为我做其他事了。

“是什么呢？”我问。

“一个大大的惊喜！”

“告诉我吧。”

“你花 100 万年也猜不出来。”她说。

“别让我猜了，我没有 100 万年。”

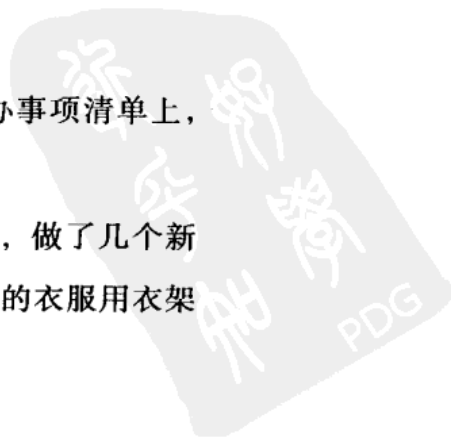
在告诉你之前，我要先说明一下。娜瑞莎一直压力很大，因为她手上实在有太多案子，根本做不完。她正在帮我和一个客户制作影片，还发明了一个软件想要宣传。我不在家的時候，她还要照顾房子，外加照顾家里的宠物。因此，她几乎没有时间规划一天的行程，更别说到要做她那一堆案子了。所以当我听到下面这件事的时候，也许你也能想象我有多惊讶了。

她说：“我把你的衣橱拆了，又进行了重新组装。”

🔧 清理、清理、清理。

我吓了一跳。清理我的衣橱并不在她的待办事项清单上，甚至也不在我的清单上。

“我把你所有的衣服都拿下来，隔板也拆了，做了几个新的隔板后，我再把你的衣服挂回去，把堆在一起的衣服用衣架



挂好，最后又重新整理了衣橱。”

这件事让我震惊的程度，就好像她给了我一张 500 万美元的支票一样。

难以置信。

“你为什么想这么做呢？”我问。

“我已经这么想很久了。”她回答。

她想做这个？可能吧，但是她怎么有时间呢。真是出人意料啊。

修·蓝博士说，当你清掉记忆的阻隔，灵感就能穿越了。娜瑞莎显然是受到灵感的启发，而整理了我的衣橱。这是个象征，也证明了内在的清理会引发外在的结果。

外在的结果无法计划。

再强调一次：你可以选择，但你无法决定。

之后，在修·蓝博士住的汽车旅馆里，他和我像师徒一般坐着。只不过是把我当师父。

“乔，你是神最初创造的 10 个人之一。”

“我是吗？”我觉得很荣幸，但说实在的，我不懂他要说什么。

“你存在的意义就是要唤醒人们内在的神性。”他解释着，

“你写的东西有催眠的效果，那是你的天赋，不过还不仅如此。”

“不仅如此？”

🔸 清理、清理、清理。

“你是商业世界的J先生，”他说，“你知道那是什么吗？”
坦白说，我一点头绪也没有。

“你是商业世界的耶稣（Jesus），”他说，“为了改变而来的核心人物。”

他一边说，我一边在想，我最好把这段对话当成自己的秘密，因为说出去也没人会相信，连我自己都不信。

🔸 清理、清理、清理。

“当我跟随莫娜的时候，”他回想起自己待在那位夏威夷治疗师身边的年月（他现在教的新版“荷欧波诺波诺”就是莫娜传授的），“前五年我以为她疯了。但是有一天，那种想法不见了。”

修·蓝博士谈话的风格就是随性、诗意、富有想象力，他似乎是同时在用左右脑，而我们其他人都只是偏向其中一边。他从告诉我说我是商业世界的救世主开始，一路谈到了莫娜，

那种特别的讲述方式很催眠，我被牢牢吸引住了，并想了解更多。

“你的头上围绕着一个花环，乔。”他看到了我没看到也没感觉到的东西，并继续说，“那个花环是由钱币组成的，例如老鹰。”

不知道为什么，我很想向他展示我戴的一枚戒指。那是一枚来自古罗马，有 2500 年历史的纯金戒指。他伸出手，我把戒指小心翼翼地放在他的掌心。

“戒指上的文字是拉丁文，”我向他解释，“Fidem 的意思是信念。”

修·蓝博士默不作声地握住这枚戒指，他似乎正在接收一些图像或感应某种能量。当他看来像是在进入与这枚戒指共同的频率时，我就在一旁安静地待着。

“在过去的某一世，你曾是个伟大的演说家，”他说，“但在那一世你被围攻且杀害了，而这枚戒指在帮助你疗愈那段记忆伤痛。”

这很有趣。我脑子里真的经常会闪现过去自己是个传奇演说家的影像，但我现在却很害怕公开演讲，原来那是因为我过去就是在演讲之后被杀害的。起初我以为那是一个因自尊心导致的记忆，不是什么前世。不知怎么，修·蓝博士藉着这枚戒

要一直不断地清理，清理掉所有记忆，这样神性才能启发我们去做该做的事。

指，却接收到了那个记忆。

“我很少戴它。”我老实承认。

“戴着它，”他说，“要一直戴着。”

他盯着戒指。

“太不可思议了！”他说。“这枚戒指曾经也被一位了解“认知自己”价值的治疗师戴过。”

我被迷住了。在现实世界的狂风暴雨中，修·蓝博士有种静如大海的特质。当整个世界天旋地转，他看上去仍然如如不动。不论向他而来的是什么东西或什么字句，他都能接受，然后从心底说出来。他盯着我，又看向我的脚。

“乔，我的天啊，我该坐在你的脚边，”他说着，并且真的被他在自己身上所看到的感动了，于是感叹道，“你就像神一样。”

🔔 清理、清理、清理。

“我们来到这里就是为了清理。”他在周末训练期间提醒我们大家，“要一直不断地清理，清理掉所有记忆，这样神性才能启发我们去做该做的事。”

清理、清理、清理。

在训练过程中，我发现我曾经对自己的某一本书进行过清理，而对另一本却没有。我曾经花时间去爱《相信就可以做到》，结果它成了畅销书榜上的第一名。但我却没有花时间去喜爱另一部作品《每分钟都有顾客诞生》（*There's a Customer Born Every Minute*），于是它也就没有卖得那么好。当我了解到这点，一股电流直冲我的背脊，原来这就是它没有卖得跟我其他书一样好的原因。

当参加第一次训练时，我学会用铅笔尾部的橡皮擦来帮助我清理，我会用这块橡皮擦去轻敲我要清理的东西。即使这不是实际清理记忆的方法，但至少是个有意义的象征。我拿出一本我新出的书《有效生活指导手册》，然后把那支铅笔放在上面。在接下来的几个月里，我每天都用橡皮擦去敲那本书。只要经过，我就会停下来，拿起铅笔，用笔尾的橡皮擦去轻敲那本书。很疯狂是不是？但这是一个心理扳机，可以帮助我清理与这本书有关的任何记忆。然后这本书立刻成了畅销书，并停留在榜首的位置有四天之久。大公司一次都买个好几千本，沃尔玛超市有进货，《今日女性杂志》还特别介绍了这本书。

但我没有对《每分钟都有顾客诞生》进行任何清理就出

版了。它虽然很接近畅销书排行榜，但没有进入前 10 名。我精心安排了一场大型宣传活动，希望引起大家对这本书的注意。它的确也引起了一些关注，却没有带动销售热潮。我把这件事告诉了修·蓝博士。

“在你的脑子里想象一下把这本书浸泡在一杯加了水果的水里。”他这么建议，“我知道这很疯狂，但还是记下了今天的日期，在脑子里把书泡在水中，然后看看会发生什么吧。”

当他问起奥普拉时，我也吓了一跳。

“你想上她的节目吗？”

我结结巴巴地说希望有天可以。那时我还没上过赖利·金的节目，所以说到上奥普拉的节目听起来简直像个大跃进。

“你要清理干净才不会说不出话来。”他建议。

 **清理、清理、清理。**

“曾经有两个作家上了她的节目，然后说不出话。”他解释着。

“我可不想那样。”我说。

“当你去上奥普拉脱口秀时，那是因为她，而不是因为你。”他说。

“听起来真深奥。”这是我的评论。



“你要真的放弃人们是为你做事的想法。他们是为他们自己做事，而你要做的就是清理。”

🦋 **清理、清理、清理。**

在我要结束这次旅程离开修·蓝博士之前，我再次问起那些年他在收容精神病罪犯的医院担任全职心理医师的事。

“我要你了解某些事，”他告诉我，“那并不容易，而且我也不是单打独斗。”

我带着想了解更多的心情离开。

🦋 **清理、清理、清理。**

似乎每个实行“荷欧波诺波诺”的人都有一个相当引人入胜的故事可以说。例如：

亲爱的修·蓝博士：

我最近参加了在费城举行的“荷欧波诺波诺”聚会。我要用我融化的心向你致上最深沉、最虔诚的谢意，谢谢你为我指明回家的路。我永远感激神性，也感激你，还有那些帮你从事这项教学工作的孩子们。

以下是一则回馈给工作坊的见证，我想分享给那些可能想

知道“荷欧波诺波诺”力量的人。如果分享能帮助更多人，请这么做。如果您对此不感兴趣，请忽略它。

将满心深厚的谢意献给你们所有人。

愿神在你们清理、回家的途中，赐予你们平静、智慧、健康和长寿。

满满的爱与祝福

达纳·海恩

费城“荷欧波诺波诺”聚会的见证

修·蓝博士以演讲和一些图片开始了这个工作坊。他阐述了“荷欧波诺波诺”的宇宙观，问我们：“你知道自己是谁吗？”并和我们一起探索真正的自我那不可思议的、永恒的、无限的、完整的、全然的、空无的、零的实相，也就是所有平静的源头，他称之为“家”的地方。之后我们又随他一起探索了“问题是什么”的本质。“你是否曾发现，”他问道，“不论问题出现在何处，你都在场，这告诉你什么了？”他使我们融入那过程，引导我们进入问题与答案，就像苏格拉底再世。当时我并不知道，为了清理与转化，修·蓝博士正灵巧地挖掘出隐藏的记忆和批判。

我掉入修·蓝博士设下的陷阱，举手发问并发表看法。然而随着时间一天天过去，我越来越觉得每次我问修·蓝博士问题，他都很小看我。这让我觉得被轻视了，修·蓝博士的每一个回答都让我备受煎熬，让我在大家面前非常丢脸。

到了星期日早上，我对修·蓝博士的愤怒到达极点，很想就这样离开，因为我觉得他傲慢自大，有操纵欲，又专制独裁。我在那里坐立难安、怒火中烧，而且感觉自己随时会哭出来。

我气到想离开。虽然不确定自己是不是想一走了之，但我真的起身去了趟厕所，因为怕自己会在会议室里哭出来。厕所里都是消毒剂的味道，我坐在其中一个隔间里，内心的愤怒转为狂怒。喔，我简直气到想杀人。一部分的我并不想释放这怒火，但另外又有某样东西促使我持续说着：“原谅我，原谅我，我爱你。”

我对着怒火持续重复这些话。接着，我突然发觉这感觉并不陌生，我曾感受过同样的怒火渗出来，并伪装成在我意识背后缓慢燃烧的愤怒——每当我丈夫奚落我，或是我那个律师母亲坚持是她对的时候。喔，我母亲就是有办法把黑的说成白的，困惑她孩子单纯的心。

然后我就懂了，我知道了。啊哈！就是这个！这是某种老旧的记忆，是我自己眼中的问题，是我硬塞给别人的问题。这也像是我带在心上的记忆之剑，它拖累了我的当下又伤害了其

他人——修·蓝博士、我母亲、我丈夫、布什、海珊，以及任何一个我可以指控、伤害的人。这就是修·蓝博士所说的那个一次又一次持续播放的录音带。

从厕所出来，我并没有离开，而是回到了会议室。在那天剩下的时间里，我体验到一种深沉的平静。我不断在脑子里安静地重复：“对不起，请原谅，谢谢你，我爱你。”在那之后，当修·蓝博士回答我的提问时，我从他那里感觉到的只是爱，完全没有之前的情绪了。他没有变，变的只是我内在的某些东西。

在我回到会议室后不久，修·蓝博士分享了一个他进入“荷欧波诺波诺”的个人经历。他曾经放弃这个课程，不是一次而是三次，每一次他都想这个老师真的是“疯了”，而每一次他都宁愿牺牲学费之后又再次返回。难道他知道我在想些什么？他知道我刚刚也认为他疯了，而差点就这么离开了吗？

在接下来的休息时间里，我小心翼翼地接近修·蓝博士，他非常和蔼地解释说那古老且经常重复的男权至上主义的记忆开始抬头了。他说这是个非常普遍的记忆，需要许多坚持与努力才能被疗愈。而直到回家以后我才开始明白，这个工作坊的疗愈作用已在我内在很深的层面中发生了。

整个周末，修·蓝博士给了我们一些用于转化的工具——完全反理智主义的工具。虽然心存疑虑，我还是尽责地说着

“露珠”，并拿着铅笔轻敲我在一张纸上写的三个词，它们代表了我的问题所在——“电脑”、“儿子”和“丈夫”，不过我对成果没有期待。而直到回家后，我才了解这几个词的威力。

当我回到家，丈夫和儿子都来迎接我。他们两个笑嘻嘻地说：“猜猜看你不在家时，我们准备了什么？”“一部新电脑？”我猜道。我们的电脑最近一直有问题，它曾经花掉售后维修人员好几个小时的时间才修好（我没骗你），以至于我严重怀疑我们的电脑里有个讨厌鬼，可能是精灵或鬼怪在捣乱。更重要的是，在过去的几个星期里，我们为了那反复不定的电脑有过多次的家庭纷争。电脑好坏没关系，我只想要和谐与安宁。

让我有点惊讶的是，丈夫和孩子竟然一起说是，他们买了一部新电脑。前一天晚上他们刚决定要再等半年才去买一部64位处理器的新电脑。然后他们说：“猜猜看是哪一种。”我一个一个列出我所知道的品牌：戴尔、惠普、索尼、捷威、康柏等等。“不是，不是，不是。”我每猜一个他们就说不是。“我放弃了！”我叫道。

你要知道，我结婚30年的丈夫一直是个非常坚持己见的人。他有钢铁般的意志，当他专注又清醒的时候，他有着惊人的决断力，但当他不是那么清醒的时候，他的果断就比较像是固执，没有任何事物能动摇他。他一直是个人电脑的忠实拥护

者，没有任何东西能改变他的想法，门儿都没有。所以，当他们一起大声对我说“是苹果电脑”的时候，我几乎要昏倒在地。你知道吗？我一直想要苹果电脑，但苹果电脑就是进不了我家的门，就像猪肉永远进不了犹太教徒的家门一样。

这对有些人来说也许只是稀松平常的事，但我已经结婚30年了。在这30年里，我的婚姻经过了丘陵与山谷般的起伏，我们两个都为了和谐与平衡的目标而努力。而这个显然不合逻辑的电脑品牌选择是一种“放下剑”的象征，这只有在战场上兵戎相见的人才看得出来。“我的意思是，如果你告诉我猫鼠能和睦相处，我都不会像现在这么惊讶。”

我还记得自己拿起铅笔，说着“露珠”，并轻敲“丈夫”、“电脑”、“儿子”这三个词的样子。30年的冲突真的可能就这样快速又不费力地化解了吗？只是说声“对不起，请原谅，谢谢你，我爱你”，就能转化我和权威人物——母亲、电话公司、丈夫——之间一辈子的外在冲突吗？我只知道，在参加工作坊之后的两个星期里，我每天都虔诚地练习修·蓝博士教我的东西。结果我儿子拖延很久的慢性病好了，我丈夫也开始跟我讨论那些我曾经隐藏、压抑的情绪。喔，然后昨天晚上他居然说：“你知道吗，亲爱的，如果你喜欢，你可以买一部笔记本电脑来用。”

第十一章 怀疑论者想要了解

生命的目的在于每个当下都要回归到爱。要完成这个目的，必须承认人们对于创造了自己目前的生活，负有百分之百的责任。必须彻悟的是，人们的想法在每个当下创造了自己生命目前的样貌。问题并非来自某些人、某些地方或某些情况，而是来自自身对这一切的想法。人们必须意识到，根本没有“外在”这回事。

——伊贺列卡拉·修·蓝博士



在前面提过，我曾经写过一篇名为《世界上最奇特的治疗师》的文章，还把它贴在我的博客和网站上。它也出现在大卫·赖克蓝（David Riklan）的书《101个改善生命的方法》（*101 Great Ways to Improve Your Life*）里面。这篇文章成了我所写过的传播最广、被讨论得最热烈的文章。人们把它刊登在新闻群组里、转寄给他们的朋友，以及发送给他们私人或公共电子邮件名单中的每一个人等等。很显然，文章里的讯息鼓舞了每一个人。而也正是这篇文章引起了出版商的注意，最终促使我写出了现在这本书。

但并非每个人都喜欢这篇文章，有些人不相信有人能够治愈医院里患有精神疾病的罪犯，即使是心理学家。有个人甚至写信要求修·蓝博士提出证明，他想知道修·蓝博士在精神病院经历的真相。我也想知道，就让真相大白天下吧。而下面是修·蓝博士详细的回复：

跟许多故事一样，这个故事也需要澄清一下
在治疗前，真实的是：

1. 我曾经受聘于夏威夷州立医院，以支薪的全职心理学家身份在那里工作多年，那是直属于夏威夷州卫生署的精神疾病治疗机构。

2. 我从1984年到1987年，以全职心理学家的身份在那里服务三年，每周在收容男性罪犯的高度戒护单位工作20小时，那些病人犯下的罪行有谋杀、强暴、吸毒和暴力攻击他人、强抢财产等。

3. 我1984年刚到任时，所有隔离病房都住满了凶暴的病人。

4. 在那里，每天都有好几个病人被套上金属制的手铐和脚镣，以防止他们对其他人使用暴力。

5. 在那里，病人攻击病友或攻击工作人员的暴力事件时常发生。

6. 病人并没有受到密切的照顾与康复治疗。

7. 那里没有院区内的康复性活动。

8. 那里也没有院区外的活动、娱乐或工作。

9. 几乎没有患者家属会到那里看望他们。

10. 除非有心理医生的亲笔许可，否则病人不准离开那个高度戒护单位。就算获得许可，也一定要戴上手铐、脚镣。

11. 一个典型的病人在里面待上几年，一年的花费大约要三万美元。

12. 在那里，工作人员请病假的比例极高。

13. 那里的环境单调沉闷，甚至让人感到绝望。
14. 工作人员基本上都是很棒、很有爱心的人。
15. 以上我所描述的应该是这个国家大部分精神病院的典型现象。

治疗后，当我在1987年7月离开那个单位时：

1. 隔离病房已经不再被使用了。
2. 手铐和脚镣也被收了起来。
3. 暴力行为极为少见，通常只发生在新来的病人身上。
4. 病人可以自己照顾自己，还包括为自己安排住宿、工作，以及离开这个机构之前的法律服务。
5. 单位外的休闲活动，例如慢跑和网球持续在进行，而且不用获得心理医生的许可，也不用戴手铐、脚镣。
6. 单位外的工作活动也开始了，例如洗车，同样不需要获得心理医生的许可，也不用戴手铐、脚镣。
7. 单位内的工作则包括烤饼干和给鞋子打蜡。
8. 病人的家属也来探访了。



9. 工作人员不再习惯性地请病假。

10. 人们更在乎且珍视这里了，并对墙面进行了重新粉刷和保养，让单位里的环境得到大大改善。

11. 工作人员更专注于支持病人为自己负百分之百的责任。

12. 病人从入院到离开的时间，由几年大大缩短到几个月。

13. 病人和工作人员的生活品质也发生了戏剧性的改变，从原来的监护看守，变成类似家人的相互关心。

作为那个单位里的全职心理学家，我到底做了些什么？每一次我到那个单位之前、在那里的时候，或离开那里以后，我都实行通过“荷欧波诺波诺”形成的大我意识疗法，对发生在我之内，以问题的形式被我有意识或无意识地体验到的一切，进行这个忏悔、原谅和转化的过程。

我没有为单位里的病人进行任何治疗或咨询。

我也没有参加任何跟病人有关的工作会议。

我只是对自己负起百分之百的责任，去清理我内

我变得越清静，我周围的人也会变得越清静，但这个事实通常不容易被接纳，因为改变外在比改变内在简单多了。

在的东西，那些东西引发了我作为一个全职心理学家而面临的问题。

我是“我”的造物，我是完美的，一如所有人和所有的一切。不完美的是“垃圾”，是那些以批判、怨恨、愤怒和恼怒的形式再现、重播的记忆。天知道我们的灵魂里究竟负载着多少废物。

大我的平静

伊贺列卡拉·修·蓝博士

虽然我还在学习“荷欧波诺波诺”的过程中，但有时如果我觉得某些人思想够开放，我也会教他们这个疗法。当然，他们的开放也是我的投射。我变得越清静，我周围的人也会变得越清静，但这个事实通常不容易被接纳，因为改变外在比改变内在简单多了。

有一次在毛伊岛（Maui），一个房产经纪人开车带娜瑞莎和我到处看房子。一路上，我们谈了许多关于疗愈、灵性、《秘密》这部影片，以及个人成长方面的东西。这些都很有趣，但在开车途中，还是发生了一件颇具启发性的事情。

那个房产经纪人读过我那篇名为《世界上最奇特的治疗师》的文章。

跟所有人一样，他觉得那篇文章很有启发性。

也跟所有人一样，他并不能完全理解。

当我们开车在这座美丽的毛伊岛到处乱逛的时候，我听到那位经纪人抱怨有一栋房子他死活也卖不出去。买家和屋主发生了争执，引起许多愤怒、怨恨和其他困扰。房子的销售也被他们的争论卡住，这件事看上去短期之内都无法解决了。那房产经纪人显然因为他们的行为而感到非常沮丧。

我听了一会儿，忽然有股灵感冒了出来。

“你想知道修·蓝博士会怎么用‘荷欧波诺波诺’处理这样的状况吗？”我问。

“想啊！”那位房产经纪人大声回答，他显然十分好奇，“我非常有兴趣，快告诉我吧。”

“修·蓝博士的方法一定很棒。”娜瑞莎说。

“嗯，我不是修·蓝博士，”我开始说，“但我和他正在写一本书，也跟他进行过训练，所以我想我知道他会怎么处理这件事。”

“快告诉我吧！”

“如果修·蓝博士遇到这样的事，他会探求自己的内在，去察看到底是自己内在的什么东西共同参与了这外在所见的经历。”我开始说着，“当他在精神病院工作的时候，他检阅病

如果人们创造了自己的实相，那么也创造了他们所看到的一切，包括那些不被他们喜欢的部分。

人的病历。不论他是否对他们的行为感到排斥，或有什么其他的感受，他都不是去处理病人，而是去处理自己体验到的感觉。当他清理了自己的内在，病人也得到了清理与治愈。”

“我喜欢这个。”房产经纪人说。

“大多数人不了解责任的意义，”我继续说道，“他们只是抱怨。而当他们成长且变得更有觉知时，才开始对自己的言行举止负责。在这之后，当他们更为觉知时，就开始领悟到自己对每个人的言行举止都有责任，只因为那些人出现在自己的经验里。如果人们创造了自己的实相，那么也创造了他们所看到的一切，包括那些不被他们喜欢的部分。”

房产经纪人微笑着点了点头。

我继续说：“在你所面临的情况里，买卖双方做了什么并不重要，重要的是你做了什么。修·蓝博士所做的很简单，就是重复地说“我爱你”、“对不起”、“请原谅”和“谢谢你”。他说这些的对象不是人，而是神性，目的是要清理掉那些共有的负面能量。”

“我会这么做的。”房产经纪人说。

“但是你这么做不要只为了得到什么东西，”我继续说道，“而要为了清理掉共有的负面能量，这样别人就不必再经历这个能量了。这是净化，而你要一直持续下去。”



我停顿了一下。

那位房产经纪人似乎理解了。他的眼睛睁得大大的，笑容也更深了。

“如果你觉察到了，”我继续说，“那么你就有责任去清理与治愈。而既然你让我注意到了这买卖双方的状况，那我也必须对这件事进行清理。现在它已经是我生命经验的一部分，而如果说我创造了自己的经验，那我对这件事也有责任。”

在娜瑞莎和我继续开车去看毛伊岛的其他房子时，我让那位房产经纪人慢慢消化这一切。

几天后，我收到了那位房产经纪人的电子邮件，他说他在继续使用修·蓝博士的这个方法。

就是这个样子。

一切都是爱。

要持续不断地做。

而且你要全然负责。

有一天，我和敏蒂·赫特一起主持了一场研讨会（敏蒂在得州的温柏里管理一间“合一”教会）。研讨会的主题是“财富的秘密”。而在研讨会上，我教每个人“荷欧波诺波诺”的清理方法。之后有位男士过来对我说：“我说不出‘对不起’和‘请原谅’。”

“为什么？”我问。我从来没听过这样的问题，所以很好奇。

“我无法想象意味着慈爱的上帝或神性需要我请求他的原谅。”他说，“我不认为神性需要原谅我任何事情。”

我想了一下，然后我知道该怎么回答他了：“你说那些句子不是要请求神性原谅，而是要清理你自己。你是对着神性说，但那些话是为了要清理你。”

换句话说，一直以来，神性将爱向你播撒，而且从来不曾停止。对零的状态（也就是没有极限的地方）最接近的描述，就是“纯粹的爱的状态”。爱在那里，但你却不在，因为有些定式阻碍你处于“纯粹的爱的状态”，而通过说“我爱你”、“对不起”、“请原谅”、“谢谢你”，你就可以清除那些定式。

再强调一次：神性不需要你实行“荷欧波诺波诺”，但是你自己需要。

最近我收到一封让我心如刀绞的电子邮件，那是我的一个

对零的状态（也就是没有极限的地方）最接近的描述，就是“纯粹的爱的状态”。爱在那里，但你却不在，因为有些定式阻碍你处于“纯粹的爱的状态”，而通过说“我爱你”、“对不起”、“请原谅”、“谢谢你”，你就可以清除那些定式。

好友寄来的。她问：“要是有人一直在看你的书，看过《秘密》的影片，每天上你的博客，尽了全力却依然贫困潦倒，不快乐又失败，你要怎么对那个人解释呢？说实话，我的麻烦一件接着一件，从不停止，你又该怎么说呢？”

我感受到她的痛苦。毕竟我也曾经无家可归，在贫困中挣扎了10年。我“一夜之间”的成功大概是等了20年才发生的。我知道那是一种陷入流沙的感觉。

那么我该对这样的一个人说些什么？

在过去我会提供一些解决方法。我会让她去读克劳德·布里斯托尔（Claude Bristol）的《信念的魔力》（*The Magic of Believing*）；把《秘密》影片看七遍；创造一个你想要的生活的愿景；每天花时间冥想；破除限制自我的阻力。

但那些都是从正面改变的方法。而据我所学，当然，修·蓝博士也会证实那些方法很少有效。

那还剩下什么可行的呢？

我或你或任何人要如何帮助一个困在痛苦里的人呢？

根据“荷欧波诺波诺”，唯一的方法是清理自己。出现在我面前的人，包括写这封电子邮件给我的人，都与我共有一个定式。他们就像感染了心灵的病毒，不该受指责。他们感觉自己像是被困在陷阱里，或是被逼到了墙角，我可以丢条绳索给

他们，但他们通常不会接受，或者他们只会用绳子来吊死自己。那么我该怎么做才好呢？

我所能做的就是清理自己。当我清理自己，他们也被清理。而当共有的定式被清除了，被清除了定式的人们也将从全人类中被提升。这就是这些日子我一直在做的事情，也就是修·蓝博士在好久以前我们第一次通电话的时候告诉我他所做的事——清理、清理、清理。

只是说“我爱你，对不起，请原谅，谢谢你”，剩下的就交给神性。我不认为这是无情无意，反之，我认为这是我能做的最真心真意的事。而这也是我正在做的，即使是在写着这些字的时候。

最后，请仔细想一想以下这充满灵性的一段话：

现在，写信给我的这个人也成为我经验的一部分了，意思就是我也有责任要去疗愈她。毕竟，如果是我创造了自己的实相，那么也就创造了这个现状，因为这个朋友的现状现在也成了我个人实相的一部分。那么就让我用“我爱你”那几句话来疗愈这个状况吧。

当我清理自己，那个写信给我的朋友，以及每个共有那个定式的人，都会越来越好。



第十二章 选择是一种限制

我们可以向知晓我们个人蓝图的神性祈求，祈求它疗愈所有在此刻阻碍我们的思想与记忆。

——莫娜·纳拉玛库·西蒙那



2006年12月，修·蓝博士飞到得州的奥斯汀来跟我短暂相处了几天。在机场接到他以后，我们马上开始聊起生命、神性、定式、清理和其他许多话题。他问我近来都在做些什么，我告诉他我好兴奋。“有部电影里的一个演员说：‘有些人是清醒的，他们的生活因此随时充满惊喜。’我现在就很接近那样的状态。”我说，“我的生活中出现了许多不可思议的力量和奇迹，让我觉得非常兴奋。”

“再说一点。”他催促着。

我跟他提到我最爱的新车。那是2005年的帕诺兹超级跑车，由帕诺兹家族制作，每部车都是手工打造，有制造者的亲笔签名，也有自己的名字。我的车子叫作弗朗辛。我知道修·蓝博士会欣赏我这份对车子的爱，也会很高兴这部车被当作一个生命体来对待。对他而言，万事万物皆有生命。

我还告诉他由于我在《秘密》影片里的演出，所以我上了赖利·金的电视节目。他想知道赖利·金是什么样的人，我跟他说赖利·金率直、和善又聪明，我很喜欢他。

接着我又告诉修·蓝博士，我的书都很成功，例如《相信就可以做到》和《我梦想，因为我不绝望》。才几分钟，他就看出我兴高采烈，充满活力。

“从你第一次参加‘荷欧波诺波诺’训练到现在，你觉得

自己有些什么不同了吗？”

我想了一下说：“我不再企图控制一切了。我放下，然后就只是清理、清理，把意念放在到达零的状态上面。”

他拍拍我的肩笑了，认同我这么做是最好的。

我开始向我的车子走去。走了几步他又停下来，盯着我看。

“你走路蹦蹦跳跳的，”他几乎是惊奇地看着我说，“像装了弹簧似的。”

“我见到你很高兴嘛。”我说。

我们去吃晚餐的时候，我告诉他我对我那本《每分钟都有顾客诞生》很失望，它卖得并不好。

“乔，你必须爱它。”修·蓝博士说。

我只是希望我的书卖得好，我不明白这跟爱有什么关系。

“乔，如果你有三个孩子，其中一个在学校表现得不好，你会不会跟他说你对他很失望呢？”

“不会。”我说。接着我突然内心一震。我的书就是我的“孩子”啊，而我却说它不如我其他的“孩子”。那震撼的感受强烈到让我几乎就要在餐厅里哭泣。

“你明白了吧，乔。”修·蓝博士说，“你必须爱你所有的孩子。”

我开始觉得很内疚。我只因为我的“孩子”在生命的学校里表现得不好，就疏远了它，我对此衷心感到抱歉。我一边开始在心底对神性说“我爱你、对不起、请原谅、谢谢你”，一边在心里拥抱它。回到家后，我一看到那本书，就拿起它，让它靠近我的心，拥抱它，爱它，请求它原谅我曾经不够珍惜它。

后来，在我开车载修·蓝博士到我居住的地区——得州的温柏里——的时候，他说他看到我身体里有个精灵。

“有个什么？”

“一个精灵。”他重复道。

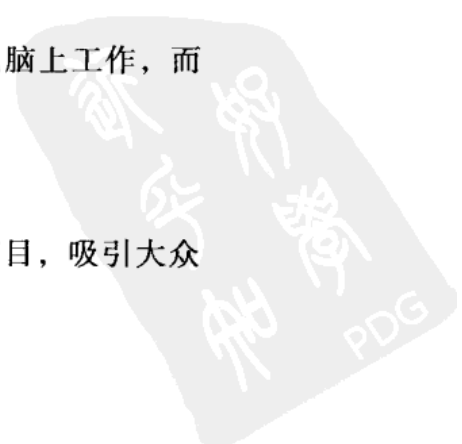
对于博士说他看到一些我看不到的东西，我已经习惯了。他不称之为通灵能力，而认为这只是一种当下时刻的天启。

“这个精灵有双大眼睛、一对大耳朵。他喜欢待在你的身体里，但不愿面对大众。”

“一部分的我就是喜欢待在家里，在我的电脑上工作，而不想与人互动。”

“但有一部分的你是喜欢受到瞩目的。”

“三分之二的我想上赖利·金和奥普拉的节目，吸引大众的注意力。”我坦白地说。



“但另一部分的我也喜欢待在家里，过着隐士般的生活。”

“你的精灵能使你保持清醒，”修·蓝博士解释，“只向往明星般的生活，其他什么都不要的人会让自己发狂。而什么都不要，只想独居在洞穴里的人，则会埋没自己的才能。可你很平衡。”

那天稍晚，我告诉我的爱人娜瑞莎有关我身体里的精灵的事。

“你爱出风头的那部分叫什么名字？”她问。

“我不知道。”

她想了一会儿说：“我想它叫雪碧。”

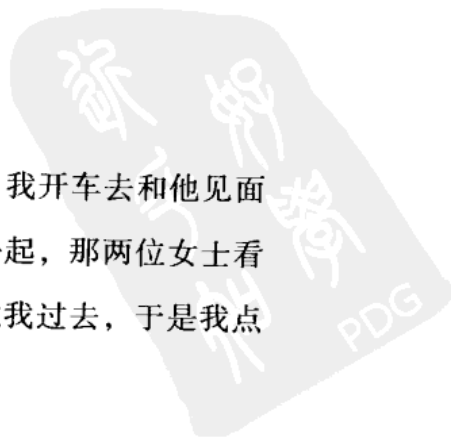
“雪碧？”

“对啊，雪碧。挺适合你的。”

我笑起来，她说得没错。隔天，我跟修·蓝博士说娜瑞莎为我外向的那部分取名叫雪碧，他大笑起来，显然也很喜欢这个名字。

“雪碧喜欢镁光灯。”他唱了起来。

修·蓝博士抵达我们这个地区的隔天，我开车去和他见面时，发现他和两个退休的墨西哥女人坐在一起，那两位女士看起来很认真地听着他说的每一句话。他示意我过去，于是我点



了咖啡，想坐在他旁边。但他叫我坐在隔一个座位的椅子上，坐在那两位女士的对面。

“跟这两位女士说说你是做什么的。”他对我说。

于是我告诉她们我的书、我参与演出的电影，以及我如何尝试帮助人们找到幸福等等。

“谈谈你是怎么处理问题的。”他说。

“过去我总是试图去解决问题，不管那问题是我的，还是别人的。现在，我放下问题，顺其自然，但我会去清理造成这些问题的记忆。当我这么做的时候，问题就会被解决，而当问题解决，我也就没事了。”

“乔，你能举个例子吗？”

“我的姐姐让我很沮丧，”我坦白说道，“她一直靠社会救济过活，家里进了小偷，身份证也被偷了，还有一些其他倒霉事同时发生。她不快乐，而这让我也很沮丧。以前我试着帮忙，通过寄钱、寄书、寄影片，甚至寄 DVD 播放器给她，想要帮助她，而她却一点也不肯努力改变现状。但是现在我不试图改变她了。”

“那你做些什么？”其中一位女士问道。

“我从自身下手。”我说，“现在我明白她的生活跟她做些什么无关，她是陷入了一套正在播放的定式，或叫记忆的陷阱

里。她就像是被感染了病毒，这完全不是她的错。而且因为我意识到这一点，也感受到了她的痛苦，就表示我也有这个定式，也必须清理。而随着我的清理，定式同时会从我们俩人身上一起被清除掉。”

“你是怎么清理的呢？”

“我就是一遍又一遍地说我爱你、对不起、请原谅和谢谢你。”

修·蓝博士解释说：“在‘我爱你’这简单的句子里，有三个可以改变一切的要素——感激、尊重和转化。”我继续说明我认为正在发生的事：“我说的这些句子就像咒语，可以打开通往宇宙的门锁。当我念诵这些句子——念诵得像诗一样，我便打开我自己，让神性清理我，为我消除阻碍我处于当下的所有定式。”

修·蓝博士说他很喜欢我描述“荷欧波诺波诺”清理过程的方式。

“用某人感染了病毒来比喻很精确，”他说，“这是存在于这个世界的定式，而我们被感染了。当某人有这样的定式，你察觉到了，也就被感染了。这就是你要对一切负百分之百责任的原因。当你清理自己的时候，你也把其他人的定式清理掉了。”他停了一下，继续说：“但这个世界上有许多许多定式，

在“我爱你”这简单的句子里，有三个可以改变一切的要素——感激、尊重和转化。

它们就像长在零状态上的野草一样。要到达零极限，我们要清理的比自己想得多的多很多。”

这两位女士似乎懂了，这让我很惊讶。我们讨论的是一些会让人脑袋打结的观念，然而她们似乎颇能认同。我不禁想象她们的频率是不是正好和修·蓝博士一致——修·蓝博士就像一支音叉在向周围可以和它产生共鸣的事物发出一个个音调。

有一天，修·蓝博士和我去散步。在一个凉爽的早晨，我们在满是灰尘的碎石路上走了半英里，沿途有鹿在我们身旁走来走去。在某个地方我们碰到一群狗对着我们狂叫，但我们没理会它们，继续聊天、散步。突然间，修·蓝博士朝着那些狗儿挥手，好像在祝福它们，然后说：“我们爱你们。”

于是那些狗就不叫了。

“我们所有人都希望被爱，”他说，“你、我，甚至是小狗。”

有一只在其他狗后面的小狗轻轻叫了一声。我不禁想着，它可能是在说“好极了”或“谢谢你”，或甚至是：“我也爱你们。”

我们的谈话总是发人深省。有一次修·蓝博士说，生命中唯一的选择是清理或不清理，这让我大为震撼。



“你的行为不是来自记忆就是来自灵感，”他解释着，“如此而已。”

我答道：“我总是告诉人们他们可以选择是否根据灵感行动，那是自由意志的体现。神性传达出讯息，你可以选择是否采取行动。如果你依此讯息采取行动，一切会很顺利，如果你不这样做，也许会有一些问题产生。”

“你可选择的只是清理或不清理。”他说，“如果你将自己清理干净了，那么当灵感来的时候，你只会采取行动，而不会想太多。如果你会多加考虑，那么你就是在将灵感跟某样东西作比较，而那样东西就是记忆。清除了记忆，你就没有其他选项了，只剩下灵感，然后你会不加思索地采取行动。就是这个样子。”

哇！这个洞见真的对我造成了不小的冲击。我一直在文章和演说里提到选择是自由意志的体现，而我现在才明白自由意志代表你还困在记忆里，这让我感觉很糟。当你在零的状态，那里是没有极限的，你不做别的，就只做那些已经在那里等着你的事。

“这就好像我们是在一个大型交响乐团里，”修·蓝博士解释着，“每个人都有要弹奏的乐器，我有一个，你的读者也有他们的乐器。每个人的都不同。而为了让演奏会顺利进行，

如果你将自己清理干净了，那么当灵感来的时候，你只会采取行动，而不会想太多。如果你会多加考虑，那么你就是在将灵感跟记忆作比较，而那样东西就是记忆。

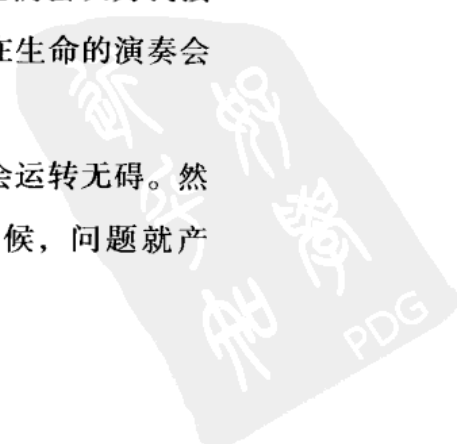
让每个人都乐在其中，大家必须演奏自己那个部分，而不是别人的。当我们不演奏自己的乐器，或是认为别人的乐器更好时，我们会陷入问题里。那种情况就是记忆惹的祸。”

我好像看到了演奏会的舞台工作人员、营销人员，还有保洁人员。每个人都有自己的角色。

我也想起我认识的一些人，他们似乎对自己成功的原因也莫名其妙，不明就里。詹姆斯·凯恩（James Caan）是电影《教父》（*The Godfather*）和电视连续剧《欲望之都》（*Las Vegas*）里的大牌演员，我见过他几次。他的演艺生涯对他自己来说，就像对你我一样不可思议。他是个优秀的演员，甚至可以说是个传奇，但他所做的就是做他自己，在宇宙的剧本里演出自己的角色。

同样的比喻也可以用在我身上。有些见过我的人把我当作灵性导师，如果他们在《秘密》影片里见过我，或是读过我任何一本书（尤其是《相信就可以做到》），他们会认为我接上了与神性直接对话的热线。事实上，我只是在生命的演奏会里弹奏我自己的乐器而已。

当你扮演你的角色，我扮演我的，世界就会运转无碍。然而当你试着成为我，或者我试着变成你的时候，问题就产生了。



“是谁设定这些角色的呢？”我问修·蓝博士。

“是神性，”他说，“也就是零。”

“什么时候设定好的？”

“早在单细胞生物出现在这世界之前。”

“这是不是意味着我们完全没有自由意志？我们只能困在自己的角色里？”

“你拥有完全的自由意志。”他说，“你的每次呼吸都是一次创造，但为了活在零的状态，你必须放下所有的记忆，才能到达那里。”

我必须承认，我对这一切依然不是完全明白，但我的确了解弹奏自己的乐器是我的工作。如果我弹奏我的，那我就是生命里那块找到自己位置的拼图。但如果我硬要把自己塞进这板子上的另一个地方，一定塞不进去，而整张拼图也会前功尽弃。

“你的意识会试图理解这一切，”修·蓝博士说，“但每时每刻都有几百万比特的信息在发生，你的意识却只能感知其中的40比特，这表示你的意识根本无从把握现实中到底发生了什么事。”

这听起来不是很舒服，至少对我的意识来说。

我之前提过，某天我带领了一个叫“财富的秘密”的研讨会。我告诉每个人，如果他们把自己清理干净，就能发财。而如果他们穷困潦倒，那是因为他们不够清净。我把这个论点告诉修·蓝博士，他非常赞同。

“记忆会阻碍财富的到来。”他说，“如果你对财富的记忆是清净的，你就会拥有它，而如果你能以开放的心态去接受，宇宙就会给予。真正阻碍财富靠近你，或是不让你看到它的是一直在播放的记忆。”

“那要如何才能清净呢？”

“不断地说‘我爱你’。”

“是对钱说吗？”

当你处于零的时候，你是没有极限的（也就是零极限），此时连财富也会靠近你。但是当你处于记忆中，你会阻挡财富，让它无法靠近。

“你是可以爱钱啦，不过最好是对着神性说‘我爱你’。当你处于零的时候，你是没有极限的（也就是零极限），此时连财富也会靠近你。但是当你处于记忆中，你会阻挡财富，让它无法靠近。围绕在财富旁

边的记忆很多，当你清理了这些记忆，也是帮每个人清理了。”

我们进了一家小吃店，点了咖啡。刚坐下来的时候，店里面很安静，但渐渐地，人们开始陆陆续续进来，小店变得忙

碌、热闹。“这个地方的能量提高了，你发现了没有？”修·蓝博士问。

“这个地方喧闹起来了，”我说，“人们看起来开心多了。”

“我们进到这里，带来更清澈的自我，而这个地方感觉到了。”他说。

然后他跟我讲起在欧洲一些餐厅吃饭的事。那些餐厅的生意本来不是很好，但自从他去过以后，生意就火起来了。他在不同的地方试过，想看看会不会发生相同的事。试验证明也的确如此。然后他就到一家餐厅，对老板说：“如果我们进到这里，然后你的生意就变好了，那你会请我们吃这一顿吗？”那老板便同意了。修·蓝博士常常会受邀出现在餐厅里，并有机会免费享用那里的餐食。

我注意到修·蓝博士付钱很大方。我们去了一家小店，他买了几个彩绘玻璃作品要送给朋友，然后他又掏出一张20美元的钞票放在柜台上说：“这是给你的！”那店员看起来非常惊讶。“这是一定的。”博士又加上一句，“只是钱而已！”

后来在一家餐厅，我也给了女服务生很丰厚的小费，她惊讶得张大嘴巴说：“我不能接受这个。”“可以的，你可以接受。”我告诉她。

再后来，我有了一个新产品的灵感，我知道它会为我赚进更多钱。修·蓝博士指出：“宇宙奖励了你的慷慨。你给出去的，宇宙会再加倍偿付给你，于是它给了你那个灵感。如果你没有付出，它是不会给你的。”

啊哈，这就是财富真正的秘密啊！

“我们忘了美元上的那句话：‘吾等信神’（In God We Trust），我们把这句话印在钞票上面，却不相信它。”修·蓝博士说。

有一次，修·蓝博士问起我和一位医生以及一位营养师共同创立营养食品公司的事。我们配制、营销一种降低胆固醇的天然产品，名为“心脏的秘密”，不久前修·蓝博士还跟我讨论过这个产品和公司的名字。他对我们的进展很好奇。

“目前这件事暂时搁置了。我聘请了一位美国食品与药物管理局（FDA）的律师来检查我们的网站和产品包装，并且还在等他的消息。但在制作这个产品的过程中，我得到一个更有趣的产品点子，我叫它‘窈窕丽特’。”

我接着解释了“窈窕丽特”是一种纯天然的调制品，我是在和朋友出去喝酒的时候接收到这个点子的。当时我正在参加一项健身比赛，所以喝一杯玛格丽特酒对我来说是很少见、

很特别的事。正喝的时候，我脱口而出：“我们需要的是健身者的玛格丽特。”一说出来我就知道这是个好主意。

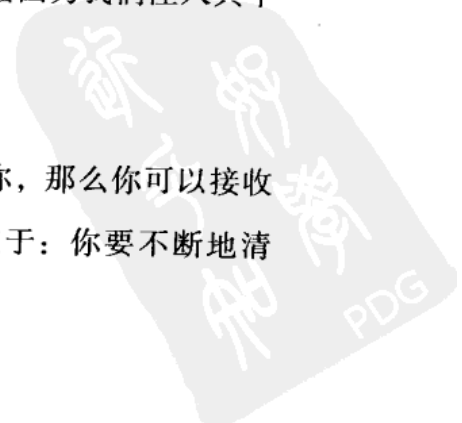
“干得好，乔。”修·蓝博士说，“你没有让自己执着于第一个产品或坚持希望一切按照你的方式走，所以神性给了你一个新的赚钱灵感。有太多人把自己锁死在一个想法上，试图强迫事情按照自己的预期发展，这样做只会把他们想获得的财富阻挡在外。干得好，乔，你真棒！”

博士说得当然没错。只要我能一直对来自神性的灵感敞开心扉，灵感就会一直出现。除了“窈窕丽特”之外，我还接收到另一个产品的点子，叫作“清净垫”——在你用餐以前，把你要吃的食物放在垫子上，就可以清理食物和你。但我们没有就此停止，修·蓝博士也收到了一个点子。

“我还没见过任何一个网站，只要人们坐在那里看着它就可以被清理的。”修·蓝博士告诉我，“为我们的书做个这样的网站吧。当人们造访那个网站时，他们会因为我们注入其中的能量而获得清理。”

于是我们就做了一个这样的网站。

只要你放下你的需求，允许一切靠近你，那么你可以接收到的灵感和财富是无穷无尽的。关键就在于：你要不断地清理、清理、清理。



“治疗师和客户见面时应该做些什么？”我问。我想多探查出一些特别的方法，以帮助人们进行疗愈。

“只要去爱他们就好了。”修·蓝博士回答。

“但如果人们向你求助，是因为他们尚未从过去的创伤中恢复吗？”我问道，试图把修·蓝博士逼到墙角，强迫他挤出我可以利用的方法。

“每个人想要的都是被爱，”他说，“那不也是你想要的吗？只要你爱那个人，你怎么说或怎么做其实都没关系，爱能治愈一切。”

只要你放下你的需求，允许一切靠近你，那么你可以接收到的灵感和财富是无穷无尽的。关键就在于：你要不断地清理、清理、清理。

“所以不管我是荣格、弗洛伊德还是莱克疗法的支持者，或者使用其他任何方法都没有关系吗？”

“都没有关系，”博士强调，“重要的是你爱那个人，因为他是你的一部分，而你的爱能帮助他清除、

清理、清静在他生命里启动的那些定式。”

虽然这个答案没办法满足我，但是我明白他的意思了。

“如果那个人在医学上已被认定为精神病了呢？”

“曾经有个被认为罹患精神分裂症的女士来找过我，”他开始叙述，“我请她告诉我她的故事。你必须了解，她或任何

人告诉我的事，无论那是什么，都不是真正的问题所在。他们所说的故事只是他们的意识对事件的诠释，真正发生的事他们其实无法觉知，但听故事是疗愈他们的起点。”

“她说了什么？”

“她告诉我她的故事，我认真地听着并不断在心里重复地对神性说‘我爱你’，而且相信无论需要被清理的是什么，都会在默念‘我爱你’中得到清理。在这期间，她告诉我她的全名，那是一个中间带着连字符的名字。”

“类似‘维泰利—欧登’这种吗？”

“对，我知道那就是问题的一部分。如果有人的名字是分裂的，那会造就一个分裂的人格。她需要拥有自己的本名。”

“你请她去正式更改她的名字了吗？”

“她不需要那么做，”他解释，“她只要告诉自己，她的名字是一个字，她就开始放松，再次觉得完整了。”

“但那是因为改名，还是你说的“我爱你”在她身上造成了改变呢？”

“谁知道呢？”

“但是我想知道啊，”我说，“我开始了一个奇迹辅导员计划，我想确定我的辅导员说的、做的是正确的方法，这样他们才能真正帮助别人。”

修·蓝博士继续解释说治疗师总认为他们是来帮助或拯救别人的，然而事实上，他们在患者身上看到的定式，也出现在他们身上，而他们的工作就是疗愈他们自己身上的定式。当治疗师身上的这些记忆被清除了，患者身上的记忆也就被清除了。

“你或你的辅导员说什么或做什么都没有关系，只要他们持续去爱和他们接触的人就可以了。”博士再次解释，“记住，你见到的那个人就是你的镜子，他所经历的也会被你共有，而清除这个共有的定式，你们就都会好起来。”

“但具体要怎么做呢？”

“说我爱你。”他说。

我开始有点头绪了。

从我长到能看懂儿童读物和漫画书开始，我就一直试着弄清楚这个世界是怎么运行的。以前，《超人》和《闪电侠》很容易懂。如今，我必须研究科学、宗教、心理学、哲学，以及我自己内心的疑惑。

每当我觉得自己了解了一些什么的时候，就会有某一本书再次扰乱我对这个世界的看法。这次让我感到头痛的是巴斯卡（Balsekar）的《意识的对话》（*Consciousness Speaks*）。

这本书让我困惑，而如果要我用文字总结一下这本书要传达的讯息，我会说我们所做的事没有一件从自由意志而来，都是受到驱使的结果。我们自以为是有意识的行动者，但我们错了，那只不过是我们的“小我”在说话。从某个方面来说，我们是神性的木偶，被我们内在的能量牵引着。

现在请想象：

我是写了《相信就可以做到》的人，那本书里说明了拥有、做到或成就你想要的任何事的五个步骤，而我和其他人使用这个方法吸引到财富、汽车、伴侣、健康、工作等等你想得到的任何东西。这一切都跟意念有关——你声明你的意愿，然后对来临的机会或内在浮现的点子采取行动，让它们实现。简单地说，你是操纵者，而这个世界是被你操纵的木偶。

那我要怎么将这两种显然相互冲突的哲学装进我的脑袋里，而不会精神错乱呢？

我想可能是这样：

首先，我们生活在一个被意念驱动的世界，不论你相信什么，你的意念都会运作。它会帮你度过每一天，无论在什么情况下，它都会将你的经验架构成你能理解的概念。而一旦出现了和你的世界观或意念系统不相符的事情，你就会找到一个方法使它合理化，并强迫它符合你的观念。否则，你就去吃安眠

药吧。

其次，我不禁要想，也许这两种哲学都是正确的。我们既是木偶，也是操纵者。但这只有当我们不再阻碍自己时才行得通。让我们过量饮酒、过量饮食、嬉闹、偷窥、欺骗，甚至花太多时间担心这个世界如何运转的是我们的心智，阻碍事物自然流动的也是心智。当心智知道自己注定失败，但却无法承受这样的结局时，便会创造一些让自己感觉很好的瘾头，来帮助自己生存下去。在实相中（不管那是什么），你的心智是你体验当下狂喜的阻碍。

如果是这样，那所有清理的方法——我在《相信就可以做到》里谈到的第三个步骤——都是在帮助你移走神性计划里的阻碍。

例如，当你运用一个如情绪释放技巧这样的方法时（一种用手指轻敲问题以消除你生活中困扰的方法），你便解决了困扰你的问题。

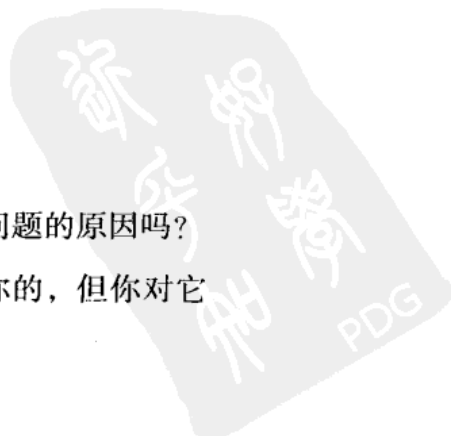
那之后会怎么样呢？

之后你就采取了积极的行动。

呃，你不是本来就要采取积极的行动吗？

那不就是你之所以知道那件事开始就存在问题的原因吗？

换句话说，采取行动的冲动是神性传递给你的，但你对它



一旦你清除了阻止你依据天赋行动的障碍，你便会根据那个天赋采取行动。

第十二章 选择是一种限制 205

的焦虑反而成了行动的阻碍。去除掉这个阻碍，你又恢复与神性合一的状态，也就是说，你又是木偶兼操纵者了。

让我试着总结一下我今天理解的东西：

你带着一个天赋来到这个世界。你可能一开始就知道，也可能不知道，甚至也许到现在都还不知道。但在某个时刻，你会在内在感觉到那个天赋，然后你的心智会开始进行判断。如果心智判断它是不好的，你就会寻求某种治疗方法、药物或瘾头，来处理、隐藏、解决、释放或干脆接受它。不过，一旦你清除了阻止你依据天赋行动的障碍，你便会根据那个天赋采取行动。简言之，你会是神性的木偶，以及你自己人生的操纵者。

你的选择就是要不要顺其自然。

这才是自由意志。有些人则称之为“自由的不要”，因为你真正能决定的是要不要依照那股冲动行事。

甚至马戏大王兼营销专家巴纳姆（P. T. Barnum）——我那本《每分钟都有顾客诞生》的主角——也懂得这个道理。他采取行动，以一种宽广的视角来做事情，但他一直遵从某种更高的指示。甚至在他的墓志铭上写着：“成就的并非我的意志，而是您（神性）的旨意。”

他根据灵感采取行动，不受来自心智的干扰，而且他允许

成果以其本来面目出现，深信这都是宇宙蓝图的一部分。也就是说，他能够在采取行动的同时让心智放手。

这也是《相信就可以做到》里的第五个步骤。

今晚，我弄清楚世界是如何运行的啦。

可明天，也许我又不是那么确定了。

我又开始想念漫画书里那个不用费脑筋的世界了。

“每个人都有天赋。”有一次散步的时候，修·蓝博士这么告诉我。

“那老虎伍兹呢？”我问道。虽然我知道答案，但我想进入更深层的探讨。

“他在神性执导的戏剧里演出自己的角色。”

“如果他去教别人打高尔夫球呢？”

“那他永远无法成功。”修·蓝博士说，“他的角色是打高尔夫，不是教高尔夫，教高尔夫是别人的角色。我们每个人都有自己的角色要扮演。”

“看门人也是如此吗？”

“没错！有许多看门人与收垃圾的人也热爱他们的工作，”博士说，“你不这么认为是因为你正在想象自己去扮演他们的角色，但谁也不能替代别人的角色。”



我忽然想起以前参加过的一个自我成长课程，里面有这样一句话：“如果神性告诉你怎么做，你去做了便会感到很开心。其实，你正在做的也就是神性希望你做的。”

关键在于不要抗拒你的角色。我也许向往成为像米歇尔·马隆（Michelle Malone）一样的作曲家、像詹姆斯·凯恩（James Caan）一样的演员、像弗兰克·赞恩（Frank Zane）一样的健美运动员，或是像杰克·伦敦（Jack London）一样的作家。也说不定我确实能在作曲、演戏、健身、写作等方面都有不俗的表现。但我的角色是启发者，我写书的目的是要让人们觉醒，或者准确地说，是要让自己觉醒。

当我唤醒了自已，我也就唤醒了你。



Zero Limits

The Secret Hawaiian System for Wealth,
Health, Peace, and More

第十三章
雪茄、汉堡，以及去除神性

清理会帮你减少灵魂的负债。

——伊贺列卡拉·修·蓝博士



有一个星期一的晚上，修·蓝博士想吃点东西。在我居住的小镇，这里的周末，每个人都忙着招呼游客，所以大部分的店都会在星期一关门休息。我能想到的店中只有一家还在营业——一家叫“汉堡粮仓”的速食连锁店。我猜想修·蓝博士并不想吃这样的垃圾食品，所以我原本不想跟他提这个地方。再加上我生活形态和饮食习惯的改变，我甚至不敢开车靠近速食店。但我还是忍不住跟修·蓝博士说了一下。

“汉堡听来很棒啊！”他说道，显然很兴奋。

“你确定？”我问。

“当然啊！我爱美味的汉堡。”

我们开车到了速食店，停好车，进去坐下来。那里的菜单上自然没有太多健康食物可供选择。

“我要一个双层肉、双份奶酪的汉堡，要用白面包。”修·蓝博士点了餐。

真让我目瞪口呆。在我看来，那是会造成心脏病发的食物啊。肉、奶酪，还有白面包？我简直不敢相信。让我自己都不敢相信的另一件事是，我竟然点了一模一样的东西。我想如果这食物对于修·蓝博士这样子的治疗师来说是好的，对我应该也是吧。

“你不担心那些奶酪、肉还有面包吗？”我问修·蓝博士。

“一点也不。”他说，“我每天早上都用辣酱热狗当早餐，我喜欢这些东西。”

“真的？”

“危险的不是食物，”他跟我解释，“而是你对食物的想法。”

虽然我从前也听过类似的说法，但我从来不相信。我依旧坚定地认为具体物质的作用绝胜于思想，但也许我错了。

修·蓝博士继续解释：“我吃任何东西之前，都会在脑子里对食物说：‘我爱你！我爱你！如果我把任何东西带入这里，导致我吃你的时候感到不舒服，那不是你的错，也不是我的错。那是某种我愿意为其负责的东西所引起的！’然后我就开始享用餐点，因为它现在已经被清理干净了。”

再一次，修·蓝博士的洞见让我惊奇，也让我猛醒。原来花太多时间阅读关于健康问题的文章和食品上面的警句，让我变得太过偏执，以至于连个汉堡都不敢享受。我决定对它进行清理。于是，当食物送来的时候，我们吃得津津有味。

“这是我吃过的最好吃的汉堡。”博士说他被这个汉堡深深打动，还要求请厨师出来，当面向他表示感谢。那厨师显然不习惯有人赞赏他的油炸汉堡，一副不知道该说些什么的样子。我也是。

我带着修·蓝博士参观我家，来到健身房时，我一眼看到自己落在那儿的雪茄，不禁屏住了呼吸。早上健身，晚上抽雪茄，似乎有些讽刺，但这就是我的生活啊。不过我还是担心修·蓝博士可能会对我抽雪茄的事有意见。

我向他展示我的各种健身器材、墙上的健美运动员照片，以及我参加健身比赛所获得的证书。我试着不让他注意到长椅上的雪茄，但他还是发现了。

“这是什么？”他问道。

“雪茄。”我叹了口气答道。

“你边抽烟边健身？”

“没有啦，但是我晚上会抽，”我向他解释，“那是我的冥想时间，我会坐在长椅上抽根雪茄，感谢我的生命。”

他沉默了一会儿，我等着听他滔滔不绝地列举抽烟对人体有害的各种数据。最后，他说话了。

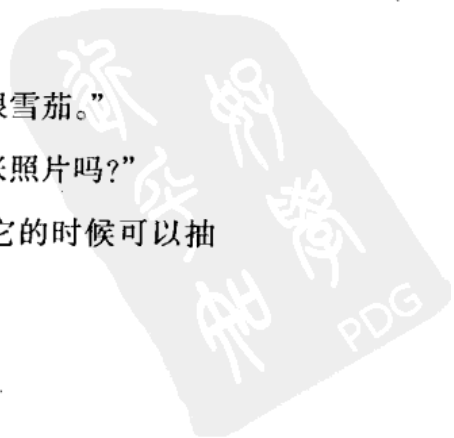
“我觉得这很美好。”

“你真的这么想？”我问。

“我觉得你应该在你的帕诺兹跑车旁边抽根雪茄。”

“你的意思是手拿着雪茄在弗朗辛前面拍张照片吗？”

“也许吧，但我想的是你为它打蜡或擦拭它的时候可以抽一根。”



“我还以为你会因为抽烟的事奚落我一番呢。”我终于告诉了他，“有个人读了我博客的文章，看到我提到雪茄，就写信跟我说我是在把毒药放进身体里伤害自己。”

“我猜那个人没听说过美洲的印第安人有传递和平烟斗的习俗，”他说道，“或者没听说过在很多部落，抽烟既是一种庆祝人生大事的仪式，也是一种连结、分享、成为一家人的方法。”

我再一次发现修·蓝博士认为最重要的事就是去爱所有事物。当你爱它，它就发生了变化。如果你认为抽烟有害，它就是有害的。如果你觉得汉堡不好，它就会是不好的。在夏威夷的古老传说中，一切都起源于思想，而最伟大的治疗方式就是爱。

我终于开始了解他，也明白到达零极限状态多么重要了。

但并不是每个人都和我有一样的感受。

有天晚上，我在一场以电话进行的研讨会中告诉每个人我和修·蓝博士在一起的经历（大部分都是我在这里跟你们分享过的）。他们聚精会神地听着，也问了问题，似乎能够理解我所讲的事情。但是在电话即将结束时，我惊讶地发现他们又恢复了原来的思考模式。尽管大家都赞同要对自己的生命负百分之百的责任，但他们又开始谈论别人：尽管大家都赞同修·蓝

在夏威夷的古老传说中，一切都起源于思想，而最伟大的治疗方式就是爱。

博士的清理方法很有力量，但他们还是依循惯性回到旧的习性里。

其中一个人说：“我不想说对不起，因为我说了什么就会变成什么。”

我想对她说：“没关系，我们可以清理这个。”我心里也知道她所说的只是一个信念。但我嘴上只是说：“修·蓝博士说去做你觉得有效的事。”

我承认刚开始会觉得这些事情让人沮丧，但很快地我就意识到这个感觉也必须被清理。毕竟，如果我对我的经历负百分之百的责任，那经历里也必然包括“他们”。而且如果唯一的清理工具是“我爱你”，那我就要清除我在别人身上所看到的，因为我在别人身上看到的，其实是在我的内在。

这可能是“荷欧波诺波诺”疗法中最难理解的部分，即没有什么是在你的外在，一切都在你之内。不论你经历到什么，你的内在也会经历到。

有个人质疑我这种说法，他问道：“那有五千万选民把票投给了我不喜欢的总统，又该怎么说呢？他们的行为显然跟我没有关系吧！”

“你是在哪里经历到这五千万人的？”我问。



“你问我在哪里经历到他们是什么意思？”他反问，“我读到跟他们有关的文章，我在电视上看到他们，而且他们投票给我不喜欢的那个人是众人皆知的事实啊。”

“但你是哪里经历到这所有信息的？”

“在我的脑袋里，它们是新闻啊。”

“那是在你的内在，对吧？”我问。

“虽然我是在自己的内在处理这些信息，但他们是存在于我的外面啊，我的内在可没有五千万人哦。”

“事实上，你有的。”我说，“你在内在经历到他们，如果你在内在不理睬他们，他们就不存在。”

“但是我往外看还是看得到他们啊。”

“你是在你的内在看到他们的。”我说，“所有经过你处理的事情都在你之内，如果你不处理，它也就不存在。”

“这不就像森林里有棵树倒了，如果没有人在场，那它就不曾发出声响一样吗？”

“就是这样子。”

“这真疯狂。”

“没错，”我说，“但这是回家的路。”

接着我决定进一步测试他。我问道：“你能告诉我你下一个想法是什么吗？”



他沉默了一会儿，看样子是想脱口说出一个答案，但他意识到自己没办法这样做。

“没有人能预知他自己的下一个想法，”我解释道，“一旦想法出现，你就可以把它说出来，但想法是自己从你的无意识中冒出来的，你完全无法控制，唯一的选择是当想法出现时，你可以决定是否采取行动。”

“我不明白。”

“当想法浮现的时候，随你想做多少事都可以，但想法是在你的无意识里产生的。”我解释着，“为了清理无意识，以得到更好的想法，你必须另外做一些事。”

“例如？”

“其实我正在写一本跟这个有关的书。”我指的就是你正在读的这本。

“这又跟外面那五千万人有什么关系？”

一切都在你之内。你能做的就是清理，以清除掉你心智里隐藏的定式。而随着你的清理，浮现的思想就会变得更正面、更有成效，甚至更加充满爱。

“外面发生的并不比你自己的思想多。”我说，“一切都在你之内。你能做的就是清理，以清除掉你心智里隐藏的定式。而随着你的清理，浮现的思想就会变得更正面、更有成效，甚至更加充满爱。”

“我还是觉得这一切都很疯狂。”他说。

“我会清理你这个想法的。”我回答。

他很可能永远搞不懂，但如果我要到达零极限，我就必须对他的不了解负百分之百的责任。他的记忆就是我的记忆，他的定式也是我的定式。他对我说“我还是觉得这一切都很疯狂”，代表我共有了他的那个部分，所以当我针对这个进行清理时，他也会得到清理。

在写这些的时候，我在自己的每个思想里、在每个字背后、在每个打字动作中以及在电脑背后都秘密地说着“我爱你”。我在工作、书写、阅读、玩乐、说话或思考时默念“我爱你”，是为了不间断地清理、消除、净化任何处在我与零之间的事物。

你可以感觉到这份爱吗？

有天早上，修·蓝博士说他为我看到了一个幸运草的标志。“第四片叶子是金色的，像个舌头一样。”他花了几分钟向我描述他在脑子或空气里看到的東西。我不确定他是从哪儿接收到这个影象的，大概他自己也不知道。

“你得找个艺术家帮你把这个标志的草图画出来。”他说。

后来我们一起散步到镇上，吃了午餐并参观了几家店。第一家店卖彩绘玻璃艺术品，我们都对那些艺术品印象深刻。当

我们只有清除掉那些野草般的定式才能更自在、优雅地面对自己的人生。

我们正在欣赏店主人的手工艺品时，她说：“如果你们需要一个标志或草图什么的，我们可以帮忙画。”

修·蓝博士转向我笑了笑，我也朝着他嘻嘻地笑了。从零而来，奇迹、幸运也与你同步。

我写到这一段的时候，不得不停下来为另一部电影的制作接受采访。这部电影类似《秘密》，但重点放在如何运用思想以获得健康方面。我在采访一开始就说，拥有思想有时还不如没有思想。我试着解释零极限的状态，处在这个状态中，你让神性来疗愈你，而不是你来疗愈你自己。我不知道自己当时为什么要说这些，有一部分的我甚至怀疑自己神智不清，但我还是依随我心地说了下去。

摄影机关掉之后，一位在旁全程观看的女士突然脱口说出她就是通过进入零的状态来进行治疗的。原来她是个兽医，并借由进入没有思想的零极限状态，来治疗眼前生病的动物。她让我看了几张照片，里头是得了白内障的小狗，也让我看了它们完全被治愈之后的照片。

神性再一次证明了是它拥有所有的力量，而不是我。我只能清理自己，好让自己听到并遵循其旨意。

昨晚我和一位畅销书作家兼自我成长专家在电话上聊了一

个半小时。我是他多年的忠实书迷，他的著作我都很喜欢，也追随他传达出来的讯息。因为他也喜欢我的书，我们终于有了连结，说上了话，但是那天的谈话内容令我大为震惊。

这位自我成长专家叙述了他过去几年来所经历的可怕遭遇，他说他一直受到他所爱的人的虐待，是个受害者。我听到他这么说，觉得很奇怪，因为他的书所传达的讯息都是要人们为自己的人生负责，那他怎么还能说自己是个受害者呢？

我开始明白，几乎每个人——甚至是那些教别人如何生活的自我成长专家（包括我在内），对于他们自己在做什么，也不甚明了，他们的人生拼图总是缺了一块。有时在某个阶段，他们会认为过去在自己身上行得通的方法，将来也会一直可行，而且对其他人也都有效。但生命并非如此。我们每个人都不同，而且生命也一直在改变，每当你以为自己参透了生命，但忽然间转了个弯，你的生命看来又超出自己的掌控了。

修·蓝博士的方法教导我们要放下并信任神性，同时要不断地清理所有妨碍我们收听神性的思想和经验。通过这持续的努力，我们只有清除掉那些野草般的定式才能更自在、优雅地面对自己的人生。

听着那位自我成长专家描述他的苦难历程时，我一直在心

我知道即使是灵感，距离零的状态也还有一步之遥。必须除掉神性，才能真的回家。

里向神性默念“我爱你”。当他终于说完的时候，他似乎轻松、快乐多了。

修·蓝博士不断提醒我和其他人：“神性不是门房，你不能向他要求什么东西，你只能自我清理。”

我很喜欢和修·蓝博士相处，他从来不介意我问问题。有一天，我问他有没有更进一步的清理方式，毕竟他实行“荷欧波诺波诺”的时间已经超过25年了，想必他已经创造出或接收到除了“我爱你”之外的新的清理方法。

“你这些日子都是怎么清理的？”我问。

他轻轻地笑了，说道：“除掉神性。”

我呆住了。

“除掉神性？”我重复了一遍，思索着他是什么意思。

“我知道即使是灵感，距离零的状态也还有一步之遥。”他解释着，“我被告知必须除掉神性，才能真的回家。”

“但你要怎么除掉神性？”

“持续地清理。”他说。

永远、永远、永远，还是回到那四句可以疗愈一切伤痛的话：“我爱你”、“对不起”、“请原谅”、“谢谢你”。

2006年底我在波兰华沙的时候，决定向我的观众介绍零



的状态和零极限的概念。

当时我已经在那里讲了两天的催眠式营销，还有我那本《相信就可以做到》。那里的人思想开放，充满爱意，又很渴望学习，于是我便把在这本书里与你们分享的概念教给他们：你们对自己生命中的一切都有责任，而能够疗愈一切的方法只是简单的一句“我爱你”。

尽管观众需要通过翻译来听我的演讲，但他们似乎能吸收我说的每句话。另外有个人还提出了一个有趣的问题：“波兰人整天都在向上帝祈祷、上教堂，但我们还是有战争，我们的城市还是曾被希特勒轰炸，我们还是长年生活在戒严的状态并承受了许多苦难。为什么我们的祷告没有效果，而夏威夷的那个就会不同呢？”

我停顿了一下，思索着适当的答案。真希望修·蓝博士能在这里帮我。随后我给了这样的回答：“人们不明白他们真正的感受比说出来的话语还重要。大多数人祈祷的时候并不相信上帝会听到他们的话，或者他们会真正得到帮助。大多数人是在感到绝望的时候祈祷，这就表示他们会吸引更多他们正在感受的东西——更多绝望。”

大多数人是在感到绝望的时候祈祷，这就表示他们会吸引更多他们正在感受的东西——更多绝望。

那个提问的人点了点头，似乎了解也接受了我的答案。但是回到美国以后，我写信给修·蓝博士，问他会如何回答那个问题。他回了以下的电子邮件给我：

阿欧·库：

谢谢你给我这个机会清理发生在我之内、而以你的问题的形式被我体验到的事物。

两年前，我在西班牙的瓦伦西亚（Valencia）教课，有位美国人也参加了，她在休息期间问了我一个问题：“我的孙子得了癌症，我为他祈祷，请求上帝不要让他死，但他还是走了。为什么会这样？”

“你把对象弄错了。”我说，“你应该为你自己祈祷，而不是为你的孙子。”

你要请求神性原谅那发生在你之内，让你体验到你孙子生病的事件。”

人们不承认自己是自身经验的源头，祈求的人也很少把祈祷指向自己内在发生的事。

大我的平静
伊贺列卡拉



我非常喜欢修·蓝博士这个绝对诚实的答案。不管说了多少次，他的重点都是：没有什么东西是在我们之外。大多数人祈祷的时候，都表现得好像自己很无助，或完全没有责任。但是在“荷欧波诺波诺”里，一切都是你的责任。“祈祷”是要为发生在你之内而导致外在状况的一切请求原谅，祈祷是要让你与神性重新连结。剩下的事就交给神性好了，要信任神性会疗愈你的一切。而随着你被疗愈，外在状况也会获得改善。一切的一切都在你之内，且毫无例外。

拉里·多西（Larry Dossry）在他的《心风潮》（*Healing Words*）一书中也说明了这点：“在这些时刻我们必须记起，祈祷是与神性连结的桥梁，它从不曾失败。它百分之百有效——除非我们因为漠不关心而妨碍它成真。”

在我跟修·蓝博士一起工作后，有件事一直困扰着我。

随着我不断地成长和觉悟，我开始担心自己早期的著作所传达的理念是错的，而且会误导读者。例如在《相信就可以做到》中，我就很推崇意念的力量。而在完成那本书多年后的现在，我知道意念不过是傻瓜的游戏，是小我的玩具，真正的力量是来自神性的启发，来自灵感。我现在才明白接纳生命才是获得快乐的最大秘密，而不是控制生命。有太多人，包括我自己，都通过观念和说肯定句等方式，企图操控世界，我现在的

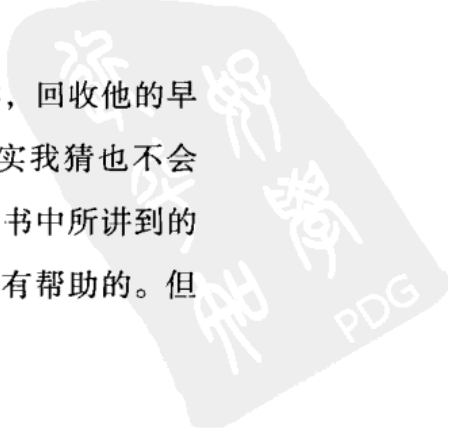
人们不明白他们真正的感受比说出来的话语还重要。大多数人祈祷的时候并不相信上帝会听到他们的话，或者他们会真正得到帮助。

解那些根本不必要。顺随生命之流，并持续清理生命中浮现的任何事物，会让你过得更好。

我开始体会到内维尔·戈达德（Neville Goddard）一定也有过的感觉。内维尔是我最喜爱的神秘主义作家，他早期的书大多是在讲通过“将感觉化为事实”去创造自己的实相。他在多本著作，例如《法则与承诺》（*The Law and the Promise*）里，把这个叫作“法则”。“法则”指的是一个人通过感觉影响世界的的能力，而“承诺”指的则是屈服于神性对你的安排。

内纳尔刚开始发展事业的时候，是在教人们通过一种他称之为“感觉的想象力”的方法来获得他们想要的，我们可以用内纳尔最喜爱的一句话来简短解释这个词，即“想象创造现实”。他的第一本书叫作《如你所愿》（*At Your Command*），我后来帮助他更新过。在书中，他说这世界确实是会“如你所愿”，只要把你的愿望告诉神性或上帝，它就会实现。但是在他后来的岁月里，即1959年之后，内纳尔意识到一股更大的力量：放手，让神性通过你自由运作的力量。

问题是，他无法像汽车工厂召回问题车那样，回收他的早期著作。我不知道那是否会令他感到困扰，其实我猜也不会吧。他把他的书留在这个世界上，因为他觉得那些书中所讲到的“法则”对帮助人们跨越生命中的层层障碍还是有帮助的。但



我想收回我的书，因为我觉得自己过去的那些书会误导人们。我跟修·蓝博士说我觉得自己好像在给这个世界帮倒忙。

“你的书就像垫脚石。”修·蓝博士解释着，“在生命旅途中，人们会踏上不同的台阶，你的书就在他们所在的地方跟他们对话。而当他们因你的书而成长，他们就会准备好面对下一本书。你根本不需要召回其中的任何一本书，他们都很完美。”

每当我想到自己的书，想到内维尔，想到修·蓝博士，想到过去、现在和未来的所有读者，我能说的只是：“对不起，请原谅，谢谢你，我爱你。”

❖ 清理、清理、清理。





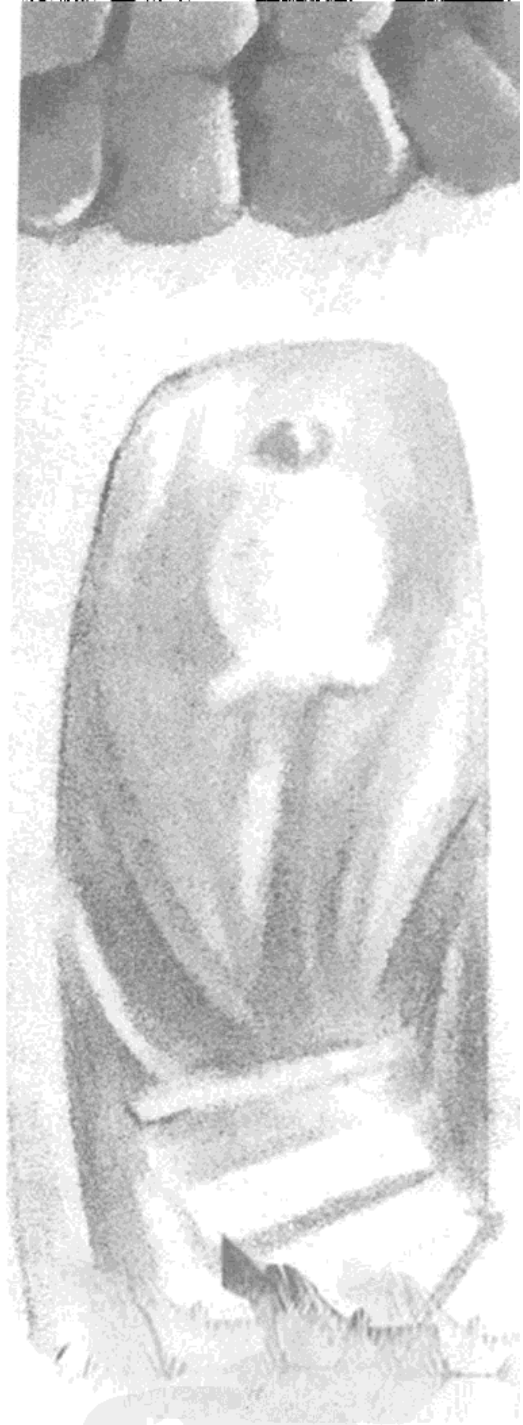
Zero Limits

The Secret Hawaiian System for Wealth,
Health, Peace, and More

第十四章 故事背后的真相

这不是你的错，但这是你的责任。

——乔·维泰利博士



我和修·蓝博士的故事还没结束，因为我对他在精神病院里的
工作尚未完全了解。

“你从来没见过病人？”有一天我又问了他一次，“从来没有
吗？”

“我会在走廊看到他们，但从来不会在我的办公室以医生、
患者的身份面对面。”

他说：“有一次我见到其中一个病人，他对我说，他可以
杀了我。我回答他：‘我打赌你杀人的技术应该很不错。’”

修·蓝博士接着说：“我一开始在州立医院跟那些患有精
神病的罪犯同处一院时，那里每天都会发生三四次病人互相攻
击的事件。那时大约有 30 个病人，他们被戴上手铐、镣脚关
在隔离病房，或者被限制在院区里活动。医生和护士在走廊上
都是背靠着墙走路，因为害怕被攻击。而仅仅经过几个月的清
理，那里就发生了完全正向的转变：不再需要手铐、脚镣，不
再需要隔离，而病人也被允许离开院区去工作或运动了。”

但是他到底做了什么，而开启这样的转化呢？

“我内在发生的事情引起了外在的问题，我必须对此负百
分之百的责任，”他说，“我必须清理我内在那些有害的思想，
并用爱来取代它们。病人没有问题，错误是出在我的内在。”

修·蓝博士解释说，以前，那里的病人和病房都没有感觉

到爱，所以他去爱这一切。

“我看到那些墙，发现它们需要重新粉刷，”他告诉我，“但油漆一刷上去就会再剥落，没有一次留得住，所以我就告诉那些墙，我爱它们。然后有一天，有人决定再次粉刷墙壁，而这次，油漆就留在墙上，不再剥落了。”

不用说也知道，这听起来很奇怪，但我已经越来越习惯听他说起这类事情了。最后，我不得不提出那个最困扰我的问题。

“所有的病人都被释放了吗？”

“有两个没有，”他说道，“他们被转送到其他地方。除此之外，整个院区的病人都被治愈了。”

然后他又说了一些事，帮助我真正了解到他所做的事情的力量。

“如果你想知道那几年的情况，就写信给欧玛卡—欧—卡拉·哈马古奇吧，她当时是那里的社工。”

于是我写了信给她。回信如下：

亲爱的乔：

谢谢你给我这个机会。

这封信是我和埃默里·兰斯·奥利维拉一起回复的，他也是当时和修·蓝博士一起工作的社工。



我被分配到夏威夷州立精神病院里的一个新设立的法院所属单位担任社工，那个单位叫作“隔离加强戒护单位”。那里关押着犯下重罪——谋杀、强暴、攻击、抢劫、性骚扰，或同时犯有以上多种罪行，且被确诊或宣布疑似有严重精神障碍的病人。

那些精神犯罪犯里面，有一些因精神异常获判无罪，但需要关押在医院里；有一些是精神严重失常，需要留院接受治疗；还有一些是到那里去接受诊断、评估，看看他们是否可以继续接受审判（例如评估他们是否有能力理解对他们的指控，并参与自己的辩护）。有些人有精神分裂症，有些有躁郁症，有些有智力障碍，另外一些人则被诊断出有其他精神病或反社会人格。也有人企图说服法庭相信他患有以上疾病中的一种或全部。

这些人全都是一星期七天、全天 24 小时地被关在单位里，只有在去别的地方就医或出庭时，才被允许在有人押送且带上手铐、脚镣的情况下离开院区。他们大多数时间都被关在隔离病房里，那里的墙壁和屋顶都是水泥做的，卫生间也被锁着，而且没有窗户。很多人被施用高剂量的药物，并且几乎没有任何

活动的机会。

经常发生“突发事件”也在意料之中——病人攻击工作人员；病人攻击其他病人；病人进行自虐；病人企图逃跑等等。而工作人员的“突发事件”也是个问题——工作人员操控病人；乱用药品、请病假，以及薪资不满问题；工作人员意见不合；心理学家、心理医生和管理人员长期以来的高流动率。除此之外，院区还有管线和电力等问题。那是个紧张、不稳定、疯狂又令人沮丧的地方，甚至连植物都没办法在那里生长。

即使后来那个单位搬到一个重新进行了装修且更加安全的地方，里面还有用栅栏围起来的休闲区域，也没有人会期待它真的能有什么变化。

所以当“另一个心理学家”出现的时候，大家理所当然地认为他应该会先试着推动一些新东西，执行一些更先进的计划，然后再很快离开，呵（打个呵欠）。

然而这次来的是修·蓝博士，他除了态度非常友善之外，几乎什么事也没做。他不作评估、检查或诊断，也不提供任何治疗，不进行任何心理测验。他常

常迟到，不参加个案会议，甚至也不按照规定做工作记录。与众不同的是，他实行了一个“奇怪”的疗法，叫作“荷欧波诺波诺”大我意识疗法，说什么要为自己负百分之百的责任，只看着自己的内在，然后让自己内在那些负面的、有害的能量被移除，呵（再打个呵欠）。

最奇怪的是，大家观察到这个心理学家看起来总是很自在，甚至算得上是自得其乐！他常常大笑，和病人及工作人员相处愉快，而且看起来真的很喜欢他在这里的工作。每个人似乎也都很喜爱他，尽管他看起来不像做了很多事的样子。

然后事情开始改变了。隔离病房开始逐一被清空；病人变得可以对自己的事情和需求负责；病人还开始参与规划、执行自己的治疗方案；用药程度也开始降低，病人可以不带手铐和脚镣到院区外面去活动活动。

整个单位变得有活力，更冷静、更轻盈、更安全、更干净，也更积极、有趣、有效率。植物开始生长，管线问题几乎消失了，单位里的暴力事件也变得很稀少，而工作人员看起来相处更融洽、更放松，也

更有热情了。再也没有因为员工请病假所导致的人手不够的问题，反倒是工作人员过剩，大家都担心自己因此丢掉工作。

有两次特别的状况让我至今记忆深刻，难以忘怀。

单位里有个患有极度严重妄想症的偏执狂病人，他在医院和外面的公共场合都有过严重伤害好几个人的暴力纪录，而且他已经进出医院多次。这次他因为犯下谋杀罪，而被送到“隔离加强戒护单位”来。他总是让我毛骨悚然，每次只要他在附近，我脖子后面的寒毛都会立起来。

而在修·蓝博士来了一两年后，有一次我看到那个病人由护卫陪同，朝我这个方向走过来，他没有戴手铐、脚镣，而我脖子后面的寒毛也没有立起来。那感觉好像我只是注意到他，却不带任何批判，即使在我们几乎是肩并着肩经过彼此的时候。我依然没有往常那种随时准备逃开的反应。事实上，我发现他看起来很平静。当时我已经不在那里工作了，但我还是想知道发生了些什么。后来我得知那个病人已经好一阵子不戴手铐和脚镣，也被放出隔离病房很久了，而唯一

的解释是有些工作人员在实行“荷欧波诺波诺”，那是修·蓝博士与他们分享的。

另一件事发生在我看电视新闻的时候。当天我正在休“心理健康”假，远离工作放松自己。新闻出现“隔离加强戒护单位”里一个病人出庭的报道，那个病人曾猥亵又杀害了一个三四岁的女孩。由于他之前被认为不适合继续接受审判，所以住院治疗。他接受几位精神医生和心理学家的诊断与评估，并且诊断结果可以让他很有机会以精神失常为由获判无罪。他不用入狱服刑，而是被判在监管比较宽松的州立医院接受治疗，而且很可能获得假释。

修·蓝博士和这位病人进行互动，病人之后还请修·蓝博士教他“荷欧波诺波诺”自我意识疗法，据说那个病人始终坚持不懈地练习，就像他还是个海军陆战队军官的时候一样。现在的他被认为已有能力继续受审，法院也安排了出庭日期让他为自己辩护。

尽管其他多数病人和他们的律师都曾选择、也可能永远会选择以精神失常为由进行自我辩护，但这位病人没有。出庭的前一天，他解聘了自己的律师。出庭当天，他站在法庭上，面对法官，懊悔且恭顺地宣

布：“我必须负责，对不起。”没人料到会出现这种情景，法官也过了好一阵子才反应过来。

之前我和修·蓝博士还有这个病人一起打过两三次网球。尽管他一直表现得既有礼貌又很体贴，但我心里对他还是有敌意。然而，就在他说他必须负责的那个瞬间，我只感受自己对他的温柔和爱，也察觉到整个法庭里有一个巨大变化。法官和律师的声音都变得柔和，他周围的人似乎也带着温柔的微笑看着他。而那只是一瞬间的事。

所以后来有一天下午，当修·蓝博士问我们有没有人想要在打完网球后向他学习“荷欧波诺波诺”，我马上跳起来报名，并焦急地希望网球赶快打完。我那时在夏威夷州立医院看到的是神性通过修·蓝博士在运作，到现在即使已经过了快20年，我依然对此感到敬畏。我永远感激修·蓝博士，以及他带来的“奇特”疗法。

顺便提一下（如果你也想知道的话），那个病人被判有罪，但法官准许了他的请求，判他在自己家乡的联邦监狱服刑，让他离妻儿近一点。

还有，事隔将近20年后的今天，我一早接到一

通以前单位的秘书打来的电话，他想知道修·蓝博士最近是否有时间参加老员工的聚会，这些员工大多数都退休了。我们在几星期内就会碰面，谁知道又会发生什么事呢？我会打开天线准备迎接新故事的。

平静

欧·哈

就是这个样子。修·蓝博士确实在那间医院里成就了一个奇迹，借由实行爱与宽恕，他转化了那些没有希望，甚至可以说是被社会抛弃的人们。

这就是爱的力量。

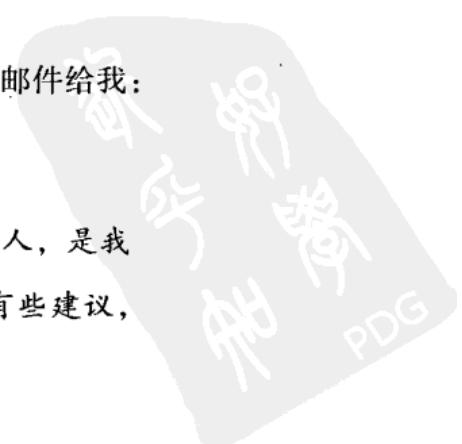
当然，我还是想多了解一些。

完成这本书的初稿之后，我寄给修·蓝博士审阅，希望他能确认书中内容的准确性。而如果关于他在精神病院那些年的故事有任何遗漏，我也希望他自己能进行补充。

在收到书稿一星期后，他写了下面这封电子邮件给我：

阿欧·库：

这是一封给你的私人信件，只给你一个人，是我看完《零极限》草稿的回复。我对草稿还有些建议，



但我会留到之后的信件再说。

“你已经做完你该做的了。”莫娜语气平静地说。

“我已经做完该做的什么？”我问。

“你已经做完你在夏威夷州立医院该做的了。”

在1987年7月的那个夏日，虽然我感觉到她话里的果断，我还是说：“我必须提前两个星期通知他们。”当然，后来我并没有这么做。我一直没有去处理，医院里也没人再向我提起。

我再也没有去医院，甚至没有出席医院为我办的送别派对，朋友们只好在我缺席的情况下庆祝了。而送别的礼物则在派对之后送到大我基金会的办公室。

我珍爱那些在夏威夷州立医院工作的日子，我爱院区里的人们。不知从哪一刻起，我从一个全职心理学家变成了那个大家庭的一员。

我一个星期有20小时和那里的工作人员、病人、管理人员、警察以及院区里可见与不可见的力量紧密地生活在一起，就这样过了三年。

在隔离病房、金属镣铐、药物和其他控制病人的形式都是正规且可接受的工作方式时，我在那里。

后来，隔离病房和金属镣铐不再使用的时候，我

也在那里。其间的转化到底是什么时候发生的？没有人知道。

肢体和语言的暴力冲突也几乎完全消失，药物的使用就这样减少了。

不知从何时起，病人可以不用戴手铐、脚镣，也不需要医生证明，就可以到院区外面去从事休闲活动和工作了。

不知不觉间，院区从疯狂、紧张，转变为平静、安详。

而长期缺乏人手的情况也变成人员过剩。

所以我想说，我是院区里亲密、积极的家庭成员之一，而不只是旁观者。

没错，我是没有提供面对面的治疗，没有为病人做心理测验，不参加员工会议，也不出席病人的个案分析会议。但是，我确实紧密地参与了院区的运作。

第一个院区内的工作计划（卖烤饼干）开始时，我在场；第一个院区外的活动（洗车）开始时，我在场；第一个院区外休闲活动计划开始时，我也在场。

我没有做一般全职心理学家会做的事，并不是因为我觉得它们没有用，而只是出于某些难以描述的原

因而没有那么做。

但是，我会在院区里散步，和大家一起烤饼干，到院区外慢跑、打网球。

不过我做得更多的是，每个星期在我出发到院区之前，在院区里面的时候，以及离开院区以后，我都会进行清理，这样的清理整整持续了三年。每天早上和傍晚，我都会清理自己内在跟院区有关的一切，而如果我脑子里浮现跟院区有关的任何事，我也会进行清理。

谢谢你。

我爱你。

大我的平静

伊贺列卡拉

我喜欢修·蓝博士这进一步的说明。它不仅展现了修·蓝博士的谦逊，也有助于解释博士受聘于医院时做过和没有做过的事。

我回信给他，请求他允许我把这封电子邮件加进书里，以便和你们分享。他回复了一个我最期待的字：好。

新版荷欧波诺波诺大我意识疗法

1. 持续地清理。
2. 依照朝你而来的灵感和机会采取行动。
3. 继续清理。

我还没有向这位神奇人物学够东西。我们决定一起带领研讨会，当然也要合写这本书，不过至少我现在知道他如何把整个医院里的精神疾病罪犯都治好了。他的方法就像他做每件事的方式一样：在自己

身上下工夫。而在自己身上下功夫的方法，还是通过简单的三个字：我爱你。

当然，这也是你我都能做到的方法。如果要我为修·蓝博士教授的新版“荷欧波诺波诺”大我意识疗法总结出几个步骤，那它就像是这个样子：

1. 持续地清理。
2. 依照朝你而来的灵感和机会采取行动。
3. 继续清理。

就是这么简单。这也许是有史以来到达成功最短、阻碍最少的路，也可能是到达“零”的状态最直接的途径。而这一切的开始与结束都是一句神奇的“我爱你”。

这是通往零极限的旅途。

是的，就是“我爱你”。



尾声：觉醒的三个阶段

我在地球上的工作有两个部分。第一个是修补缺憾，第二个是唤醒沉睡的人们。其实，几乎每个人都还在沉睡！而可以唤醒他们的唯一方法，就是在我自己身上下工夫。

——伊贺列卡拉·修·蓝博士



那天有个记者问我：“你认为一年后的自己会是什么样子？”

如果在过去，我会认真地一一告诉他我希望自己完成的事。我会谈到我的计划、目标和意念，我会告诉他我想写的书，或是我想成就、做到、创造或购买的东西。但是和修·蓝博士一起工作这么久之后，我已经不再设定什么目标或意念，也不再规划未来了。所以我此刻的真实回答是：“无论我会成为什么样子，都远比我现在可以想象的还要好。”

这个答案比以前那个看起来深刻得多。它来自灵感，当我说出这个答案时，自己也吃了一惊。它揭示了我这些日子以来的心智状态：比起下一秒，我更在意当下。当我专注在当下时，未来的一切也巧妙地展开了。就像有一次我跟修·蓝博士说的：“我这些日子的意念都是以神性的意念为主。”

就在几分钟前，我把记者的问题和我来自灵感的答案说给一位朋友听，他非常喜欢。他已经和我一起实行“荷欧波诺波诺”几个月了，所以他了解最终的真相：当你放下小我和小我的欲望，你就能允许某种更好的事物——神性来引领你。

这是全新的我和全新的体悟，是我内在苏醒的那部分的新认知。这当然不是一夕之间就发生的，而是通过诵念“我爱你”和其他句子，从而被引领进入更深层的觉知之中，也就是

有些人说的觉醒，甚至是开悟的状态。我渐渐了解到，这样的觉醒有三个阶段，而它们几乎就是生命中灵性之旅的地图。

第一阶段：你是受害者

差不多所有的人生来都会有无力感，大多数的人会一直维持这样的状态。人们认为这世界就是要剥削、压迫我们：政府、邻居、社会，还有各式各样的坏人都是施暴者。我们觉得自己是整个社会种下的因所结成的果，我们本身没有任何影响力。我们抱怨、控诉、抗议，还聚集成团体，与掌权的人抗争。除了偶尔和朋友聚一聚，生活基本上是糟透了。

第二阶段：你有了掌控权

某一天，你看了一部改变你生命的影片，例如《秘密》，又或者你看了一本书，例如《相信就可以做到》或《信念的魔力》（*The Magic of Believing*），然后你开始发现自己的力量。你领悟到设定意念的力量，也领悟到你拥有

可以看到你想要的东西，采取行动，然后获得这样东西的力量。你开始有了一些神奇的经历，开始体验到一些令人开心的成果。基本上，生活开始变得还不错了。

第三阶段：你开始觉醒

在第二阶段之后的某一天，你开始领悟到意念是一种限制。你开始了解，即使用上新发现的所有能力，自己依然无法控制一切。你开始领悟到，当你臣服于某种更大的力量时，奇迹就会发生，于是你开始放手，开始信任。你开始练习在每个当下觉察你与神性的连结。你开始学会认出朝你而来的灵感，然后采取行动。你领悟到你可以选择你的生命，而不是控制你的生命。你领悟到自己所能做的最棒的事，就是接受每个当下。在这个阶段会发生许多奇迹，而且它们会不断令你感到惊叹。基本上，你时时刻刻生活在一种惊喜、赞叹和感恩的状态中。

我已经进入第三阶段，或许你现在也是。既然你一直和我一同驰骋在这条路上，那就让我试着更深入地说明我的觉悟。

这也许可以帮你为即将体验到的做好准备，或帮你更加了解你目前所经历到的。

第一次参加修·蓝博士的研讨会时，我瞥见了神性。也就是在跟他相处的最初几天里，我的脑袋不再喋喋不休。我接受了一切，心里涌起一种几乎超越一切理解的平静。爱成了我的咒语，成了在我脑海中不停播放的欢歌。

但我并不是从此不再瞥见神性。

每当我与修·蓝博士在一起时，我都感觉到平静。我确定这是一种音叉的共振效应，他的频率影响了我，带我进入和谐平静的状态。

在第二次的研讨会上，我开始有了所谓的超自然心灵感应。我看到人们身边的光环，看到围绕在人们身边的天使。我还接收到一些画面。我记得自己看到一只隐形的猫咪绕在娜瑞莎的脖子上，当我跟她说的时侯，她笑了。不管我看到的是真是假，它的确转换了娜瑞莎的心情，让她整个人眉开眼笑。

修·蓝博士常常看见人们头上浮着问号，这让他知道在活动中该叫谁回答问题。每当他看到隐形的符号或隐形的存在时，他都会补充说：“我知道这听起来很疯狂，心理医生会把说这种话的人关起来的。”

当然，他说得没错，不过一旦开始觉醒，就无法往回看

了。在我第一次参加“超越彰显”周末活动时，我觉察到一些人的能量场，这让他们非常惊讶。我不能说这是天赋，因为这其实是个开启——我大脑中某个不会使用的部分突然被打开、点亮了。现在，我如果想要看见那些能量就能看见。我告诉修·蓝博士：“万事万物似乎都在跟我说话，所有事物好像都有生命。”他会意地笑了。

在我举办的第二次“超越彰显”周末活动时，我有了另一次顿悟的经验——我瞥见了开悟，体验到了神性。那就好像有一扇窗户打开了，在那一瞬间，我和生命的本源合而为一。这很难解释，就跟要我向你形容一种来自其他星球的花一样难。但在瞥见那个之后，我消失了，然后感受到是零极限转化了我。这种经验对我来说像是试金石，让我可以重新体验、重新回味。从某种层次上来说，这棒透了，我好像有了一张回到极乐世界的门票。但从另一个层次来说，这只是另一个阻碍我体验当下的记忆，而我所能做的则只是不断地清理。

有时在会议中，我会放松下来，让眼睛失焦，然后我就能看见表象背后的真相。这就好像时间停止，或至少被放慢了，让我能够感知到潜藏在生命之下的织锦。这有点像剥掉一幅画的表层，再去找寻藏在底下的大师杰作。你可以称之为通灵之眼、X光眼或神性的视力，我会说这是“乔·维泰利”（或

“阿欧·库”）消失在零的状态中，或者说是我眼睛的感知。零极限确实存在，毋庸置疑。在那个地方，没有困惑，一切清澈明净。

我并不住在那样的状态中，所以还是会回到所谓的现实里，还是会面临挑战。当赖利·金问我是不是也有运气不佳的一天，我说是，还是有的。修·蓝博士说我们总会有问题，但“荷欧波诺波诺”提供了解决问题的方法。只要我持续地对神性说“我爱你”，不断地清理，我就能回到零极限的所在。

如果试着用词语来形容的话，那么来自零的信号就是“爱”。所以不断地说“我爱你”，会帮助我们调整到那个信号的频率。重复念诵这句话，有助于抵消妨碍你自身觉醒的记忆、定式、信念或限制。当我持续地清理，我就能不断把自己调整到纯粹基于灵感的频率：当我依循那灵感采取行动，超出我想象的美好奇迹就会发生。而接下来我所要做的就是持续下去。

有些人认为注意去听脑海里出现的声音语调，就可以知道那是不是灵感。一个朋友曾说：“我知道小我的声音和灵感的声音有什么不同。小我的听起来比较急迫，灵感的则比较轻柔。”

我想这是在自欺欺人。不论是刺耳的声音还是温柔的声

音，都是从小我发出来的。即使是现在，当你阅读这些文字的时候，你还是在跟自己说话，还是在质疑你正在阅读的东西，因为你已经认同了那个声音，并认为那就是你。不是的，神性和灵感是在那些声音背后。当你不断地练习“荷欧波诺波诺”，你就会越来越清楚什么是真正的灵感，什么不是了。

就像修·蓝博士经常提醒我们的：“这不是快餐店式的治愈方法，这是要花时间的。”

我再补充一下。觉醒在任何时候都可能发生，甚至在读这本书、在散步，或是在抚摸小狗的时候。这跟外在的状况无关，而是跟你内在的状态有关。这一切都起始并结束于一句美好的话——“我爱你”。



附录一

零极限基本原则

永远的平静，现在、未来、永远。

一、你并不清楚正在发生什么事

不论是有意识还是无意识，知道自己和周围正在发生的每一件事是不可能的。就是现在，在你没有察觉的情况下，你的身体和大脑正在进行自我调整。无数不可见的信号在空中传递，从无线电波到思想意识，而这一切你都无法有意识地感应到。你的确正在创造你自己的实相，但这一切都是无意识地发生的，你的意识并不知道，也无法控制这个过程。这就是为什么你可以一直正面思考，却依然穷困潦倒。总之，你必须了解的是，你的意识并不是一切真正的创造者。

二、你无法控制每一件事

很显然，如果你不知道正在发生的每一件事，你当然也无

法控制。认为这世界遵照自己的命令，只是一种满足小我追求的表现。既然你的小我无法完全看透这个世界正在发生什么，那么让小我来决定什么对你最好显然是不明智的。你可以选择，但你无法控制。你可以用你的意识去选择自己想经历的事，但你也必须学会放手，不去管它是否会实现，或怎么实现、何时实现。臣服才是关键。

三、你可以疗愈发生的一切

无论你生命中出现了什么，无论它是怎么来的，都需要你去疗愈，因为它现在是出现在你的感知范围内。也就是说，如果你感觉得到，你就能疗愈它；如果你在别人身上看到它，而它让你受到困扰，那你就需要疗愈它。或者就像奥普拉曾经说过的（这是别人告诉我的）：“因为你拥有它，所以你能看到它。”你也许不明白为什么它会出现在你的生命里，或者它是怎样发生的，但你现在可以放手了，因为你已经觉察到它了。你疗愈得越多，就越能简单地实现自己的期望，因为你释放了壅塞的能量，因而这些能量可以被用来做其他的事。

四、你要对你经历的一切负百分之百的责任

发生在你生命中的事并不是你的错，但它们是你的责任。

这种责任除了包括你所说、所做和所想的一切外，也包括出现在你生命里的其他人所说、所做和所想的一切。如果你对出现在你生命中的一切负起百分之百的责任，那么当别人发生问题时，那个别人的问题也是你的问题。这和第三条原则是相连的——你可以疗愈发生的一切。简言之，对于你的现状，你不能怪罪任何人或任何事，你所能做的就是负起责任，也就是接受它、拥有它、爱它。你疗愈的得程度越深，就越能与生命的本源调和。

五、通往零极限之境的车票就是说“我爱你”

让你获得超越一切理解的平静，让你从疗愈到达彰显的通行证，就是那句简单的“我爱你”。向神性说“我爱你”会清理你内在的一切，这样你就能体验当下的奇迹——零极限。重点就是要爱所有事物，爱这多余的肥肉，爱这瘾头，爱这问题儿童，或是爱邻居、伴侣。总之，爱这一切。爱会转化并释放壅塞的能量，说“我爱你”，就能体验到神性的力量，就像说“芝麻开门”一样。

六、灵感比意念更重要

意念是心智的玩具，灵感则是来自神性的指令。从某一刻

起，你会臣服，然后学会倾听，而不是乞求与等待。意念是小我以受限的观点去控制生命的企图，灵感则是从神性接收讯息，并采取行动。意念发挥作用会带来成果，灵感发挥作用则会带来奇迹。你喜欢哪一个呢？



附录二

如何疗愈自己或他人，并找到健康、财富与快乐

这里有两个有效的“荷欧波诺波诺”疗法，可以用来疗愈你自己或他人)，疗愈你察觉到的任何事。记住，你在别人身上看到的，也存在于你内在，因此所有的疗愈都是自我的疗愈，除了你自己，没有人需要进行这个疗法。整个世界都在你手中。

第一个疗法是莫娜用来疗愈成百上千人的祈祷文，它很简单，却威力强大：

合而为一的神圣创造者、父亲、母亲、孩子啊……从创世之初到现在，如果我的家人、我的亲友、我的祖先及我个人，在思想、言语、行为及行动上曾经触犯过您、您的家人、您的亲友和您的祖先，那么我们请求您们的宽恕……让这种清理、净化和释放剪断所有负面的记忆、阻碍、能量或振动，并把这些不需要的能量，转化为纯净之光……这一切就完成了。

第二个是修·蓝博士喜欢的疗愈方法。他会先说“对不起”和“请原谅”，说这些话是要承认有某样东西，在你不知道那是怎样的情况下进入了你的身体或心智系统之中，你不知道它是怎么来的，也不需要知道。如果你身体超重，只是你感染了让自己超重的定式。而通过说“对不起”，你可以自己告诉神性你想为那些给你内在带来这种种情况的事情请求原谅。你不是在请求神性宽恕你，而是在请求神性来帮你原谅自己。

在那之后，你说“谢谢你”和“我爱你”。当你说“谢谢你”的时候，是在表达你的感激，表现你的信任，相信所有问题都会以对每个相关者最好的方式获得解决。而“我爱你”则让壅塞的能量重新流动，也让你与神性重新连结。因为零的状态是一种纯粹的爱的状态，而且没有极限，所以通过表达爱，你会到达那个状态。

接下来要发生的事，就完全交给神性好了。你也许会得到天启，而采取某些行动。无论那是什么，就采取行动吧。如果你不确定要采取什么行动，就对你的困惑进行同样的疗愈。当你进入一种清澈的深定状态，一切就会清晰起来，你就会知道该做些什么了。

这就是新一代“荷欧波诺波诺”疗愈方法的简化版。

知
乎
船
学
PDG

究竟是谁在做主？

伊贺列卡拉·修·蓝博士

谢谢你和我一起阅读这篇附录，我心怀感激……

我热爱“荷欧波诺波诺”大我意识法，以及夏威夷治疗师——敬爱的莫娜·纳拉玛库·西蒙那，她在1982年11月仁慈地与我分享了这个疗法。

这篇文章是根据我2005年记录在笔记本里的想法写成的。

2005年1月9日

即使搞不清楚到底是怎么回事，却还是可以解决问题——领悟到这点令我感到全然的解脱与喜悦。

生存的一部分目的就是为了解决问题，这也是“荷欧波诺波诺”大我意识法的作用所在。而要解决问题，得先提出两个疑问：我是谁？生命中，究竟是谁在做主？

苏格拉底的洞见——理解宇宙的本质，要从认识你自己开始。

2005年1月21日

生命中，究竟是谁在做主？

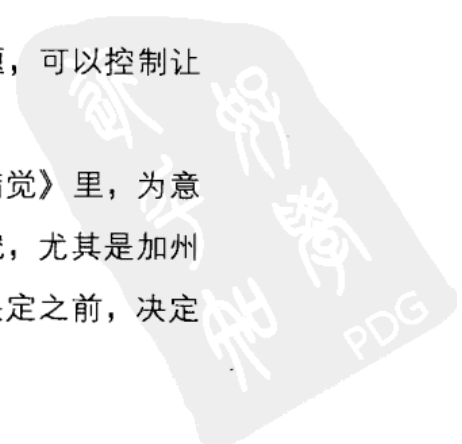
大多数人，包括那些科学研究团体，都把世界看作一个物质实体。当前为了找出心脏病、癌症和糖尿病的起因与疗法，而针对 DNA 进行的研究就是最好的例子。（见表一）

表一 因果法则：物质模型

因	果
有瑕疵的 DNA	心脏病
有瑕疵的 DNA	癌症
有瑕疵的 DNA	糖尿病
物质的	物质问题
物质的	环境问题

智力，也就是意识，认为自己可以解决问题，可以控制让什么事发生或让什么事被经历。

丹麦作家诺瑞钱德在他的著作《使用者的错觉》里，为意描画了一幅不一样的图景。他引用多项学术研究，尤其是加州大学利贝特教授的研究，结果显示：在意识作决定之前，决定



就已经出现了，而智力对此毫不知晓，还认为是意识在作决定。

诺瑞钱德还引用某项研究，显示每秒钟有数百万比特的信息在流动，而我们的智力每秒钟只能把握其中的 40 比特。

如果不是意识或智力，那么究竟是谁在做主？

2005 年 2 月 8 日

重播的记忆支配着潜意识经历的一切。

潜意识会模仿、再现重播的记忆，并和这些记忆产生共鸣。潜意识的行为、理解、感受和决定也完全受记忆摆布。而意识在毫不知情的情况下，也是通过重播的记忆在运作。研究显示，重播的记忆能够支配意识的经验感受。（见表二）

表二 因果法则：“荷欧波诺波诺”大我意识法

因	果
在潜意识重播的记忆	物质的——心脏病
在潜意识重播的记忆	物质的——癌症
在潜意识重播的记忆	物质的——糖尿病
在潜意识重播的记忆	物质问题——肉体
在潜意识重播的记忆	物质问题——世界

重播的记忆创造了潜意识里的肉体和世界；肉体和世界极少以灵感的形式存在于潜意识里。

2005年2月23日

潜意识和意识，包括灵魂，都不会自己创造念头、思想、感受和行动。就像之前提过的，经验会与重播的记忆及灵感产生共鸣。

但人们可能会以自己的方式解释事情
忽略这些事情本身的目的

——莎士比亚

我们必须了解，灵魂并不会创造自身的经验，它的理解、感受、行为和决定都由记忆支配。或者，在极少数的情况下，会由灵感支配。要解决问题，最重要的是要了解：肉体和世界本身并没有问题，问题是记忆在潜意识里重播的结果！那生命中，究竟是谁在做主？

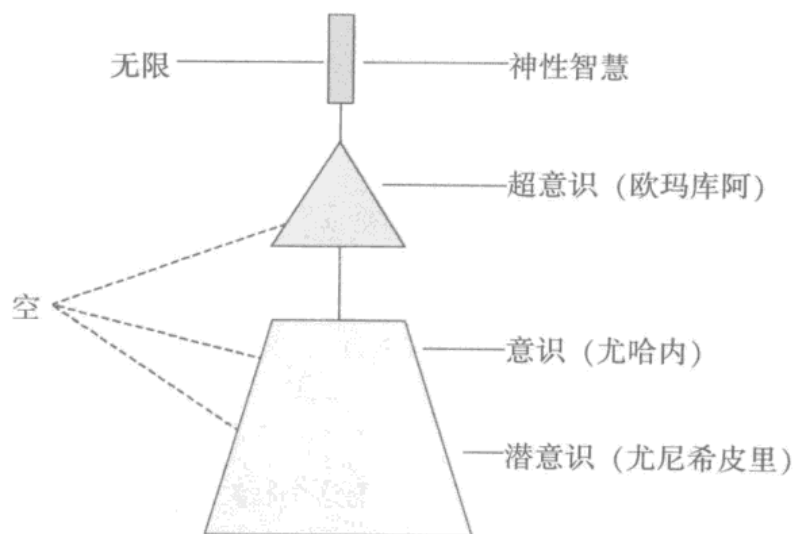
可怜的灵魂，我万恶躯体的中心，
被你自已布下的反叛势力所俘虏。
你的内在憔悴又饥寒交迫，
却又为何要竭力把躯壳装扮得华丽非凡？

——莎士比亚，《十四行诗》第146首



2005年3月12日

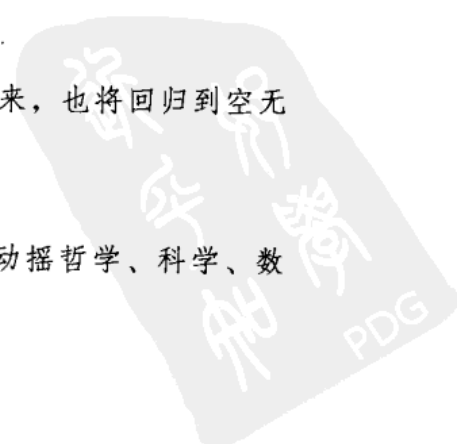
“空”是大我意识、心智和宇宙的基础，是神性智慧将灵感注入潜意识之前的状态。(见图一)



图一 “空”的状态图

科学家所知道的只是，宇宙从空无中来，也将回归到空无中去。宇宙始于零，也终于零。

——查尔斯·塞夫，《零的故事——动摇哲学、科学、数学及宗教的概念》



重播的记忆会取代大我意识的“空”，阻碍神性灵感的彰显。要纠正这样的错位、重新建立大我意识，必须通过神性智慧，将记忆转化成“空”。

清理、清除、再清除，然后找到你自己的香格里拉。它在哪儿？它就在你的内在。

——莫娜·纳拉玛库·西蒙那

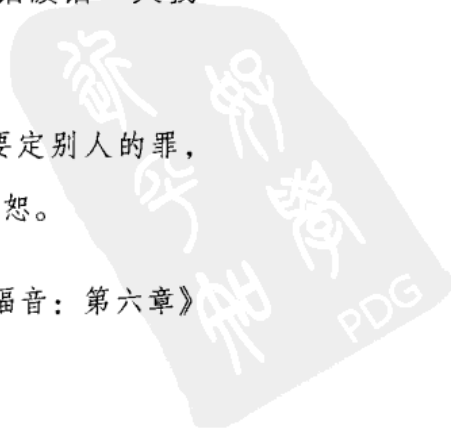
岩石造的高楼，铜铸的墙壁，
没有空气的地牢，坚固的铁链，
都无法禁锢灵性的力量。

2005年3月22日

存在是来自神性智慧的礼物，而这个礼物的唯一目的，就是要通过解决问题，重建大我意识。夏威夷有一种通过忏悔、原谅和转化解决问题的古老疗法，而“荷欧波诺波诺”大我意识法就是这个疗法的新版本。

不要判断别人，否则你们也要受判断；不要定别人的罪，否则你们也要被定罪；宽恕别人，你们也会被宽恕。

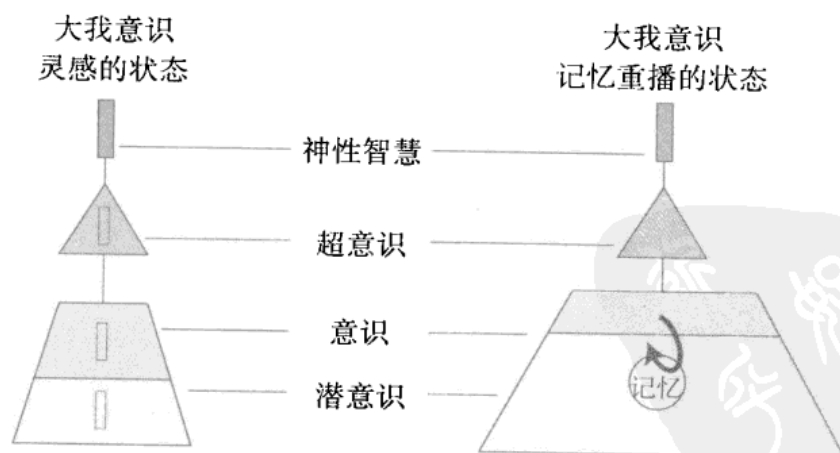
——耶稣，《路加福音：第六章》



大我意识由四个部分组成：神性智慧、超意识、意识和潜意识，而实行“荷欧波诺波诺”时，这四个部分都必须完全参与，合而为一地一起工作。问题是来自潜意识里重播的记忆，而在解决问题的过程中，大我意识的每个部分都有自己的独特角色和功能。

超意识里没有记忆，它并不受潜意识中重播的记忆影响。超意识总是与神性智慧合一，不管神性智慧如何，超意识也与之相伴。

大我意识通过灵感和记忆运作。或记忆，或灵感，不论何时，潜意识都只能听令于二者中的一个。大我意识一次只能为一个主人服务，而那主人通常是花刺般的记忆，而不是玫瑰花般的灵感。（见图二）



图二 灵感的状态与记忆重播的状态

2005年4月30日

我就是那个消费自己悲痛的人。

——约翰·克莱尔

“空”是一切有生命与无生命的自我/大我意识的共同基础及平衡者，它是整个宇宙不灭的、永恒的基础，有时它是可见的，有时又无形无象。

我们相信这些真理是不言而喻的，所有人类（所有生命形式）都是生而平等的……

——托马斯·杰斐逊，《美国独立宣言》

重播的记忆会取代大我意识的共同基础，将心智带离它在“空”与无限中的本来位置。虽然记忆会取代“空”，却无法摧毁“空”。空无怎么可能被摧毁呢？

起内讧的家庭难以维系。

——亚伯拉罕·林肯



2005年5月5日

要让大我意识时时刻刻保持原样，你必须不间断地实行“荷欧波诺波诺”。跟记忆一样，“荷欧波诺波诺”永远不能休假，不能退休，不能睡觉，不能停止，因为……

……在你快乐的日子不要忘记

不知名的恶魔（重播的记忆）也正在你背后施展魔法！

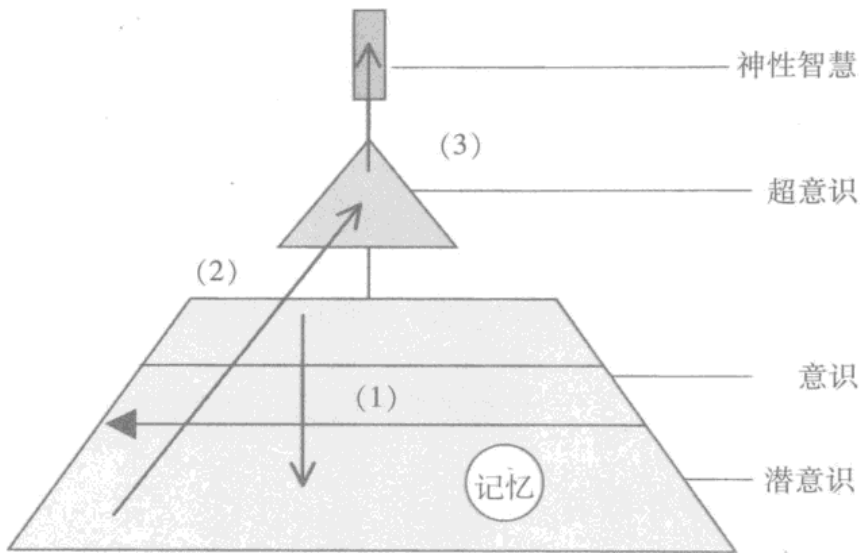
——杰弗里·乔叟，《坎特伯雷故事集》

2005年5月12日

意识可以启动“荷欧波诺波诺”疗法去释放记忆，或者它也可以让记忆忙于责难或思考。（见图三）



“荷欧波诺波诺”大我意识法
(解决问题)
忏悔与原谅



图三 忏悔与原谅

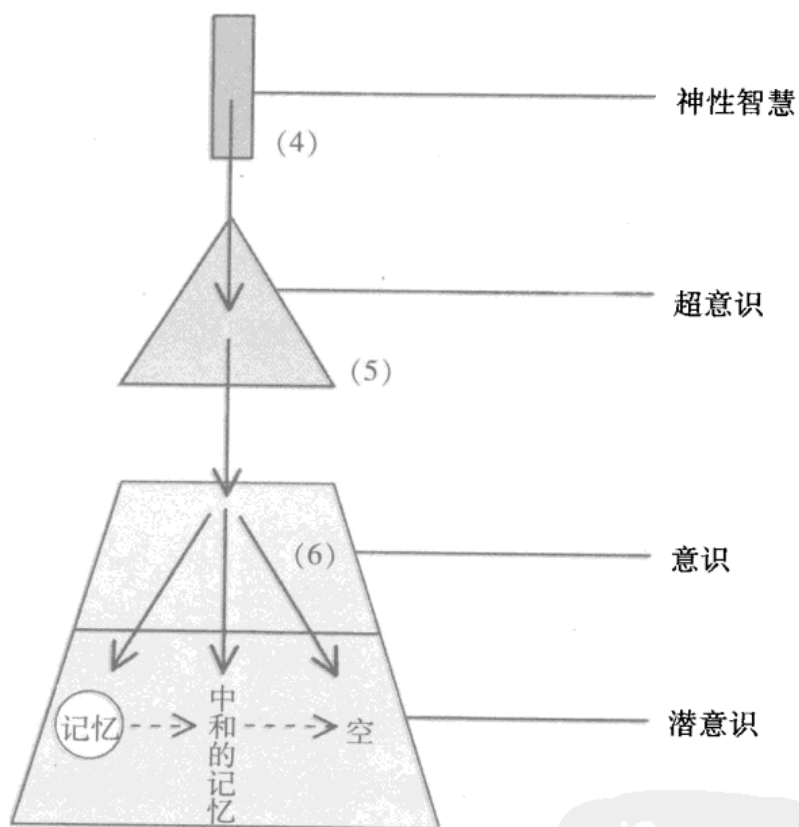
1. 意识启动“荷欧波诺波诺”问题解决方法，祈求神性智慧将记忆转化为“空”。意识承认问题来自潜意识里重播的记忆，而它要为这些记忆负百分之百的责任。这个祈愿会从意识下移到潜意识。(见图四)



“荷欧波诺波诺”大我意识法

(解决问题)

忏悔与原谅通过神性智慧的转化



图四 通过神性智慧的转化

2. 下移到潜意识的祈愿会轻轻搅动记忆，以便转化。然后，祈愿会从潜意识上移到超意识。

3. 超意识会重新审视这个祈愿，并作出适当改变，超意

识因为与神性智慧频率一致，所以有能力重新审视，并作出相应改变。之后，祈愿会被上传到神性智慧，作最后的检视和考虑。

4. 重新审视过从超意识送来的祈愿以后，神性智慧会将用来转化的能量往下送往超意识。

5. 接着，用来转化的能量就从超意识往下流入意识里。

6. 再接着，用来转化的能量会从意识往下流到潜意识。这个能量会先中和指定的记忆，然后被中和的记忆就会被释放，仅留下“空”。

2005年6月12日

思考和责难是重播的记忆。（见图二）

灵魂在不知道究竟发生了什么的情况下，仍然可以被神性智慧启动。要得到灵感与神性创造力的唯一要求，就是大我意识要一直保持原样。而要一直保持大我意识，就必须持续地清理记忆。

记忆是潜意识的固定同伴，它从来不会离开潜意识去休假或退休，而是不间断地重播且永不止息：



法学家的故事

喔，那突然靠近的忧愁，
向世俗的极乐播撒上悲伤
终结了所有现实努力的喜悦！
忧愁占据了我们的目标。
为了你的安全请再想想，
在你快乐的日子不要忘记，
不知名的恶魔也正在你背后施展魔法！

——杰弗里·乔叟，《坎特伯雷故事集》

想要永远终结与记忆的关联，那么记忆必须被彻底地清除。

1971年在艾奥瓦州，我第二次彻头彻尾地坠入爱河，亲爱的M，我的女儿，出生了。

看着我的妻子在照顾M，我感觉到自己对她们的爱越来越深。我现在爱着两个最棒的人呢。

那年夏天我完成了在犹他州研究所的学业，我和妻子必须作出选择：回夏威夷去，还是到艾奥瓦州继续念研究所。

我们在艾奥瓦州的生活才刚刚开始，立刻就又面临了两个

困难。第一个困难是，自从我们把 M 从医院带回家后，她就一直哭个不停。

第二个困难是，艾奥瓦州正经历本世纪最糟糕的冬天。连续几个星期，我每天早上都要在屋里用力地踢公寓大门的底部，然后再用手去捶打门的边缘，把埋在门外另外一边的冰块弄掉。

大概在 M 一岁左右，她的毯子上总是出现血渍。直到现在写出这个句子，我才发现她会哭个不停正是因为她的皮肤出现了严重的问题，那个问题直到很久以后才被诊断出来。

在许多夜晚，当我看到 M 在断断续续的睡眠中不停地搔痒时，我常常无助地哭泣。类固醇对她一点帮助也没有。

M 到了三岁，血常常不停地从她的手肘和膝盖弯曲部分的裂缝中渗出来，从她手指和脚趾关节周围的裂缝中流出，甚至连她手臂内侧和脖子周围都被粗糙的硬皮覆盖住了。

九年后的某一天（那时我们已经回到夏威夷了），我和 M 还有她妹妹正在开车回家的路上。突然间，在没有事先计划的情况下，我发现自己居然把车子调了头，往我位于威基基的办公室开去。

“喔，你们大家来看我了。”莫娜在我们三个人踏进她办公室时轻轻地说。她一边把桌上的文件移开，一边抬起头看着

M。“你想问我什么问题吗？”她温柔地说。

M伸出双臂，露出她多年的痛苦与悲伤，那些悲痛の记号从上到下蚀刻在她手臂上，像写满文字の腓尼基卷轴。“好。”莫娜回应了一声，然后闭上双眼。

莫娜当时在做什么？这个“荷欧波诺波诺”大我意识法の创始人正在实行“荷欧波诺波诺”大我意识法。一年后，M长达13年の流血、结疤、痛苦、悲伤和药物都结束了。

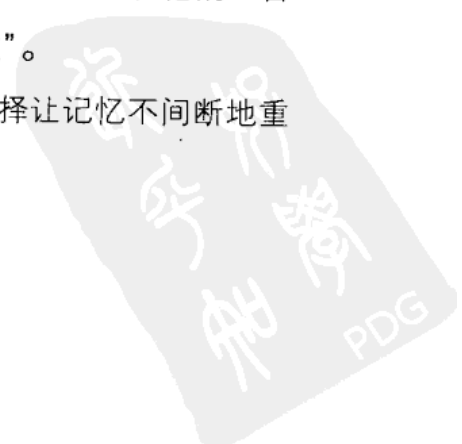
——“荷欧波诺波诺”大我意识法の学生

2005年6月30日

生命的目的就是要成就大我意识，因为神性完全依照他自己的样貌——空和无限——创造了大我意识。

生命所有的经验都是在表达重播的记忆和灵感。沮丧、思考、责难、贫穷、憎恶、怨恨和悲伤就像莎士比亚在他的一首十四行诗里写下的，是“过往遗憾的悲歌”。

意识可以选择不间断地清理，或是选择让记忆不间断地重播问题。



2005 年 12 月 12 日

意识单独运作是给神性智慧最珍贵的礼物，大我意识的无知，也是对问题真实面貌的无知，这样的无知对问题的解决是徒劳无益的。可怜的灵魂就一直被留在持续又不必要的悲伤之中。多让人难过啊！

意识必须认识到大我意识的礼物——“超越一切理解的富足”。

大我意识和它的创造者——神性智慧——一样，都是永生不灭的。无知的后果就是世世代代都耗费在毫无意义且永不间断的贫穷、疾病、战争和死亡所形成的错误实相里。

2005 年 12 月 24 日

物质世界表达出在大我意识中发生的记忆和灵感。改变大我意识的状态，便会改变物质世界的状态。

究竟是谁在做主？是灵感，还是重播的记忆？选择就在意识的手中。



2006年2月7日（跳到2006年）

以下是“荷欧波诺波诺”大我意识法的四个问题解决步骤，可以通过清空在潜意识里重播的问题记忆，来重建大我意识。

1. “我爱你”：当灵魂经历到重播的问题记忆时，轻轻的，或是在脑海里对这些记忆说：“我爱你，亲爱的记忆。我很感激有这次把我和你们全部释放的机会。”你可以一次又一次，安静地重复说“我爱你”。记忆永远不会休假或退休，除非你辞退它。“我爱你”甚至可以在你没有意识到问题的时候使用，例如在你要从事任何活动之前，像是打电话或接电话，亦或是你要上车到某处之前。

要爱你们的仇敌，好好对待仇视你的人。

——耶稣，《路加福音：第六章》

2. “谢谢你”：这个步骤可以和“我爱你”一起使用，或代替“我爱你”。跟“我爱你”一样，“谢谢你”可以一遍又一遍地在脑海里重复。

3. 蓝色太阳水：喝大量的水是一个很棒的问题解决方式，尤其是喝蓝色太阳水。找一个盖子不是金属的蓝色玻璃容器，

把自来水注入这个容器里，然后把蓝色玻璃容器放在太阳光或白炽灯（不要用日光灯）底下照射一个小时以上。当水接受过太阳光的作用以后，你就可以用在很多地方——可以拿来喝，拿来烹调，或者在洗澡的最后再拿来冲洗身体。蔬菜和水果就非常喜欢被蓝色太阳水洗涤！与“我爱你”和“谢谢你”这两个步骤一样，蓝色太阳水会清空在你潜意识里重播的问题记忆。所以，把记忆喝掉吧！

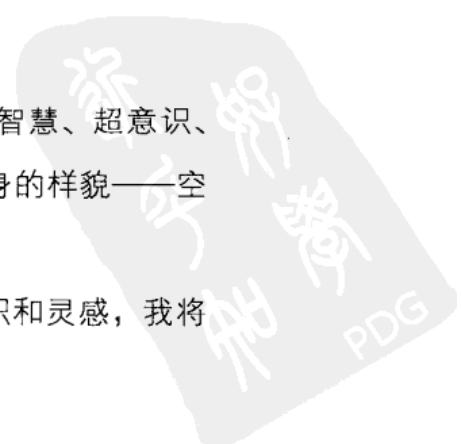
4. 草莓和蓝莓：这两种水果可以清空记忆。新鲜或干燥的都可以，也可以是果酱、果冻，甚至是冰淇淋上面的糖浆哦！

2005 年 12 月 27 日（跳回 2005 年）

几个月前，我有了一个主意，想要制作一张让“荷欧波诺波诺”大我意识法里面的必要角色“自我介绍”的词汇表。你有空的时候可以多跟它们认识认识！

大我意识：我是由四个元素组成的：神性智慧、超意识、意识和潜意识。我是由神性智慧完全依照它自身的样貌——空和无限——而创造的。

神性智慧：我就是无限。我创造了大我意识和灵感，我将



记忆转化为“空”。

超意识：我负责监督意识和潜意识。意识会启动“荷欧波诺波诺”，向神性智慧祈祷，而我就要审视那个祈祷，并作出适当的改变。我不受潜意识里重播的记忆影响。我和神圣的创造者总是合一的。

意识：我拥有的礼物是选择。我可以让我持续不断的记忆支配我和我潜意识的经验，或者我可以通过不间断地实行“荷欧波诺波诺”来释放记忆，或者向神性智慧祈求指引。

潜意识：我是创世以来所有记忆累积的储藏室。我是经验以重播的记忆或灵感的形式出现的地方，我是肉体和世界以重播的记忆或灵感的形式存在的地方，我是问题化身为作出反应的记忆所居住的地方。

空：我是大我意识和宇宙的基础。我是来自神性智慧——也就是无限——的灵感所在的地方。潜意识里重播的记忆可以取代我并阻碍来自神性智慧的灵感流入，但它无法摧毁我。

无限：我是神性智慧。脆弱玫瑰花一般的灵感从我流入大我意识的“空”，却轻易地被花刺般的记忆所取代。

灵感：我是无限，也就是神性智慧的造物。我从“空”显化到潜意识里，以全新事件的形式被体验。

记忆：我是潜意识里过去经验的记录。当我一被触动，就

会重播过去的经验。

问题：我是潜意识里再次重播过去经验的记忆。

经验：我是潜意识里记忆重播或灵感的结果。

运作系统：我以“空”、灵感和记忆来运作大我意识。

“荷欧波诺波诺”：我是一种古老的夏威夷问题解决法，1983年被授予夏威夷州人间国宝称号的莫娜·纳拉玛库·西蒙那为适用于当今社会，而将我更新。我由三个元素组成：忏悔、原谅和转化。我是由意识启动的祈求，祈求神性智慧清空记忆，重新建立大我意识。我起始于意识。

忏悔：我是意识向神性智慧祈求转记忆为“空”，而启动的“荷欧波诺波诺”的起点。通过我，意识承认它对于创造、接受及累积在潜意识里重播的问题记忆负有责任。

原谅：我和忏悔都是意识发出的祈求，祈求神圣创造者转化潜意识里的记忆至“空”。意识不只感到懊悔，也祈求神性智慧的原谅。

转化：神性智慧使用我去中和、释放潜意识里的记忆至“空”。只有神性智慧可以使用我。

富足：我是大我意识。

贫乏：我是应该被消除的记忆。我取代大我意识，阻碍来自神性智慧的灵感注入潜意识之中！

