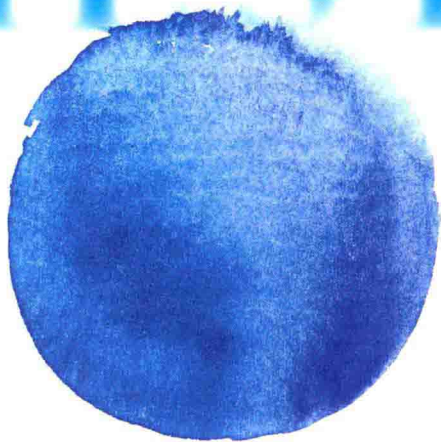


《零极限》之实践篇

最简单的方式

〔美〕玛贝尔·卡茨 / 著
宋小飒 / 译

夏威夷疗法第三代传人
为您倾情讲述
《零极限》中没有说的秘密！



中国青年出版社

THE
EASIEST
WAY

《零极限》之实践篇

最简单的方式

[美] 玛贝尔·卡茨 / 著

宋小飒 / 译

中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

最简单的方式:《零极限》之实践篇/(美)卡茨著;宋小飒译.—北京:

中国青年出版社,2015.10

书名原文:The Easiest Way

ISBN 978-7-5153-3808-8

I. ①最… II. ①卡… ②宋… III. ①精神疗法—普及读物 IV. ①R749.055-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第208985号

The Easiest Way Special Edition

Copyright © 2009 Mabel Katz.

中文简体字由 YOUR BUSINESS INC 授权中国青年出版社出版。

All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记号:图字01-2015-5704

责任编辑:吕娜

装帧设计:瞿中华

出版发行:中国青年出版社

社址:北京东四12条21号

邮政编码:100708

网址:www.cyp.com.cn

编辑部电话:(010)57350346 57350349

门市部电话:(010)57350370

印刷:三河市君旺印务有限公司

经销:新华书店

开本:880×1230 1/32

印张:5

字数:102千字

版次:2015年10月北京第1版

印次:2015年10月河北第1次印刷

定价:30.00元

本图书如有印装质量问题,请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话:(010)57350337



平静从我开始……

在阅读中疗愈，在疗愈中成长

READING & HEALING & GROWING

目录

- 001 _ 推荐序 归零，轻装简行重新出发 张馨月
- 003 _ 推荐序 清理，让我们成为改变自己的源头 阿希卡
- 005 _ 致谢
- 009 _ 前言
- 012 _ 关于本书

上篇 归零之旅

- 021 _ 第一章 我是谁

我们存在的唯一目的就是去发现我们是谁。

033 _ 第二章 问题到底是什么

一个问题之所以成为问题，是因为我们如此看待它。问题本身并不是问题，我们如何回应它才是真正的问题。

045 _ 第三章 信念

我们真正的力量是幸福，而幸福来自于臣服。

055 _ 第四章 金钱

即使拥有了自己所渴望的一切，我们也很快就会发现，那个空虚仍在那里，它是一个无底洞。

065 _ 第五章 恐惧

真理将使你解脱。

073 _ 第六章 爱

爱是武士的宝剑，无论剑落何处，它都赐予生命，而非死亡。

083 _ 第七章 大道至简

神对我们的唯一要求是要我们好好照顾自己。并且能够虔诚地说“对不起”。

下篇 至简之途

097 _ 玛贝尔手记

099 _ 夏威夷疗法答疑篇

140 _ 关于作者

143 _ 译者后记

推荐序

归零，轻装简行重新出发

张馨月

《创造丰盛》系列图书作者、身心灵导师

在——生活节奏不断加快的都市里，人们常常会感到身心俱疲。日常生活每天都在我们的头脑里翻来覆去，我们感到束缚，却又看不见它，因为它就是我们脑中的信念、判断、偏见，以及对自己的看法，是一种无形的存在。因此，要想回归平静，也只有我们自己可以帮到自己。

人一生中最轻松的阶段，莫过于婴儿期的懵懂状态，因为那时的我们没有任何情绪和意识的负累，处在零的状态里。而渡过了成长和成熟期的我们，思维越来越活跃，情绪越来越丰富，心灵越来越敏锐，但或许是吸纳过多、负担过重吧，我们一路风尘仆仆地走来，疲惫感自然会难

以避免。

然而，当你翻开这本书，是的，现在就是你灵性成长的一个契机，当你发现自己的生命不仅限于一具肉身的时候，一个充满各种可能性的新世界就向你敞开了大门——这是一个无拘无束的世界。在这里，你将寻找到自己区别于其他所有人的本质和你真正的身份。当你开始去寻找的时候，原来那些束缚你并使你感到疲惫的东西便松开它的魔爪。此时的你才会意识到，原来自己一直如此自由。

夏威夷疗法就是帮人们记起自己的内在还存在着一个橡皮擦，它是一个有清理功能的删除键，它让我们有能力去选择归零或者纠缠，幸福抑或受苦。零极限，就是让我们通过清理，回归到零负荷的状态。那里没有束缚，没有压力，没有恐惧，没有阻碍，因此可以轻装简行重新出发。

推荐序

清理，让我们成为改变自己的源头

阿希卡
心灵疗愈师

像《最简单的方式》这个书名一样，阅读这本书的过程中并没有所谓的头痛和疑惑，但这当然不是让我爱上这本书的主要原因。衡量一本灵性书籍的好坏，标准并不在于它有多么高明和智慧（虽然本书两者兼顾），而在于它是否能带领读者产生一些内在的蜕变、醒悟乃至产生新的洞见，这也正是我为此书喝彩的原因之一。我于阅读当夜就开始了不间断地清理，而这样的清理直到此刻仍在继续。荷欧波诺波诺是如此简洁又充满力量，也正因它如此简单，以至于我们很容易忘记自己可以通过练习它而达到理想之境。

我们总是高估那些看似高明又复杂的事物，但玛贝尔·卡茨则通过她的著作真正地带领我们从喜爱、感受到逐渐开始使用它。

或许，很想实践这个方法的您，一直受到像“如何清理”和“怎样清理才有效果”这种理论或实际操作层面上的问题的困惑。那么，在这本书中，玛贝尔将以其真挚又诙谐的言语为您的疑惑一一做出解答。

本书使我猛然醒悟并开启了我内心那个忏悔、原谅、感恩和充满了爱的门扉。当我们成为改变自己的那个源头，喜悦和创造之花将超出意想地绽放于生命乃至存在的每个角落。还有什么比归零之后由宇宙为我们提供那个新开始更好的礼物吗？那时，我们每个人都将成为彼此的支持者。

我衷心地祝愿所有的朋友们能享受这清理的旅程，而随着清理的不断延伸，欣喜将随处可见！

还等什么呢，让我们一起启程！

致谢

我要把最诚挚的感谢献给以下各位：

- * 感谢神，即使在不曾觉察的时候，他依然耐心地爱着我，陪伴着我。
- * 感谢修·蓝博士，感谢他给我的启发、教导和机会，感谢他的耐心和讲解。能够完成本书都要归功于修·蓝博士在最近这四年对我的教导。
- * 感谢凯麦勒劳丽·拉菲洛维奇。感谢她非凡的工作，她的智慧、耐心和奉献。
- * 感谢大我基金会，他们辛勤的工作为我们提供了各种资源。
- * 感谢托尼·罗斯给我的支持和鼓励。当我提起在主持广播节目中得到的强烈反馈时，他立即建议我写一本书。

那一刻，我才意识到完成这本书有多么重要。

- * 感谢贝蒂娜·拉波波特。她总是帮助我正视自己，不断反思和审视自己的想法与计划。
- * 感谢玛丽亚·迈尔。她是我合作的第一位编辑，她的话给我很大的鼓励。她说：这本书让她十分受益。
- * 感谢费尔南多·戈麦斯那些鼓励的话。他的人生促使这些话语成为激励我前进的动力。
- * 感谢戴安娜·瓦洛里清晰的思路。她是唯一能把那些零星碎片整理到一起并完成拼图的人。
- * 感谢母亲把我带到这个世界上，感谢她一直支持我的计划、决定和生活中的重大改变。
- * 感谢米尔塔·J.阿特瓦斯和胡利奥·吕布兰尔曼推荐的图书，它们使我迅速成长。
- * 感谢亚历杭德罗·卡茨，对家庭的爱和奉献，帮助我取得成就。
- * 感谢茱莉娅·哈科沃为我孩子们带来的温情奉献和照顾，

以及她所有的帮助。

- * 感谢切洛·米尔斯坦的合作以及她对答疑部分的贡献。
- * 感谢艾伦·里德对本书的建议，写作的每一步我都得到了她专业上的指导。

感恩我生命中所有已出现和即将出现的人们。

谢谢你们，非常感谢。

献给我最最深爱的儿子

我亲爱的儿子，莱昂内尔和乔纳森，我深爱着你们，为你们感到自豪，并真诚地希望你们能比我更快地发现这条通向真理的至简之途。

前言

我知道一个天大的秘密，而且这个见识是与生俱来的。
我知道如何获得我想要的东西，同时我也相信只有努力付出才能得到自己想要的，天下没有免费的午餐，一切都需要我们付出昂贵的代价。

在随后的生活道路中，我拥有了人人都渴望的东西，不论是物质上的，还是情感上的：房子，车子，足够用于旅游和消费的钱，一个爱我的丈夫以及两个健康漂亮的孩子。但我活得依然不开心。而且，我还是一个易怒的人。

有一天，我在大儿子乔纳森身上也看到了这种愤怒。那一刻，我大吃一惊。我顿时醒悟过来，并对自己说：玛贝尔，你必须想办法改变这种生活。不能再这样下去了。这种恶性循环必须结束。

从那以后，我便开始了探索。我参加的第一个研讨会

就是关于愤怒的，由比尔博士主持，我十分感激从他那里学到的一切。后来我跟一个叫安娜的老师学习瑜伽和视觉想象。这些技巧让我认识和接触到自己内在那种伟大的力量，懂得了如何用它创造和吸引我渴望的事物。我经历到的最大改变是通过阅读一个叫米尔塔的朋友所借给我的一本玄学书。太神奇了！这本书深深地唤醒了我。其中的很多内容都是在讲耶稣的（别忘了，我可是犹太人），但我读起来却很开心。我对这书爱不释手，真想一天就把它读完。我开始练习这本书的作者所教的那些方法，效果显著。这使我更加确定，改变事物的力量是来自我的内在，而不取决于其他任何人或事。我心想：这可是重大发现啊，太重要了。我的心也有了焕然一新的感觉。我从未这么开心过，内心体验到了一种无法言喻的欣喜和幸福。那是一种必须身临其境、亲身体验才能领悟的感受。

尝试了很多不同的方法之后，我获得了真正的重生，我发现了 Ho'oponopono（音译：荷欧波诺波诺，后文简称