



新·零极限

At Zero

The Final Secrets to
"Zero limits"

The Quest for Miracles through Ho'oponopono

透过未完成的清理，
再度脱胎换骨的秘密

[美] 乔·维泰利(Joe Vitale)著
彭展 译

引爆国内心灵圈“荷欧波诺波诺”风潮，相关书籍畅销30余万册，
正宗《零极限》续集！

揭露夏威夷心灵疗法“荷欧波诺波诺”真正的菁华与神奇之处，
《零极限》没说完的事，本书一次告诉你！

中国青年出版社



新·零极限

At Zero

The Final Secrets to
"Zero Limits"
The Quest for Miracles through Ho'
oponopono

[美] 乔·维泰利 (Joe Vitale) 著
彭展 译

图书在版编目 (CIP) 数据

新·零极限：透过未完成的心理，再度脱胎换骨的秘密 / [美] 维泰利著；彭展译. — 北京：中国青年出版社，2015.1

书名原文：At Zero: The Final Secrets to "Zero Limits" the Quest for Miracles Through Ho'oponopono

ISBN 978-7-5153-2810-2

I. ①新… II. ①维… ②彭… III. ①人生哲理—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第221815号

At Zero: The Final Secrets to "Zero Limits" the Quest for Miracles Through Ho'oponopono

©2014 by Joe Vitale

All Rights Reserved. This translation published under license.

中文简体字由John Wiley & Sons 授权出版。

中文简体 © 2015 中国青年出版社

版权所有，翻印必究

北京市版权局著作权登记号：图字01-2014-5063

新·零极限：透过未完成的心理，再度脱胎换骨的秘密

作 者：[美] 乔·维泰利 著

译 者：彭 展

责任编辑：吕 娜

出版发行：中国青年出版社

经 销：新华书店

印 刷：三河市君旺印务有限公司

开 本：880×1230 1/32开

版 次：2015年1月北京第1版 2015年1月河北第1次印刷

印 张：9.5

字 数：230千字

定 价：33.00元

中国青年出版社 网址：www.cyp.com.cn 地址：北京市东城区东四12条21号

电话：010-57350346（编辑部）；010-57350370（门市）



平静从我开始……

在阅读中疗愈，在疗愈中成长

READING & HEALING & GROWING

作者的祈祷

噢，无限的神圣心灵，
通过我挚爱的较高自我，
清理我身心内外所有的负面能量，
让我成为天心临于人世的完美器具。

The Final Secrets to
"Zero Limits"
The Quest for Miracles through Ho'oponopono

前言：我与莫娜·西蒙那相处的日子

美国 DSF 企业家商学院执行长 戴姆·D. C. 科多瓦女爵

当乔·维泰利邀请我分享一下与莫娜·西蒙那——那位了不起的卡胡那·拉帕欧（“以言行做疗愈的牧师”，以及夏威夷民间传奇中的“秘密之传承者”）——的甜蜜往事时，我立刻就感受到那种深沉的平静以及轻盈、明亮之感，那是在她身边经常感受到的。她真是一个伟大的人，让我联想起自己的外婆阿马利娅。外婆在智利将我养大，对我有着无条件的爱。

当然，你只要待在莫娜身边，无须多时，你就能够感受到她的非同寻常——极为罕见！她仿佛是在流动——她身边的一切都会为她而变。无论有人需要什么，她总是提供支持。在她的眼中，你不仅仅是一具肉身。她是真正的疗愈大师。

1984 年，她搬到了我们位于拉·乔拉农场路的大庄园里，那是加州圣地亚哥县拉·乔拉镇上的一片专属区。在那片产业上有四间独立大屋，

她就住在其中一幢最可爱的农家小别墅里，一住就是三个月。

就在她搬到那儿数周之后，每一位来到庄园的访客都会问，我们是不是请了一位新园丁，或者是重新打理了园林绿化——因为每样植物看上去都如此鲜活，如此生动美丽，都散发着高振频。在她身边的大自然都会发生转变——这对于三十岁出头的我来说是一种非常神秘的体验，因为那个时候我才刚开始学习一些普通的灵性法则，尽管这些法则已经掌控了地球无数年。

有时等我从“你与金钱”的巡回之旅中回来时，她会给我做一些特殊的、高阶的“荷欧波诺波诺”疗愈，以便清理我的能量体。之后，我就会感觉自己像是洗了一个能量澡，那感觉真是非常神圣。她总是鼓励我做这样的清理疗愈，重复说“荷欧波诺波诺”这个神性的咒语，以便将自己的能量维持清澈明晰。

莫娜无疑是特别的。

她的传承源于卡胡那一派，然而她选择将此古老的传承现代化，将古老的“荷欧波诺波诺”疗法（那是夏威夷胡那族的古老教诲）改编成现代版，以便让全人类都能够从伤痛与往事中解脱出来，这些伤痛与往事滞留或潜伏于我们的潜意识层面，却一直影响着我们生命中的每一

The Final Secrets to
"Zero Limits"
The Quest for Miracles through Ho
'oponopono

刻——所以她的方法真的是非常强大。

莫娜的这个要公开夏威夷人世代传承的秘密疗法的决定，并没有让她在某些圈子里面变得有名，相反她还在某些地方遭到了排斥。莫娜是一名爱人类主义者，她支持一切人类，不分种族，皆能获得从无意识行为中解放出来的自由，支持他们清理自己的潜意识。她非常勇敢，目标明确，她一心一意地教导人们如何从自设的局限中挣脱出来，斩断无量劫来累积形成的阿卡索（业力之索），让自己的内在家庭重归和谐：

欧玛库阿：欧（意为浸润或游泳）

玛库阿：父亲（连在一起意为浸润于圣灵的光辉之中）

尤哈内：母亲（意识心）

尤尼希皮里：小孩（无意识心）

我从她那儿学到了仅仅是重复说“荷欧波诺波诺”这个词都能够清理空间。这个方法总是立刻就能将我清理。

但在这儿我要告诉你的是我与莫娜的第一次相遇。

我亲爱的朋友埃里克·史密斯，是夏威夷大岛上的土著，他向我介绍了莫娜以及她所举办的“荷欧波诺波诺”课程，与她同台的还有斯坦·哈里阿卡拉博士（著名的修·蓝博士），他们的这个课程的举办地点是

在洛杉矶，大约是在 1983 年的某时。我记得应该是 9 月吧——不仅仅是因为 9 月是我的出生月，而且还因为 9 月太美，全球的 9 月都太美：北半球正是秋季，南半球正是春天。

那是一段非常特别的时光——一个永生难忘的周末。

那课堂里坐满了各种各样的有趣人物，还包括好莱坞型的，比如说演员莱斯莉·安·沃伦（曾经在《威尔与格蕾丝》电视秀中扮演威尔老爸的情人），她非常可爱。

这是一个很好玩的组群，我们紧密地团结在了一起，共享那三天的清理，剪断阿卡索之旅，这些阿卡索都是过去我们执着于某人、某处、某事、某物时被创造出来的。这个清理过程要求我们写下长长的清单：人名，包括我们记得的每一个与我们打过交道并且对我们产生过影响的人；我们曾经住过的地方；曾经使用过的交通工具；曾经受伤害的场景以及伤害过别人的场景——包括每一个我们想得起来的丢脸体验、屈辱经历。导师鼓励我们写下所有这些羞辱、指责、内疚等那些埋藏在我们的潜意识中的负面记忆。

所以呢，课程间或有些让人不爽，自然是在情理之中。

特别有趣的是，还要我们写下与之有过性接触的人物名单，正是从

The Final Secrets to
"Zero Limits"
The Quest for Miracles through Ho'oponopono

这一点上我懂得了保护一个人能量的巨大重要性。与某人发生性行为，让你不仅黏附上了你的性伴侣的能量，而且还黏附上了每一个曾经与他或她有性接触的人的能量——所以当你跟某个人发生性关系时，你有可能一下子就黏上了数百人的能量！

她跟修·蓝博士真的是非常杰出的导师。他们通过讲述美妙的传奇故事的方式来教学，而这些故事都是发生在他们经年累月以来所帮助过的人们身上。此处可分享的实在太多，但我发现有一个故事极为有趣，就是莫娜非常喜爱的演员汤姆·塞莱克，他在夏威夷岛拍摄的电视剧《私家侦探玛格依》中的明星。

莫娜总是给汤姆·塞莱克做清理。一年前，当我在夏威夷碰到他时，我忍不住想：“这家伙简直太幸福了，能有一个像莫娜这样的大师天天给他做清理！”当他离开影坛数年之后，看到他跟他的新任太太和小孩安享远比影视圈清静得多的安逸时光时，我又忍不住会想：“嗯，是不是‘荷欧波诺波诺’的祈祷没有在他身上发生效用？”所以后来看见他借着电视剧《警察世家》重返影坛时，我感觉非常开心。

莫娜跟我们分享说，演员、名人、体育明星、政客，皆是众人关注的焦点，因此也特别容易受到能量层面的危害，因为所有的投射都指向

了他们。这些人有可能会积累下数以百万计的阿卡索，因为无数的关注、性投射、正面与负面投射成天都在蜂拥而至——他们的粉丝用思想将这些东西发射过来，影响到了他们的生命力、个人能力，以及保持能量清澈的能力。

哇，这听上去太震撼了！我开始怀疑这是不是为何美丽的性符号，比如说玛丽莲·梦露，她的人生会如此坎坷的原因！

我开始以非常不同的眼光来看待事物了。

自那个周末以后，我的人生彻底改变了。我感觉自己好像是洗了一生的能量浴，自身的能量从此焕然一新，而我的责任就是要让自己的能量保持纯净，不断地使之纯净。我总是随身带着自己的简化版“荷欧波诺波诺”流程。它就在我的纸质备忘年历背后待着，自从上个世纪 80 年代起就一直在那儿了。我还将它扫描备份，放在我的电脑里、iPad 里、iPhone 里。我们还学会在自己的车里打开“荷欧波诺波诺”教程，以便教导自己车子的潜意识学会自行清理。我忍不住会认为这一招确实管用，因为自从 1976 年（那年我还没学“荷欧波诺波诺”，我的车发生了一个小事故）以后，我就再也没有发生过任何交通意外了！

从此以后，无论我去哪里，都会一路练习“荷欧波诺波诺”，唯一的

The Final Secrets to
"Zero Limits"
The Quest for Miracles through Ho'
oponopono

一次例外是在印度尼西亚的巴厘岛。我在那儿本来也已经开始了练习，但很快就有很强的直觉告诉我说：“不要。”我后来发现自己的这番直觉指引真是不赖。因为巴厘岛有它自己的传统习俗和传统仪式，有着它自己的能量特性。听从我们内在的向导指引总是不会错的。

我最后一次跟莫娜说话是在 1989 年年中。我那个时候的搭档，罗伯特·T. 清崎（《穷爸爸，富爸爸》系列丛书的作者）正跟我一块儿返回夏威夷大岛，准备举办我们的企业家超级经典商业学堂培训课程，培训地选在当时的科纳海岸度假村（现在它几经易手，已经换了好几届主人了），那是一块毗邻凯奥霍海湾的美丽物业。

于是我给莫娜打电话，告诉她可以飞到大岛上来（我知道她会喜欢的），帮助我们带领全班进行“荷欧波诺波诺”祈祷。她说：“亲爱的，我太累了……状态不如从前了……还是你自己带吧。”

我有点目瞪口呆。因为这位伟大的卡胡那对我说，让我亲自带领一个公众的“荷欧波诺波诺”清理流程，而且面对的是一群成功的企业家。我感觉有点不太确定，感觉“压力山大”。但她再一次向我保证，让我安心，说那一带的海湾、度假村、整个大岛——都被植入了“荷欧波诺波诺”的祈祷程序，所以完全不必担心，我完全能够胜任且能成功。

于是我重回平静，感觉自己准备好了，而事实证明，我带领的效果非常棒。这是理所当然啦！当你用“荷欧波诺波诺”在前开道之时，效果怎能不棒！

从那以后，我在我们的课堂上，包括以后的课堂上，都会带领学员进行“荷欧波诺波诺”练习。结果是相当的成功，引发了大批的后续课程，把我们的行程排得满满的。但自那以后，我再也没有跟莫娜通过电话了。

几年之后，我得知她已于 1992 年年初过世了。尽管我有点伤感，因为自己再也无法拿起电话跟她聊天了，也无法再享受她那伟大的疗愈了，无法再就教于她的脚下了，但我却总是能够感受到她的临在——一直如此。

她是，且永远是我生命的强大动力。我发自内心地认为/感觉她的教诲、修·蓝博士的教诲，以及“荷欧波诺波诺”祈祷拥有强大的正能量，将我的生命和事业推向一个又一个的高潮。

下面附上大我的平静之部分祈祷文：

平静与你同在，我所有的平静。

我就是平静，平静即是我存有的状态，

The Final Secrets to
"Zero Limits"
The Quest for Miracles through Ho'oponopono

永恒的平静，从当下至永远，绵绵不绝。

我将自己的平静赐予你，我将自己的平静放在你的身边，

不是这个世界的平静，仅只是我的平静，

大我的平静。

她教导我们，每当进入汽车、飞机、火车，或者其他交通工具时，就用三个亿的大我的平静将它包裹起来。对这一招，我坐飞机时记得最牢——所以我睡得很香甜，因为我知道自己是被保护好了的。

我有许多的“荷欧波诺波诺”故事可以聊——多到这本书都装不下了——但请勿担心，因为最近三十年来，我可以诚恳地说，“荷欧波诺波诺”祈祷成了我最为杰出、最为强大的指导（以及保护）的力量。

“荷欧波诺波诺”这个词我总是挂在嘴边。无论是开心还是伤感，我都一如既往地念诵“荷欧波诺波诺”。我知道，保持自己的内在家庭和谐，对于心灵的平静极为重要，因为心灵层面的清澈明晰是我成功管理全球化的组织所必不可少的，它还帮助我吸引来优秀的生意伙伴（我已经跟他们共事几十年了），吸引来优秀的带课老师，吸引来无数的优秀学员，建立起如今规模不可思议的全球化网络，并让我得到浓浓的爱意，与我深爱的人们建立起来深切的连结。

我的成功与丰盛确实是源于勤奋的工作，以及合理运用商业与意识良策，这些良策也是我们所教导给学生的——但毋庸置疑的是，我双翼之下的清风，正是“荷欧波诺波诺”的清理和疗愈。

祝愿你也和我一样。

下面再引用祈祷文的结尾部分：

愿大我不断地祝福“荷欧波诺波诺”清理疗愈中的一切相关众生。

我们都被释放了，自由已经来临了！

我们现在安详地躺在神圣造物主的怀抱中了。

阿啰哈！

The Final Secrets to
"Zero Limits"
The Quest for Miracles through Ho'oponopono

序言：这一切是如何开始的？

乔·维泰利博士（阿欧·库）

我们可以向神性祈祷，因为他知道我们的个人人生蓝图的全貌，向他祈求疗愈我们所有的思想和记忆，正是这些东西此刻将我们限制住了。

——莫娜·西蒙那

我错了，错得离谱。当我写完《零极限》时，我还信心满满地期待全世界向我投来感激的微笑呢，因为我知道书中的故事太振奋人心了。我知道它简直太神奇了，我知道这个故事必须有人将它说出来。

但是我绝对没有想到，人们会恨这本书——甚至会因此而恨我。

修·蓝博士倒是早预料到了。当我告诉他我们的书已完工时，他说：“当它面世时，麻烦就来了。”我不知他这话是啥意思，但他显然比我清理得更多，比我更纯净。他总是处于当下，所以他能够看见未来。后面的故事他已经先知道了。但对我而言，未来的事情尚不可知，眼前一片黑，所以当太阳升起时，阳光太刺眼，照得人生疼。

我是出于两个原因来写这本续集的：一是想要进一步解释《零极限》所传递的信息（也包括自从它出版以后所发生的故事）；二则是想要为大家揭秘更加高阶的正宗的、权威的“荷欧波诺波诺”法门。

我问了一下修·蓝博士关于我的这个想法，请他评论一下。他有点不太愿意开口，因为他已经被“荷欧波诺波诺”界的长辈们“修理”过了，因为这小子居然把他们保守多年的秘密给公开了，所以他是不想再来经历一次那被“修理”之苦了。对他而言，只需要默默地清理就足以拯救世界了。但对我而言，我倒是想玩大点，把“荷欧波诺波诺”的事业做大做强，勇冠所有的“荷欧波诺波诺”教师。我仍然想让全世界都知道这个不可思议的清理疗愈工具。所以我决定独自来写这本续集，这次就不折腾修·蓝博士来合著了。

但在我们深入本书之前，还是让我先来给你大致回顾一下曾经的过往云烟吧，探一探《零极限》之源起。

《零极限》在上市之前就已经火爆了。在我将手稿交到出版社之前，这本书就已经是亚马逊上的畅销书了。这是咋回事呢？著名的网上书店将它列入了预售书目，但在此之前，书中的一段精华摘录已然在网上疯传了至少一年的时间。好几百万人都读过它——于是读者们提前就下了