

零极限

创造健康、平静与财富的夏威夷疗法

[美] 乔·维泰利 (Joe Vitale)

[美] 伊贺列卡拉·修·蓝博士 (Ihaleakala Hew Len, PhD) 著

胡尧 译

ZERO

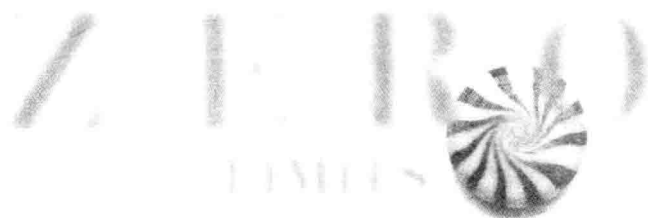
LIMITS

THE
SECRET HAWAIIAN SYSTEM
FOR
WHALE HEALING PLACE
AND MORE

全新奉献网络评价最高的翻译版本
张德芬、华淑敏、暗井幸雄等实证推荐



零极限



[美] 乔·维泰利 (Joe Vitale)

[美] 伊贺列卡拉·修·蓝博士 (Haleakala Hew Len, PhD) 著

胡尧译

THE
SECRET OF MIRRORING
YOUR
WISDOM INTO THE WORLD
AND MORE

平静从我开始.....

“荷欧波诺波诺”大我意识疗法，是一种让个人与内在神性发展出伙伴关系，并在每一个时刻都寻求修正我们错误的思、言、行的神圣礼物。这个过程本质是自由，从往事中走出来的全然自由。

——莫娜·纳拉玛库·西蒙那

“荷欧波诺波诺”大我意识疗法的创始人

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！

作者序：平静从这里开始

伊贺列卡拉·修·蓝博士

敬爱的莫娜·纳拉玛库·西蒙那——“荷欧波诺波诺”大我意识疗法的创始人和第一任导师——的桌上有张贴纸写着：“平静从我开始。”

从1982年12月，到1992年2月她在德国基希海姆仙逝这十年来，我跟随并和她一起工作，在此期间，我见证了这种超越思维逻辑可以理解的平静。尽管她躺在床上等待死神的降临，周围一片嘈杂，但是她散发出来的平静是不可思议的。

能接受莫娜十年的指导是我莫大的荣幸，也是我巨大的幸遇。自此之后我一直在运用“荷欧波诺波诺”大我意识疗法，并乐此不疲，感谢我的好友乔·维泰利博士的帮助，是他让这个系统在世界广泛传播开来。

但事实上这个系统只需要从我传到你就行了，因为我们都是一体的，这一切都发生在内在。

作者序：宇宙的奥秘

乔·维泰利博士（阿欧·库）

2006 年我写了一篇题为《世界上最神奇的治疗师》的文章，说的
是一个心理学家用了一种来自夏威夷的治疗法，在没有会见任何一个
患有精神疾病的罪犯的情况下，治好了他们所有人的疾病的故事。早
在 2004 年，我就听说过关于这位心理学家和他的治疗法，我花了两年
的时间才找到他。之后，我就向他学习并写了那篇流传颇广的文章。

那篇文章在互联网上迅速传播开来。它被一大堆的人粘贴在新
闻组和电子邮件上。我网站上的会员非常喜欢它，他们转给了成千
上万的人，这些人又转给自己的亲人和好友们。我估计大约有 500
万人读过这篇文章。

每一个阅读过这篇文章的人都觉得难以置信。有些人深受启发，
有些人则满腹狐疑，所有人都想知道更多。于是，就有了这本书。

哪怕你非常熟悉我之前的书——《相信就可以做到》——中所
说的 5 个吸引力法则，你还是很难理解我即将揭示的不可思议的洞

见，至少不会在第一次阅读时就能读懂。我将分享一个简单的流程来帮助理解，为什么我能在没有试图想要什么发生时，获得一些巨大的成就。下面就是其中的一些成就：

*我曾连续 10 年跟南丁格尔-科南特集团洽谈有声书的出版计划，一直没有结果，但在我放弃计划后，《无耻营销力量大》这部有声书诞生了。

*我是如何在毫无规划的情况下从无家可归、家徒四壁的作家成为畅销书作者和网络营销大师的？

*我渴望“吸引”一辆宝马 Z3 跑车的欲望，启发了我一个全新的网络营销点子——它让我在一天之内赚了 22 500 美元，并在一年之内赚了 25 万美元。

*在我破产又闹离婚时，我想要收购并搬进得克萨斯州希尔乡

村不动产的欲望，让我创造了一天赚了5万美元的新生意。

*当我放弃减肥，并敞开自己去接纳新的达成自己愿望的方法时，我反而减掉了36公斤。

*我希望成为畅销书作家的愿望，让我在毫无计划，甚至不知写的是什么的情况下，写出了一本位居排行榜第一名的畅销书。

*我甚至在没有祈求、意愿、恳请或是故意安排下，就出现在热门电影《秘密》里。

*我想都没想过，却在2006年11月以及2007年3月上了《赖利·金脱口秀》。

*当我在写这些字时，好莱坞的大腕们正在讨论要把我的著作《相信就可以做到》拍成电影。还有一些人正在商讨着为我量身定做一档电视节目。

这些案例还可以列举下去，但是你该看明白了，我生命中发生

了很多奇迹。

但是这些奇迹为什么会发生？

我曾经无家可归，现在我却是畅销书作家、网络名人和千万富翁。

到底在我身上发生了什么，才让我获得这些成功？

是的，我追随了我的梦想。

是的，我采取了行动。

是的，我坚持不懈。

但这不还有一大堆的人同样做了这些事，却依然没有成功吗？

区别在哪儿？

如果你审视一下上面列举的成就单，你会发现，其中没有一样是直接由我创造的。事实上，它们的共同之处是：它们都是一种神性精神在计划，而我有时候却是一个不情愿的配合者。

换个说法：在我发现那个神奇的夏威夷治疗师，并学习了他

的方法后，他深深地影响了我在 2006 年年末举办的一个称为“超越彰显”的研讨会。在研讨会上，我要求每个人列举出所有他们知道的，可以彰显或者吸引事物来到他们生命中的方法。他们提到了：自我确认、视觉化想象、意愿、身体觉知方法、感受最后结果法、编脚本法、情绪自由技巧或是敲打，还有更多其他的方法。等所有人都一一列举完创造了他们的现实的方法后，我问他们，这些方法是否总是有效，毫无例外呢？

每个人都认为这些方法并非总是有效。

“那么，为什么不总是有效呢？”我问他们。

没人能给出确切的答案。

随后，我分享了自己的观点：“因为这些方法都有局限性，它们是心智的玩具，让你以为自己可以主宰命运。事实是，你并非那个主宰者。然而，当你放下这些玩具，并且活出你内在没有极限的状

态时，真正的奇迹便会发生。”

之后，我告诉他们，超越所有这些玩具，在大脑喋喋不休之外的地方，就是我们称之为神性的地方。我接着解释说，生活至少有三个层面，一开始你认为你是受害者，接着你认为你是自己生命的创造者，最后——如果你够幸运——你将成为神性的使者。在最后一个层面上，我将在本书做更多论述，不可思议的奇迹将要发生——甚至你什么都不用去做。

今早，我会见了一位来自催眠师协会的金卡会员，他是一位目标设定专家。他写了十几本书，累计销量达百万册。他知道如何教别人设立目标。他的理念大意是对完成某事要怀有燃烧的渴望，但那是不完整的。我问他，如果某人找不到设定目标的动机，更别说去实现它，那么这时该怎么办？

“如果我知道这个答案的话，”他说，“我就能解决这个世界上绝

大多数的问题。”

他继续说：“必须在实现目标的过程中表现得如饥似渴。如果你不能，你就失去了聚焦在目标上的自律性。”

“要是你做不到如饥似渴呢？”我问。

“那你就达不到你的目标。”

“那你你是如何让自己如饥似渴或是激情澎湃呢？”

他顿时哑口无言了。

这就是困扰所在。在特定的时候，那些自我帮助和目标设定方法都统统失效。当人们并非想达成某件事，当他们并非想聚焦能量以达成目标时，失效的事实就发生了。人们退缩了。每个人都有在1月1号下定决心，在1月2号就忘得一干二净的经历。虽然意愿都很好，但是深层的某些东西并没有和意识上的欲望达成一致。

那么，你该如何去处理那个深层的非“如饥似渴”状态呢？

本书的夏威夷疗法就要派上用场了。它能帮助你清理无意识，也就是障碍之所在。它能清理那些阻止你达成渴望——不论是健康还是财富、幸福等——的潜藏模式。这一切都将发生在你的内在。

我将在本书中阐释这一切。现在，请思考一下下面的内容：

这里有一句来自丹麦作家陶·诺瑞钱德的著作《使用者的幻觉》中的话，它综述了你所将要登陆的心理过山车的精髓所在：“宇宙诞生于空无。”

简而言之，零极限就是回归到零的状态，也就是什么都不存在，但一切皆有可能的状态。在零状态里，没有思想，没有言语，没有行为，没有记忆，没有模式，没有信仰，没有任何东西，只是空无。

但是，当空无对着镜子看它自己的时候，你就诞生了。从那时起，你被创造出来，无意识地汲取和吸收信仰、模式、记忆、思想、言语、行为……很多模式追根溯源都来自本体之初。

本书的目的就要帮助你不断地经验奇迹。从此，我描述的奇迹就要降临在你身上。它们将是你独有的，非凡、神奇，且不可思议。

我的灵性之旅难以置信，也难以描述。我成就了比我狂野的梦想更大的事。我掌握了新的技巧，我在自己和对世界的爱的层面，上升到了一个言语无法形容的境地。我几乎活在一个持续敬畏的状态里。

或者，每个人都以自己内在的滤镜来看世界。宗教学家、哲学家、治疗师、作家、演讲者、心灵导师等，都以特定的倾向来看世界。你将在这本书里学到的是，如何用一副新的滤镜来解除所有其他的滤镜。一旦成功，你就会到达我称之为零极限的境界。

务必要弄清楚的是，这是历史上第一本揭示最新版本的夏威夷疗法——“荷欧波诺波诺”大我意识疗法——的书。也请你理解，这只是我个人对这个方法的体验。这本书是带着教我神奇疗法的治疗师的祝福，透过我个人看世界的内在滤镜而完成的。要真正理解

“荷欧波诺波诺”大我意识疗法，最好进行为期一周的体验。

最后，将本书的精髓归结为一句话，一句你要学着去用的话；
一句揭示了宇宙终极奥秘的话；一句我想现在对你和神性说的话：

“我爱你。”

拿好门票，坐好，灵性之旅的高速列车就要启动了。

抓紧你的帽子。

推荐序:让生命有不一样的改变 张德芬/1 作者序:平静从这里开始 伊贺列

第二章 寻找世界上最神奇的治疗师/9 第三章 我们的第一次对话/16

我爱你/44 第七章 与神性共进餐/60 第八章 见证/70 第九章 如何更快

想要知道/132 第十二章 选择就是限制/141 第十三章 雪茄、汉堡,以及去

附录一:零极限基本原则/187 附录二:如何疗愈自己和他人,并找到健康、