

Ho'oponopono

零极限

[美] 玛贝尔·卡茨 / 著
艾琦 / 译

疗愈日记

《零极限》作者乔·维泰利倾情推荐！

零极限的每日疗愈法则！

带领你正确运用荷欧波诺波诺的实操手册！

中国青年出版社

Ho'oponopono

零极限

[美] 玛贝尔·卡茨 / 著
艾琦 / 译

疗愈日记

中国青年出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

零极限疗愈日记 / (美) 玛贝尔·卡茨 著;
艾琦 译. -- 北京: 中国青年出版社, 2016.8

书名原文: My reflection on ho'oponopono

ISBN: 978-7-5153-4426-3

I. ①零… II. ①玛… ②艾… III. ①心理学 - 通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 182486 号

My Reflection on Ho'oponopono

Copyrights © 2015 Mabel Katz. All rights reserved.

Chinese translation rights arranged with Your Business, Inc

中文简体字版权 © 中国青年出版社 2016

北京市版权局著作权登记号: 图字 01-2016-1082

版权所有, 翻印必究

零极限疗愈日记

作 者: [美] 玛贝尔·卡茨 / 著

译 者: 艾 琦

责任编辑: 吕 娜 李璐依

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: 2016 年 8 月北京第 1 版 2016 年 8 月河北第 1 次印刷

印 张: 6.5

字 数: 150 千字

定 价: 30.00 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)

目 录

- 001 · 前言 荷欧波诺波诺的转化力

- 005 · 简介

- 011 · 第一部分 荷欧波诺波诺之关键
 - 013 · 1. 我的荷欧波诺波诺经验
 - 019 · 2. 荷欧波诺波诺与记忆
 - 023 · 3. 荷欧波诺波诺之清理
 - 051 · 4. 接受荷欧波诺波诺培训

- 073 · 第二部分 荷欧波诺波诺与你
 - 075 · 5. 走向幸福
 - 097 · 6. 人际关系

119 · 第三部分	荷欧波诺波诺、你与社会
121 ·	7. 改变的时代
125 ·	8. 通往丰盛之路
153 ·	9. 和平之因
173 · 附录一	荷欧波诺波诺之扩展
177 · 附录二	毛里奇奥的见证故事
187 · 附录三	有关荷欧波诺波诺与和平的资源
193 ·	关于作者

前 言

荷欧波诺波诺的转化力

荷欧波诺波诺是优秀的工具，它将平静与康乐带入我们的人生。它让我们明白，经验只是记忆，如蔽日之云，阻碍我们认知真我的记忆。它教我们如何消除过去的影响，更加活在当下，创造我们想要的人生。

我们生活中的一切境遇都起因于记忆，是不断在我们的心智中重演的记忆。那些频繁拖垮我们的记忆大多都不是我们自己的，它们是他人曾经的记忆，其中有相当一部分来自于我们的祖先。

此外，在我们成长过程中，随着时间的流逝，也产生了各种担忧、恐惧与不安全感，接受了许多基于评判与定见的限制性信念。最终，我们偏离了真我，失去了与自然，与神以及与宇宙（源头）的连结。

担忧、恐惧、不安全感、评判、定见和信念皆为“偏误”，荷欧波诺波诺教我们如何去除它们。也正是如此，练习荷欧波诺波诺能够永久性地改变我们的命运。透过荷欧波诺波诺，我们开始以不同的视角来观察与看待一切，更加安住当下，更加处于零频率（zero

frequency)——没有担忧、恐惧、不安全感、评判、定见与信念。处于“零的状态”，我们不再像以往那样时时事事都作出反应，而是运用心智、情绪与物质的能量，聚焦于自己真正想要的一切。

荷欧波诺波诺使我们更加有耐心，减少恐惧，更加幸福。它帮助我们越来越清楚地认知自己的真我与使命。最重要的是，它让我们看到，诸多人与事之所以出现在我们的生活中，是为了带给我们新的机遇。事实上，我们经遇的一切都是福佑，即使它们有时看起来并非如此。

一旦我们开始信任自己，便会发现，我们并非孑然一身，人生也并不一定是茫茫苦海。我们学着改掉阻碍自己前行的习性，放下关于过去的负面因素（记忆），重新发现自己真正是谁。当我们意识到自己苦苦寻觅的一切就在我们之内，就会发现，我们“最清楚什么对自己最有益”的那一部分正在等着我们放手，任其自由展现。人生本可以更加简单轻松，是我们使其变得复杂，因为我们自以为知道什么对自己最好，不断地担忧未来，活在过去。

本书主要基于我修习与教授荷欧波诺波诺的体验，以及伴随我的导师修·蓝博士12年来所积累的一切。除此以外，还有我个人的人生经验：最初作为母亲，担任美国公司的会计师、商业顾问与税务师，之后则是足迹遍布世界的作者、演讲者、和平大使与工作坊

主讲人。这本书撷选了我多年以来撰写的文章，并依循某种关联，如串珠般将它们连在一起。

书中借助实际生活中人人关心、影响广泛的故事与主题来分享我的经验。此外，本书还展示了一点：荷欧波诺波诺对我来说，是当之无愧最简单、最有效的途径。

除了关于荷欧波诺波诺的具体资讯，本书还讨论了会改变您关于“如何面对人生挑战与威胁”的视角的一系列主题。您将学会不再时时事事都作出反应，而是变得越来越觉知与警觉，并因此而变得更加幸福，更加平静。

除了关于关系、金钱、死亡、饮食、抑郁、平静与孩童的主题外，本书还对荷欧波诺波诺的核心概念进行了诠释。此外，附录中还提供了一些关于这一古老哲学的资源。

书中所分享的概念与讯息是简单的提醒，帮助我们看到我们能够凭借自身的力量改变人生，因为我们之外并没有什么人能对我们做些什么。我们对自己吸引来的情境与人负责，而非负罪。这本书试图使人们看到，我们渴望的爱与光就蕴藏在人生的每一个挑战之中。挑战越大，获得的福佑也越大。

我们所有人在生活中所寻求的其实非常相似，比如幸福与平静。寻求的途径有多种，条条大路通罗马，它们的共同特性则是寻找一

个独一无二、亘古永恒的真相。当然，我们每个人都要找到最适合自己的道途。荷欧波诺波诺是最适合我的。我知道它非常有效，因为它改变了我的人生，而且也能够改变你的。获得成效的秘密就是练习，练习，再练习。除却练习，谦卑也是必不可少的品质，这样我们才能够信任，能够放下期待，让“神性”引领我们走向幸福与平静。

上次我在以色列举办工作坊时，有人问我是如何将如此多的人吸引到身边的。我看着这个人，发自内心地回答说：

“我清理。除此以外，我不知道应该怎样做。”

简介

我们可以问自己的最重要的问题就是：“我是谁？”然而，遗憾的是，我们太过忙碌的生活（挣钱、养家、经营事业和开创新事业），从未静下来想一想自己真正是谁。

我们存在的目的是弥补缺失，放下并不真正属于自己的一切，从而认知真正的自己。当我们放下与消除记忆后，就会重新发现自己的真实本性。我们来这里并不是为了挣钱或建立（亲密）关系，我们是来清理并找到自己的。只要看到自己的真实本性，剩下的一切都会自然而然地发生。

认知自己意指认识到自己是一个独一无二的个体，在某些方面具有胜于他人的天赋。一旦了解了这一点，我们就会发现自己的真我，其他的一切亦会水到渠成。

这是在工作以及生活的各个面向均获得成功与幸福的秘密。认识到这一点之前，我因着追求完美，以他人的期待为马首是瞻而殚精竭虑。我以为物质上的东西能够带来幸福，很少关注自己的心真

正想要什么。我只相信自己能够看到、触摸到的东西。直到有一天，我的儿子对我大喊大叫，那愤怒的腔调和我多年来对他喊叫的声音毫无二致。就在那一瞬间，我“觉醒”了。那一刻，我知道，调整自己的时候到了。

我的自我觉察之路将我带至荷欧波诺波诺。它拯救了我的人生！我结束了长达二十年的婚姻，并开始自己创业。我离开了早已习惯的人生轨迹，开始信任内在智慧，遵循自己“更加睿智的那一部分”的指引。我放下了来自自己与他人的定见与评判。如今，我所拥有的远超过自己所敢想象的，在人生中的方方面面都如此。

自小长大的成长过程中，不断有人灌输给我们：只要不完美，就不够好。遵循“旧有程序”，无明地度过一生，这是人性的一部分。有一天，我意识到“我完全能够做自己，无须变得完美”，真是如释重负。如今，我终于能够开始爱自己，爱他人，接纳他人了。

一旦你重新发现自己，找到自己的热忱与必要的自信，就会看到自己的目标。一旦你看到了自己的目标，就会满腔热忱地投入自己所做的事情当中，金钱也会顺畅地流入你的人生。你会在对的时候来到对的地方，并将对的人与机遇吸引到自己身边来。

我知道，修习荷欧波诺波诺会为你带来收获，而且你身边的每一个人也都会因此而受益。修习荷欧波诺波诺，你将学会对自己负

起全责，而且你会发现，一旦你负起全责，那通往平静、幸福、爱、丰盛与成功的道途就会变得更加平坦宽广。

你越运用荷欧波诺波诺进行清理，清除不属于你的一切（定见、评判与信念，亦即旧有程序），就越能够深入地探索自己，并变得越来越平静。

要学会将自己置于首位。真相是，对你没有什么好处的事，对他人也不会有好处。你要明白，一个人只有首先学会爱自己，才能够真正地爱别人。还有，将自己置于首位，爱自己，接纳自己，这并不是自私。请记住，他人对你的看法并不重要，重要的是你对自己的看法。

请将自己置于首位！我保证，你并不会像许多人所认为的那样成为一个更加自私的人。恰恰相反，你会变得更加善良、慈悲，更加有爱心。最重要的是，你将变得更加幸福。

就让我做第一个对你这样说的人：“如果你对此尚不理解，那也没什么。”荷欧波诺波诺将带你走上自我觉察之路，带你走向那超越理解范畴的平静。借由荷欧波诺波诺，你会找到真正的自己。这把金钥匙能够助你获得一直以来你苦苦寻觅的爱、金钱、自由、平静和幸福。

荷欧波诺波诺能够帮助你：

- 找到自己的目标与清晰的成功蓝图
- 以开放灵活的态度接纳借由灵感而获得的理想解决方法
- 放下“我知道”，允许直觉与灵感流入
- 消除那些对计划、目标与结果有影响的负面程序
- 探索如何处于零的状态——只有处于零频率时才能够获得理想

的结果

荷欧波诺波诺为我们提供了可助我们迅速改变人生的既实用又有效的方法。你无须依赖任何外在的人事物就能够实现自己的梦想。成功与否只取决于你自己，一切尽在你的掌握之中。

莫娜·西蒙那



莫娜·纳拉玛库·西蒙那（1913年5月19—1992年2月11日）是荷欧波诺波诺大我意识疗法的创始人。她于70年代创建了太平洋工作坊协会。她是公认的疗愈者，并于1983年被夏威夷州政府授予“夏威夷活珍宝”的称号。她曾说：“荷欧波诺波诺这一过程的主要目的是发现自身的内在神性。它是一份意义深厚的礼物，它助我们与内在神性发展互动关系，并学会如何不断地祈请自己在思、言、行上的偏误能够获得清理。清理、清除、再清除并找到自己的香格里拉。它在哪里？它就在你之内。”

荷欧波诺波诺大我意识疗法运用一定的技巧来创建心智的三个部分——意识、潜意识与超意识——之间的互动合作。它助我们重获内在神性（爱），与神性智慧之间的内在连结，从而获得平静、和谐与自由。

莫娜根据这一古老哲学而发展起来的新版本是真正的珍宝。在此之前，为了修习荷欧波诺波诺，整个家族的成员都必须到场。进行过程中设有一个主持者，每个成员都有原谅与被原谅的机会。如今，家族成员散居各地，或者不再像以前那样近，整个家族聚集在一起也不再是轻而易举之事。



伊贺列卡拉·修·蓝博士

修·蓝博士与莫娜一起工作、旅行、宣讲荷欧波诺波诺多年。莫娜辞世后，他继续更新与发展荷欧波诺波诺，以使其更加简单易行，更加适合当今这个时代。他将这一过程个人化，以使人们能够独自修习，而且不失家族效力。

我们之外没有别人。我们眼中的外在世界只不过是我们关于某些问题——在人际关系与行为处事方面的问题——的想法与记忆的投射。因此需要我们负起百分之百的责任，去清理这些记忆。而且，我们不仅清理了自己，同时也清理了他人：家人、亲戚、祖先甚至是地球。也就是说，清理了一切。你不必亲自来到某人身边以消除问题、请求原谅或者原谅此人。在任何地方都可以这样做。所有的记忆都在我们之内。进行清理时，从我们之内删除的，在他人之内也会被删除。我们无须来到这个人身边，或与其交谈。

第一部分

／ 荷欧波诺波诺之关键



