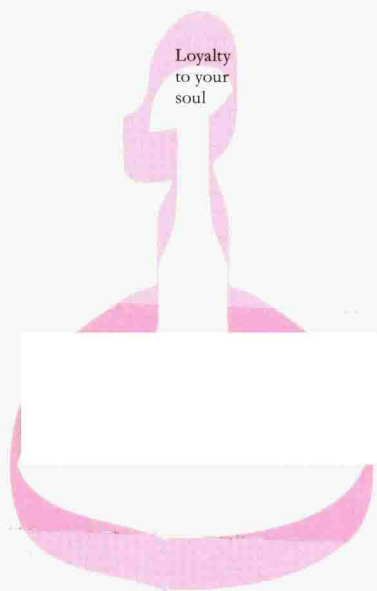


守望 灵魂

[美] 罗纳德·胡尔尼克
玛 丽·胡尔尼克 著
耿 沫 译



守望灵魂

宽恕自己 爱自己

[美] 罗纳德·胡尔尼克
玛丽·胡尔尼克 著
耿沫 译



Loyalty
to your
soul

群言出版社
QUNYAN PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

守望灵魂 / (美) 胡尔尼克著; 耿沫译. -- 北京: 群言出版社, 2015.12

ISBN 978-7-80256-949-2

I. ①守… II. ①胡…②耿… III. ①心理学-研究 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 258270 号

北京市版权局著作权合同登记: 图字 01-2015-8558

LOYALTY TO YOUR SOUL

Copyright © 2011 by H. Ronald Hulnick and Mary R. Hulnick

Originally published in 2011 by Hay House Inc., USA

Simplified Chinese edition is published by arrangement with

Bardon-Chinese Media Agency

All rights reserved.

Disclaimer: The simplified Chinese edition is an abridged edition.

责任编辑: 张天放

封面设计: 康 丽

出版发行: 群言出版社

社 址: 北京市东城区东厂胡同北巷 1 号 (100006)

网 址: www.qypublish.com

自营网店: <http://qycbs.tmall.com> (天猫旗舰店)

<http://qycbs.shop.kongfz.com> (孔夫子旧书网)

<http://www.qypublish.com> (群言出版社官网)

电子信箱: qunyancbs@126.com

联系电话: 010-65267783 65263836

经 销: 全国新华书店

法律顾问: 北京天驰君泰律师事务所

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

版 次: 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 9.25

字 数: 170 千字

书 号: ISBN 978-7-80256-949-2

定 价: 38.00 元



【版权所有, 侵权必究】

赞誉

“《守望灵魂》是大师的杰作，两位作者都是我们领域内最棒的学者。罗恩·胡尔尼克和玛丽·胡尔尼克呈现了可以一步一步具体实施的方法和一系列重要的准则，从而使我们能够克服自我反应、不安和焦虑，而且让我们学会如何利用灵魂发出的信号来进行学习。我们遇到的每个困难都在扮演启发者的角色。当我们利用灵魂的智慧去解决自我的问题时，我们的灵魂就开始变得有意识。这是有意识的自我进化的最高阶段。这本书对每个人来说都是意义深远的。”

——芭芭拉·马科斯·哈波德（Barbara Marx Hubbard）

意识进化基金会创建者、未来学家、作家、

1984年美国副总统候选人。

“书店里充斥着让我们保持身材的指导书，但是却几乎没有让我们的灵魂进行锻炼的书。然而，在美国，数以百万计的人已经开始追求除了舒适和成功以外的东西。《守望灵魂》就是为这些探索者所写的手册。这本书打破了横亘在我们肉体 and 灵魂之间的虚假壁垒，指引着我们走向更完满的生活。”

——阿里亚纳·赫芬顿（Arianna Huffington）

美国最受欢迎的五大新闻网站之一赫芬顿邮报创立人及主编。

“非常感激罗恩·胡尔尼克和玛丽·胡尔尼克创作此书。他们梳理了简明易懂的守望灵魂的法则，并且教给你如何应用到生活中。还有比这更好的事情吗？”

——皮耶罗·费鲁奇（Piero Ferrucci）

意大利著名哲学家和心理学家，超个人心理学代表人物。

“作为圣莫妮卡大学的毕业生，我修过罗恩·胡尔尼克和玛丽·胡尔尼克的精神心理学硕士课程，并体会到了这课程的深刻价值。非常庆幸《守望灵魂》这本书出版了，它的内容总能让我想起以前在课堂上学过的东西。通过这门课程的学习，让我从扮演电视剧中的天使到在日常生活中活得像个天使。这本好书让我有被爱包裹和回家的感觉。”

——罗马·唐尼（Roma Downey）

影视明星、制片人、编剧，

代表作《与天使有约》《上帝之子》等。

推荐序 1

当我还是个年少轻狂的小伙子时，行事作风相当怪异，一天，一个朋友告诉我：“尼尔（Neale），生活没有教科书，路，你要自己掂量着走。”

我一向很讨厌这种说法，一听到它，内心总会大叫：太可恶了！生活应该有一本教科书，我们不需要“自己掂量着走”。我坚信我们一定可以获得一些帮助和指导，一定有人知道生活究竟是什么……

没错，有人知道。罗恩*（Ron）和玛丽·胡尔尼克（Mary Hulnick）就对此很明了，如果你也想知道，那么这本书会给你一个满意的答案。

诚然，很多人知道“生活是什么”。我们是幸运的，因为世界上有很多出色的导师。多年以后我才悟出这一点。然而，很少有导师出版一本书，让读者在短时间内参透海量的讯息。

我相信这本书会带给你应有的讯息和方法，不仅让你明白“生活是什么”，同时还教你创造出你想发生的事情。还有比这更好的礼物吗？

* 罗恩即罗纳德·胡尔尼克。

我猜没有吧，所以我要特别感谢玛丽和罗恩。正因为他们的智慧、慈悲、洞察力、经历、爱和天赋，此书才会诞生，解答生活中每一个重要的问题：

不仅仅是：“发生了什么？”

还有：“我在生活中为什么会有这些经历？”

更重要的是：“我如何才能改变我的生活？”

据我观察，大多数人毕生都在这些问题上飘忽不定。我知道我是这样的。有时，我们需要觉醒，从混沌的意识状态中回过神来，拨开未知的浓云，回归自我——真正的自我。我相信从某种程度上来讲，每个人都是精神导师，而且，让我们有此种觉悟的可能是最微不足道的东西：在街上与一个朋友偶遇聊天，我们在收音机里听到的歌，或者恰巧落入你手中的一本书。

不过以我看来，书并不是“恰好”落入你的手中。我坚信每一个人都会在正确的最佳时机被引导，从而获得正确的最佳讯息。我们如何处理那些讯息暂且不论，但是，它总是在我们正需要的时候显现出来。

你现在正是如此。你所要做的就是说服你的自我，不要抵触你发现的奥秘——如何在生活中将你的心智抛开，倾听你的灵魂。

你要知道，在这个过程中你的自我会奋力挣扎，抵抗你所做的一切努力。这并不是因为它是你的敌人，相反，自我是你的盟友，它以为这样做是在保护你，让你不去幻想是否有比你的心智

更加完美的视角。然而现在，这本非凡的书横空出世，迫使你忠于自己的灵魂。在这本书中，玛丽和罗恩（你觉得这只是恰好发生在你生命中的此刻吗？）向你承诺，如果你透过灵魂之眼审视日常生活中的一切，你的人生会发生翻天覆地的转变，那时，你就会开始创建生活中的事件。

罗恩和玛丽用了数十年的时间探寻生命是怎么一回事，在圣莫妮卡大学与其他优秀的导师分享他们的所见所闻，这个独一无二的地方培养出了众多的使者和信仰疗法术士，让他们具备了独特的解析能力和洞察力。（罗恩是那所大学的校长，玛丽是首席学术官。）

胡尔尼克夫妇所说的一切并非与我所写的一字不差。毕竟，在个人表述的集体创作上还留有一定的余地。因此，他们所说的学习，我却称为记忆，他们在某些地方可能会说“to-MAY-to”，而我则表达成“to-MAH-to”。你可能也会发现自己看待某些事情的方式有细微的改变。但是，我打赌当你读这本书时，对于其中的大部分内容，你肯定会说：“当然！就是这样！你说的很对！”——你会深深感激自己对真我的探寻带你抵达这种境界。

我们所做的是为一门全新的治疗学科奠定基础：精神心理学。几个世纪以来，我们一直采用了一个基于心智的视角和认知的心理学模型。现在我们终于可以从这种思维模式中跳脱出来，转而寻求其他的视角和认知，它们同样强有力地影响我们创建自

己的实相，影响我们改善人性。本书介绍了这样的一种视角，或许是最有影响力的一种。

永远感激罗恩和玛丽为此做出的贡献。

尼尔·唐纳德·沃尔什 (Neale Donald Walsch)

写于美国俄勒冈州阿什兰市 (Ashland, Oregon)

推荐序 2

觉醒的幸福

在此纷扰的世界，欣然接到此书《守望灵魂》，正是宇宙的安排。

「如果你透过灵魂之眼审视日常生活中的一切，你的人生会发生翻天覆地的转变，那时你就会开始创建生活中的事件。」
(尼尔·唐纳德·沃尔什)

就在写推荐序的今天早上，我突然莫名奇妙找不到近视眼镜了，找遍家中每个角落，就是找不到，颓丧之余，我走到了佛前，向宇宙祈求一定让我找到眼镜，好让我看清真相。结果一分钟不到，我再次走到浴室洗手，蓦然抬头望见镜中的自己，眼镜就在我头顶上，瞬间我照见了美好的自己。啊！原来你就在这里啊！才依稀回想起，我已经将近一个月没有好好照镜子了，镜子是照见自己最好的工具，也是与内在神性相遇最触手可及的地方。我每天忙着外在事物或是打坐静心，却忘记了从镜中真实反映自己的本来面目。这是宇宙给我的一个重要信息。

这也是作者在书中一再强调的。

「觉醒和灵性成长是一个忘却的过程。你一定要学习如何忘却——抛开阻碍你获得觉悟的荒谬观念，以便你领悟出在灵性的实相中你究竟是谁。布拉德肖所说的完成自我修行正是指这一忘却，它也是你进入更高领域的灵性通行证。」

*** 如果没有觉知地自我修行，原发性苦痛最终会把你拉回原处**

从事身心灵教育志业将近二十年来，我渐渐感悟到很多走在此道路上的朋友，逐渐陷入到所谓的灵性陷阱中，逃避日常生活、抛掉自我意识，一谓追求超我意识，结果在日常生活中家庭关系与人际关系都偏离了轨道，最终还是要回来面对内心深处最深的伤痛，疗愈伤口，再重新行走在爱与光中。

*** 目标线 with 学习线**

「目标线上的成就只是你活着时的光环，而学习线上的成就尾随你到天荒地老。学习线是将你引领到宇宙身边的康庄大道，也是上演灵性进化的荣耀舞台。」

这个观点也让我深有启发：大多数人眼中的成功是指从消极走向积极。在这条目标线上，衡量得失的参数是金钱及包括无形的资产，如家庭关系、人际关系、健康、社会地位等。因

为物质世界自身的本质，目标线上的这些得失状态都是外在的，这种成就代表人类满足感的最高形式，却少有人能真正长久地快乐。然而学习线是让你遇见自己是谁，人生的使命与愿景是什么以及你在目标线上取得成功后，怎么借助它对你所在的世界做出有意义的贡献。所以人在地球这个学校终极的至乐是如何更慈悲、仁爱、同理他人的苦难，到灵性觉醒的一长串自由解脱的过程。

* 物质世界的实相是为了灵性的进化而存在

人活在地球会经验两种实相：一种是透过五种感官感受到的物质世界。这个物质世界带给我们感官的无上快乐与极大痛苦，我们经常会被外在人事物干扰内在的平静与喜悦。第二种就是与真我连结的灵性世界。你清醒地意识到自己的真我与假我，同时又超越二元对立的评判，与此同时，你真正扬升到一个绝对纯粹的空性，在此境界我们经验到了觉醒的幸福，体验到了爱的本质。

* 未解决的问题正是任何扰乱你内心平静的事情

这也是我研究擅长的领域《潜意识对人生模式的影响》。如果缔造痛苦的潜在意识没有重新被塑造，那这个人的意识就不会得到持久的平复。每一个情绪的背后都有相应的信念支撑它。

当每一个事件过程发生时，潜意识就会植入一颗信念的种子，当类似的事件重复发生时，在过程中情感就会在你的体内扎根生长。你重复这个过程的次数越多，这个模式就越扎根于你的思想，渐渐地它会成为一种习惯、一种行为，最后成为你的人生模式。这也是针对某些情形做出无意识的情绪反应是怎样形成的。

无论你的信念是怎样开始形成的，你想继续拥护它们吗，包括那些禁锢、牵绊你的信念？在精神心理学的背景下，我们将疗愈（healing）视为“返璞归真”。

你的所思所想决定了你的经历，愿你找回真我，回溯爱的源头，创造生命的奇迹？

张芝华老师

著名催眠师和催眠培训导师；身心美学创始人；幸福心理学专家；中国 OH 卡学院院长；【五韵四季律动】创始人；【曼陀罗舞道】创始人；【敦煌回春舞专业系统课程】培训导师

目 录

推荐序 1	1
推荐序 2	5
第一章 无处不在的灵光守护者.....	1
偶然的一次机会，让我体会到通过灵魂这“第三只眼” 来看待世界。	
第二章 觉醒并非易事，但也绝非难事.....	15
当一个人的意识逐渐由本我认同转变为灵魂认同，本我 就会慢慢解脱，最终脱离桎梏的枷锁。	
第三章 生活是为了学习.....	53
我们要学会怎样利用目标线作为一个跳板来获得在学习 线上的成就，而不是将目标线上的成功视为终极目标。	
第四章 意识略影.....	79
未解决的问题正是扰乱我们内心平静的事情。	

- 第五章 我很心烦，因为…… 113
“我很心烦，是因为……”完完全全是站在受害者的立场。它将一个人的情感状态归咎于外部世界。
- 第六章 遇见集结者..... 155
集结者的使命是观察你做了什么以及你是怎样做的。
- 第七章 大胆转变你的思想..... 177
你的所思所想决定了你的经历，所以学会转变信念对人生的改变也是非常重要的。
- 第八章 自我的背包：情感折磨的根源..... 199
评判是阻碍你从不必要的情感折磨中解脱出来的主要绊脚石。
- 第九章 自我宽恕：通往自由的捷径..... 233
饱含慈悲的自我宽恕过程是我们所了解的最为有影响力的平复工具。
- 第十章 精神下的自我宽恕：纵观全局..... 265
谢谢你忠于自己的灵魂。

第一章



无处不在的灵光守护者

偶然的一次机会，让我体会到通过灵魂这“第三只眼”来看待世界。

人们常说，如果学生准备就绪，老师就会到位，此话不假。其实，如果学生准备就绪，何处都会有老师的存在。

一天清晨，我有生以来首次在神志清醒的状态下体验到觉醒，那个神奇到无法言喻的上午仍然历历在目，恍若昨日。自此，我的人生轨迹彻头彻尾地改变了航向，这次切身体验向我娓娓诉说着我在书本上读过却从未实实在在经历过的某种层面上的觉醒。那时，我已走过了人生的 33 个春夏轮回，事情的发生也绝非寻常。



觉醒在西部

一天，我当时的女朋友芭芭拉（Barbara）告诉我，她打算去新墨西哥州的陶斯（Taos）探望她的音乐老师，前不久，这位老师带着妻子和年少的儿子搬到那里。她邀我一同前往，当然啦，我即刻就痛快地答应了。陶斯，这名字听起来就像是应该踏足探秘的地方……说不定我会偶遇某人，而此人恰好深谙令人兴奋的超个人心理学之道。