

E-Squared

Nine Do-It-Yourself
Energy Experiments That
Prove Your Thoughts
Create Your Reality

能量

9个能量场实验
激活不可思议人生

[美] 潘·格鲁特 (Pam Grout) ——著 张春红——译

能量

9个能量场实验
激活不可思议人生

[美] 潘·格鲁特 (Pam Grout) —— 著 张春红 —— 译

E-Squared

Nine Do-It-Yourself
Energy Experiments That
Prove Your Thoughts
Create Your Reality



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

能量 / (美) 潘·格鲁特 (Pam Grout) 著; 张春红译.

—长沙: 湖南文艺出版社, 2016.7

书名原文: E-SQUARED

ISBN 978-7-5404-7640-3

I. ①能… II. ①潘… ②张… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第129865号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号: 18-2016-055

E-SQUARED

Copyright © 2013 by Pam Grout

Originally published in 2013 by Hay House Inc. USA

上架建议: 心灵励志

NENGLIANG

能量

著 者: [美] 潘·格鲁特

译 者: 张春红

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 蔡明菲 潘 良

特约策划: 李 荡

特约编辑: 汪 璐

版权支持: 文赛峰

营销编辑: 李 群 杨清方

装帧设计: 利 锐

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 142千字

印 张: 6.5

版 次: 2016年7月第1版

印 次: 2016年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-7640-3

定 价: 38.00元

质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

序言

小时候，我曾问过宗教老师：为何奇迹只发生在远古时代，当下社会却如此平淡无奇？我的老师无从作答。此后，我抛弃了精神的追索，开始笃信科学，至少，科学正在试图解释这个世界是如何运作的。

能读到潘·格鲁特的作品实在是一大享受，它帮助像我这样的怀疑论者重新点燃了对精神的追求之火。她用一种轻快、愉悦的口吻，以任何一个层次的人都能理解的方式娓娓道来，向我们展示了能量的魔力，证明了奇迹就在我们身边，每个人都触手可及。作者用通俗易懂的语言，向我们宣讲了她的理念和实验，教会了我很多已流传数千年的奥义。

我强烈地向那些试图理解灵性思维以及求索它如何运作的人推荐此书，像我这般有所怀疑的人也该沉心静读。正如作者所言，重新训练我们的大脑其实和训练小狗如厕类似——你得把自己的思维从外部世界召唤回来，让它看到至美、至大、至真的一面。我们将会像小孩快乐地蹒跚学步一般，通过潘·格鲁特的引导，认识到：奇迹仍在发生，而每个人身上，都有创造奇迹的能量之源。

——乔伊斯·巴雷特博士

前美国国家航空和宇航局（NASA）生物学家

“我们原先感知生活的方式可以抛弃
了，这样才能迎接新的。”

——米歇尔·隆哥·奥唐奈

Living Beyond Disease (战胜疾病) 网站创始人

前言

“任何一个认真探索科学真理的人，最终都不得不承认：在宇宙法则中有一股精神能量——一股远比人类的力量高级的精神能量！”

——阿尔伯特·爱因斯坦，理论物理学家

在我还有两个月就要过35岁生日的时候，和我交往多年的男友却为了一个20多岁的非洲裔法律系学生将我抛弃了！要知道，当时关于单身女人与行星比较的研究刚刚出版。这项研究显示：年过30岁的女人再想走进婚姻殿堂的概率，几乎和被行星撞到一样小！

这之后的几天，我卧床不起，眼睛一动不动地盯着头顶的电扇，思前想后，确定我只有两条路可走：一、在泡热水澡的时候割脉自杀；二、在伊莎兰（Esalen）登记为期一个月的学习班——去加利福尼亚州的大瑟尔（Big Sur）参加一个据说效果如同麦加朝圣的疗伤课。想到我的同屋会因为浴室里的一片狼藉而恨死我，我只得选择伊莎兰。

在到达那儿后的第二个夜晚，我遇上了一个帅气迷人的前冲浪运动

员，他的名字叫斯坦。斯坦游说我晚上和他一起倾听海浪冲击岩壁的声音。后来，我们在海边的一个按摩室里睡着了。为了取暖，我俩缩成一团，紧紧地靠在一起，可是效果不佳，四月从太平洋上刮来的寒风，差点把我们俩冻死。一想起这种苦痛，我自然而然就戒掉了自杀的念头。

如果斯坦不是这般可爱，如果不是迫切想摆脱那个像扔掉一个空薯片袋子般抛弃我的坏蛋，我很可能早就打了退堂鼓，钻进那防寒防风的睡袋里去了。可我居然一直坚持到第二天黎明，借着曙光，我发现就在我俩蜷缩在一起的毛毯边，有一个可以插上电源取暖的电热器！

简而言之，这就是本书的主旨。我们每个人身边都有一个“空间加热器”——更确切地说，有一个我们视而不见的能量场——随时待命，我们却懒得去插上电源打开它！大多数人几乎从未注意到这个“空间加热器”的存在，我们都以为人生只是一场随机的冒险，C'est la vie（这就是生活）。

我们没意识到能量场能给予我们力量，进而塑造和引导我们人生的走向，也无法理解它的运作原理。我们听信各种言论，比如说祈祷可以帮我们打开开关，努力工作可以维持它的运转……但似乎没人有百分之百的把握。一个精神导师建议我们唱赞美诗，另一个建议我们进行冥想，还有去年那个坚持让我们清空大脑，多去感受。那么，到底我们该听从何种建议呢？能量场真的如此神秘、虚无缥缈吗，否则为何只是偶尔有效？或许所谓的能量场至多只是一个苛刻挑剔、反复无常的存在，是根本无法让人依赖的虚无！

真的如此吗？

我要告诉你的是：这个看似缥缈的能量场百分之百可靠，而且它每次都会奏效，就如同一个数学原理或者物理定律般恒定：2加2一定等于4，从屋顶掉落的小球一定会落地。你的每一个意念都影响着物理现实。

眼见为实

“所有我认为我已知的，我都避免染指。尽管现实一点很有必要，但这种只关注现实的念头会阻碍你得见真正的光明！”

——大卫·O. 拉塞尔，电影制片人

如果你读过《秘密》一书，或者你曾对神秘的宇宙有过惊人的畅想，你可能已知晓思想能够创造某种现实，你可能也意识到了宇宙之中存在着某种具有疗愈功能的力量，意识到了你就是自己命运的设计师。

然而事实上，你并非真的相信这些，至少不是完全相信！

我们多数人依旧按照先祖的思维模式去为人处世。我们以为聪明的大脑会帮助我们操控生活，我们以为自己明白内心想要什么，并且正在创造各种新的可能。而在现实中，我们在不停地重复自己，依靠条件反射去生活。我们多数人都在五岁前就被规训完毕，就像巴甫洛夫的狗，在有足够的智慧做出明智的选择之前，我们就已经被训练得只会按照既定模式做出反应了。我们那些自以为是的观点、想法，其实都是不知

不觉中从别人那儿下载来的，其可信度需要好好商榷。因此，我们封存了自己积极主动思考的能力，只遵循那些老旧的、被动的模式。换句话说，我们的知觉，那一直都在影响我们物质现实的知觉，早就被洗劫一空了。

大学毕业后不久，我就找了份工作安顿下来，开始按部就班地生活，但我注意到关于钱财的负面思维时刻在噬咬我的心。我发现自己一直焦虑不安，担心很快就会把钱花光，怀疑自己是否有能力负担得起一辆想买的自行车或者一台必备的电脑。有一天晨跑的时候，我突然醒悟过来：原来我的这些焦虑都是在成长的过程中由母亲灌输给我的！即使没有任何迹象表明我在生活中会面临如此种种恐慌，但我还是在不知不觉中将它们下载到我的脑海“硬盘”里去了。

毋庸置疑，继续下去对我绝无益处。我开始自觉重构适宜的财务原则：“我负担得起想要的任何东西，事实上，一切欣欣向荣，我什么都不必担心！”作为一个独立撰稿人，事业上我得听天由命，我也明确意识到：如果继续以前那种战战兢兢的负面情绪，我根本无法在这风云变幻的领域里存活下来。显而易见，我要为自己输入一套新的能量原则。

现实已经被改变了，伙计！

“如果我们总臆断凡是被人们所接受的就一定是真理的话，世界将不再有任何的进步和发展！”

——奥维尔·莱特，美国发明家

尽管因循守旧者机械的世界观已被证明太过狭隘，但这种思想依旧根植在我们的文化中。神经学家说，我们95%的思维都受控于预先植入的潜意识。所以，我们并非真的在进行思考，而只是在被动地观看过去的一幕幕“电影”。

如果你不想受困于这些永不停歇的碎片化的陈旧思维，就需要以自己的意愿去更新生活。你无须担心钱不够花，也不要过度忧虑，只要好好享受各种美好的关系就行。那样的话，你会对自己的生活感到美满知足，甚至无须拿起眼前的这本书来读。

不过坦率地说，我很高兴你挑选了本书。这本小书将会一劳永逸地向你证明：你的思想是有能量的；拥有无限可能的能量场，正期待着你来认领。它将帮助你重新审视那些一直控制着你的陈腐观念。

本书并没有长篇大论，大概你以前也已经读过声称能改变你命运的作品。书中只有九个简单可行的实验，可供你在现实生活中体验。这些实验给了你一个全新的机会，可以让你先从“意识”入手，尝试着用思想去创造现实，然后根据日常生活中的连锁反应，让你一步步见证这一切是如何运作的。

此时此刻，一切还只是纸上谈兵。但是睁开你的双眼，就会发现，通过这一有意识的观察行为，你已经把自己从固有的老旧的思维模式中解救出来。然后，通过科学的实验，你会意识到自己是如何与能量场紧密相联的，最终，你会将自己彻底解放。

被我们抛诸脑后的魔法 _____

“天哪，世人居然依旧迷恋牢笼！”

——特丝·林奇，作家、散文家、贵族

量子物理学把场定义为“一种看不见但能影响物理现实的游移的力量”。本书会教你如何最大限度地利用好能量场（我喜欢把它叫作FP）。因为能量是看不见的，而且我们仍旧只习惯于那些先入为主的古老原则，尚未学会如何利用这些搭房建屋的基本建筑模块。

在接下来的21天，也就是完成本书里提到的所有实验所需要的这段时间里，你将会利用这难得的机会与能量（甚至物质，量子物理学家戴维·玻姆认为物质只不过是些“冷凝的光线”）建立起一种联系，并学着去传输能量，或者将这些能量变成某种你内心深处极度渴望的东西——无论你祈望的是心灵的宁静、金钱，还是报酬更为丰厚的新工作，你甚至还可以引导能量场帮你实现一次南太平洋塔希提之旅。

就拿我自己来说吧。几年前，我决定要去澳大利亚待一个月。当

时，一位我深深迷恋的脊椎调理按摩师在那里找到了一份工作，要和澳大利亚原住民一起共事。我开始思量：对于远在10,683英里之外的堪萨斯州的我来说，该如何让那个人爱上我？看看自己的银行对账单，任何有点理智的人都会知道，在当时花1500美元的机票钱飞到悉尼绝对是不可能的事情，但我还是很想去。幸运的是，我懂得如何利用我的能量场把不可能变成可能。

我开始筹备这场旅行，开始幻想自己在悉尼冲浪的欢快画面，而且让这幅画面持久萦绕着我的大脑。

一周时间不到，《新娘》杂志（*Modern Bride*）的编辑打电话过来。

“我知道我通知你通知得太晚了，”她开口说道，“可是，你是否愿意去澳大利亚为我们采访一个蜜月故事？酬劳加倍！”

“我去，”按捺住内心的雀跃，我说，“如果您坚持的话！”

你甚至也可以转换内在的能量，去疗愈或改变你的身体状况。有一次，我和一位朋友去科罗拉多州蒸汽船温泉（Steamboat Springs）附近的一片平坦之地远足。顺着公园的一条小道往上爬时，朋友被一块岩石绊倒，摔了一跤，眼看着她的脚踝越来越肿，我俩惊恐万分。她的脚踝真的肿了起来！如果这件事发生在一家诊所旁边，就显得无关紧要了，但要知道，我俩当时所处的位置离最近的电话亭也得走70分钟（而她一跛一跛的，根本就走不动），更别提什么诊所了。我让她引导她的身体停止肿胀，她便开始大喊：“不准再肿了！赶紧好起来！不准再肿了！赶紧好起来！”

“不出声也行！”我提醒她说。

最后，我们顺利地回到了营地，而她也不用再去医院了。

FP（能量场）=IP（无限可能性）

“生活无处不美，未来花团锦簇，可我们眼界太小，甚至不惜用双脚践踏它们！”

——赫尔曼·黑塞，诗人、小说家

本书中的九个实验，多数只需48小时甚至更少，却将证明能量场是可以信赖和预测的，而且从阿西西的圣方济各（St. Francis of Assisi）到芭芭拉·沃尔特斯（Barbara Walters），人人都可利用它。这些实验将会向你证明物理学家在过去100年中的发现——能量场连接着我们所有人，我们之所以能掌控自己的生活，是因为我们所有的念头都是能量波，它们能影响到宇宙间的一切事物。

如同你要用电，就需要先插上插头，而且你必须决定不再浑浑噩噩地混日子。任何有点正常思维的人，都不会给西尔斯百货超市打电话说：“喂，给我送点我喜欢的东西来。”同样，你也不会给帮你修厕所下水道的工暖工打电话说：“随便你什么时候想来就来。”而事实上，我们大多数人都是这样和自己的能量场沟通的。我们后知后觉，不知道能量场到底如何运作。

本书不仅解释了能量场是如何运作的，还给你们提供了九个实验，

这些实验不花费分毫，你只需付出一点点时间。它们能向你证明思想实际上都是物理的“存在”。是的，你没有看错，是“证明”！

本书中的九个能量原则将让你确信：在生活中，不管你是否意识到能量场的存在，它都始终随时待命。它的存在比任何物理定律都意义深远，就像重力的存在般切实可信——只要你学会静下心来，彻底弄明白自己到底想要什么即可。同时，你还要学会确定最终时限，要克服自己万事不顺的错觉——其实，你从来都不能确定自己到底是哪里不顺。为了有效地使这一定律运作起来，你要坚信整个宇宙是富裕而慷慨的，会恒久地为你提供源源不断的支援，而且你必须将这种理念刻入骨髓。

我不记得具体何时开始实施的这种“自我塑造”实验，只是越来越清楚地意识到：如果我不亲身体验和参与，以前读过的所有关于精神的理论和书籍就都毫无用处。

跟大多数人一样，我也婴儿学步般地开始了——先是祈愿一些微小的事情，比如说找到一个适宜的停车位，找到一株四叶草，能采访到那些报纸头版的大人物，等等。但是，所有的“结果”都证明：确立一个框架，限定一个最后期限，使用一个科学化的实验方法，对于促进精神的转化至关重要，我现在将其命名为“钉子实验”。

多年以来，我的床边都挂着一个日历。我要经常翻开这个日历来标记一些重要的事件，或者查阅自己上次理发、见朋友、看牙医之类的具体时间。有一天晚上，我拽日历的时候稍有点用力，结果把固定日历的那颗钉子拽了出来。我趴在地上，手脚并用，想要找到那颗小钉子。想想看，一颗小钉子能跑到哪儿去呢？我找啊找啊找啊，可它显然是用哈

利·波特的隐形衣隐身了，遍寻不着。

后来我意识到自己在地毯上手脚并用爬了很长时间，于是决定发出一个指令，勒令那颗钉子在24小时之内现身。

第二天早上醒来的时候，我发现那颗钉子就夹在我的大拇指和食指之间。自那之后，我就开始体验各种各样奇妙的事情——从与帅哥约会到经常性地为丰田普锐斯撰写旅行游记——但这一切的一切，都不如那颗小钉子的经历让我感到惊讶。

我的实验结果让我深信不疑，所以我决定复制和推广这些经验，想看看它们是否在其他人的生命中也一样奏效。我开始建议一些朋友尝试这些简单的小实验。我的同事——团结教会的一个牧师，让她所有的会众都使用本书每一章最后的实验报告。

人们在周末组团进行能量训练，各种各样的奇迹一一应验！

想要理解能量精神的原则，我所确知的最好办法，并非简单地阅读或倾听一个说道者在台上演讲，而是要将其置于某种框架之内，然后演示它是如何运作的，在行动中去见证它。就像你在本书实验中所体验的那样，它会给你一个令你信服的结果。这也是将你从那些“教条式”的脑内建筑中释放出来的唯一办法。

新课程

“我必须在这里找到它，就在这里，我要从那漫不经心、拖拖拉拉的俗世生活中解脱出来……”

——鲍勃·萨维诺，诗人

“督爷”逗留原则^[1]

“有一种看不见的能量，或者说一个拥有无限可能的能量场。”这是最基本的原则，其他原则都建立在此基础之上。这一原则可以被当作终极法则。你将会用48小时来让这股力量显形。你需要提出一个清清楚楚的、不会出错的要求，要求出现某种不能用巧合来解释的事情。

大众捷达原则

还记得你几年前买的那辆车吗？当你认定某个型号的车子是你梦寐以求的礼物之后，它给人的感觉就是独一无二的，你认为自己会是整个城市里唯一骄傲地驾驶着它的那个人。然后，到你在广告里看到它，确定了要支付的金额，最终来到汽车销售商那里的时候，你会发现大概有

[1] “督爷”是科恩兄弟的电影《谋杀绿脚趾》（*The Big Lebowski*）的男主角。

八分之一的车子都是你特别想要的那个品牌。也就是说，当你开始想到某样东西的时候，你就把它带进了你的生命里。

我们所拥有的某个念头，或者我们所做出的某种判断，都会影响那个能量场。事实上，现实只是因我们的观察而被赋予某种形状的能量波。这一原则要表明的就是：“你影响了周遭的能量场，而你的信仰和期待决定了你能从这个能量场获得什么。”为了证明这一点，我们将会为你设立一个明确的想法：“这个将是我在接下来的48小时里要获得的东西！”

阿尔伯特·爱因斯坦原则

尽管“你是一个能量场”是所有精神原则的奠基石之一，但它是在科学实验室里最先被发现的。这似乎有点矛盾，但确实是科学家最先发现了它的存在：人类自身并非某种物质，而是持续移动的能量波。事实上，你可能也已经注意到了本书的书名，它其实是借用了爱因斯坦的一个著名方程。

这是唯一需要点设备的一个实验——其实那仅需一个金属衣架（我猜每个人的衣橱里都会有，除非你是个彻头彻尾的懒虫）和一根吸管，就是那种你不用付钱就能在任何一家麦当劳里都能要到的吸管。

巴拉巴拉咒语原则

我们多数人一想起“巴拉巴拉”（abracadabra）这个词，都会联想