

此刻，
潜能还在沉睡，
下一秒，准备
觉醒！

Awaken

觉醒

[美] 玫利塔·黛宁

[美] 奥斯伯恩·菲利普斯 著

杨丽华 汤舒俊 译



中国画报出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

Awaken

觉醒

[美] 玫利塔·黛宁 [美] 奥斯伯恩·菲利普斯 著

杨丽华 汤舒俊 译

图书在版编目 (CIP) 数据

觉醒 / (美) 黛宁, (美) 菲利普斯著; 杨丽华, 汤舒俊译. -- 北京: 中国画报出版社, 2012.4
ISBN 978-7-5146-0421-4

I. ①觉… II. ①黛… ②菲… ③杨… ④汤… III.

①下意识—通俗读物 IV. ①B842.7-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第057037号

PRACTICAL GUIDE TO PSYCHIC POWERS Copyright © 1981, 1986, and 2000

Melita Denning & Osborne Phillips Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA www.llewellyn.com

图字: 01-2012-3093

觉醒

出版人: 田 辉

著 者: [美]玫利塔·黛宁 [美]奥斯伯恩·菲利普斯

译 者: 杨丽华 汤舒俊

责任编辑: 张文杰

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-88417409 (版权部)

010-68469781 (发行部) 010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpph1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

监 印: 傅崇桂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 7.5

印 次: 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5146-0421-4

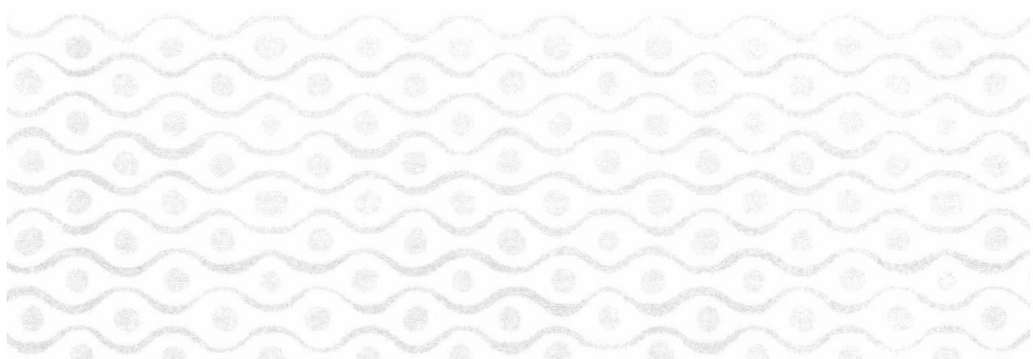
定 价: 28.00元

唤醒你的潜能

谁不曾梦想获得一种神奇的力量？这种力量能够不通过身体接触移动物体，能够洞悉未来，能够知晓他人所想。

作为实践指导，本书给出了一个个具体步骤，以便你开发自己在预言、探寻、透视、心理测量和精神交流方面的先天精神技能。你将会学到如何安全地提高自己的思维和潜能，如何运用这些能力来改善自己和周围的人的生活。

潜能是思维中的固有部分——唤醒你身体中的超能力，你将能够完成难以置信的事情。





引言

Introduction

啊！特异功能的力量！谁不曾梦想获得一种神奇的力量？这种力量能够通过身体接触就移动物体，能够远观物体甚至看穿未来，能够知晓他人的想法，能够解读一个物体或者一个人的前生后世，能够探测出水或者丰富的矿藏——甚至更多。

大多数人都曾被告知，想要拥有上述能力，要么是一种纯粹的幻想，要么是仅限于极少数人的特有天赋，要么是某种来自宗教信仰的恩赐。

这本书要告诉你的是，其实这种身体中潜藏的超能力对每个人来说都是正常的，它们不是纯粹的幻想，是你所有思想、身体和精神中真实的、活跃的而且不可被忽略的组成部分。这些力量不仅仅局限在特殊的宗教人群，或者那些和宗教有关的人身上。尽管饮食、运动习惯、冥想、对自然和生命的热爱，这些通常是个人的生活方式，但它们确实有助于身体潜能的发展。

更进一步，这本书要告诉你：如同体育、音乐或者艺术才

能一样，不同寻常的潜能并不是某些人所专有的。的确，如果遗传特质没有给予我们完美的、健康强壮的身体，加之又不进行任何的训练和锻炼，那么我们不可能成为奥运冠军。同理，如果一个人不是残疾或者弱智，只要他能遵循明智的生活方式去追求最终目标，那么他就能发展出高于平均水平的体育技能。伟大的舞蹈家并不是天生的，他们的伟大是遵循一个特定的发展程序而获得的。

是的，的确有这样一些人，他们天生就比较喜欢某一方面，或者在某个领域里才能出众，但是我们都能够发展一种或多种的那些来自人类遗传的力量和能力。身体中的潜能尤其如此，因为它们对我们而言不仅自然，而且扎根于精神本能情感层面，这正是我们最古老、最基础的一部分进化遗产。

我们并不经常感受到这些潜在能力，因为我们现代的生活方式已经压抑了这些能力的自然发展。但是，它们就在那里：某个艰难的或个人危机的时刻它会出现；一些创伤和特定的刺激也都会使这些能力显现出来；它们的显现有时又似乎会传染，有些人目睹了他人的潜能出现后，也能够开发自身的潜在能力。

我们生活在一个辉煌的时代。我们充分运用了技术的力量，得到了一个接一个的可观利益（50年前，计算器取代了加法机，后来计算机又取代了并且远胜于计算器）；我们现在旅行都是速度竞赛，有的交通工具甚至超过了声速；音乐能够被电子合成、复制和传播（相关的音乐装备也从笨重的家具式组合简化成了个人可以携带的小物件）；文字处理器能够内置50000个单词，能够矫正单词拼写错误，甚至从一种语言翻译

为另一种语言；我们能用激光束来快速切穿厚重的钢铁；我们能够到月球上去旅行；我们能够将一个城市夷为平地，能够毁灭这个美丽星球上的一切生命。

在短短的12年间，人们打破了以前在各个科技领域的一些所谓极限，而且我们知道现在我们可以不停地拓展我们的机器和设备的能限。

但是我们何曾尝试去发展人类自己的能力？我们都清楚地知道我们的能力远远低于我们的潜能。正是那些偏离通则的例外证明了这一点，同时也使我们自身在某种程度上得以瞥见人类的遗产。不管是哪个人能做的或者是已经做了的，我们自己也都可以做，并且能够超越他们。

既然如此，我们为何不多做一点呢？作为人类，我们的局限，都是自我圈定的；作为个体，我们受到来自父母、老师或者某些权威人士的影响，他们告诉我们有些事情是做不到的。现在，这样一些限定可以解除了，这本书向我们展示的思考方式是那么简单，那就是：现在开始游戏！所有的成长都是乐趣；所有的成就都是历险；所有的“全我”的表达都是那么令人欣喜入迷。

请首先通读本书，以对所涉及内容有一个整体的了解，以在践行自己的发展计划之前先从本书中获得一个一般发展计划。不管你从哪里开始都没关系（比如从超感觉卡片，或者探测），但在这些方面做好一些预备工作，是一个很好的主意。

请记住一点，你身体中的潜能，是你的生命中自然就有的

一部分，并不需要从外面抓点什么东西进来。你并不像一匹拉着大车的马，而更像一只正在学飞行的小鸟。这是你在成为更为完整的人的过程中自然的表现。所以，快乐地去做吧！就像飞翔的小鸟！潜能的发展就是去玩，请尽情享受吧！这本书将告诉你如何做到。

我们在本书中没有详细介绍每一种身体中潜在的超能力（因为有一些潜能，如星界投射，需要配合《卢维林实用手册》中的详细步骤）。本书所做的就是，给出一些在发展某些重要的、典型的能力时详细的、明晰的细节。通过两种重要的冥想技术，就会帮助你的基本潜能得到逐步发展。

在第一大章节介绍的鼓构冥想，将会慢慢地、安全地提高你的心理感受力以及超能力，更新你的身体与情感，带你融入宇宙中真实的精神世界。

关于身心合一的思考，将在第三大章节提出。这会加强各个层次的潜能和自我的互动，帮助你避开一些不平衡因素，这些因素会影响你获取灵感的接纳力与领悟力。从而使你在各个方面得到整合后，变得更强大，更有力量，更加完整！

在潜能的发展中，最让人激动的就是你和周边的世界会建立一种新的联系。你的感知力将得到增强，它会使你意识到以前很多没有意识到的，如觉察到一些以前所忽略的微妙震动，发现其他人身上的新优点。你将再不会看到阴沉枯燥的风景，大自然会由于你的感知力扩大而向你打开新的大门，宇宙也会向你示意：你将永远不会局限在一个渺小的私人世界。



引言 01

你的身体和精神协调工作，分享活动。开发潜能应该抱有“游戏”的心态：邀请你的朋友们共同加入，他们可以同你作陪与竞争。潜能的开发是对你的固有能力的开发。有助于身体的因素也有助于开发潜能：饮食、休息和运动。你需要进行冥想练习。当你在做运动时，一定要选择有氧运动。为了潜能的发展，你需要制作一些装备：钟摆、超感觉测试卡片、视镜。请坚持不懈地记行动日志。

1 游戏和装备



学习要点 / 001

觉醒法则 / 004

潜能开发游戏 / 005

保持健康状态 / 009

有氧运动 / 017

钟摆 / 019

超感觉卡片 / 023

视镜 / 025

复习要点 / 028

你对生活的态度，是潜能发展计划中的一个重要因素。不利因素有：厌倦无聊、精神压力、长期的思想高度集中。不要过度测试，要有趣味！潜能是生命寻求外在与内在联系的体现。要对自然世界和人类世界持有真正的兴趣，要保持自身内心世界的平衡。在开发过程中可先做一些超感觉卡片的群体与个人测试。进行心灵遥感测试和回答问题时，请使用钟摆。“心灵绘图”是一个很有趣的游戏，主要是投射和观察想象的形状。学会如何为了获得先知对各种测试结果进行处理。

学习要点 / 030	超感觉卡片的个体测试 / 044
觉醒法则 / 032	钟摆测试 / 046
你对生活的总体态度 / 033	心灵绘图 / 052
走到自然世界中去 / 034	再次看一下测试结果 / 055
走到人类世界中去 / 036	呈现先知 / 057
内心的平静 / 040	复习要点 / 059
超感觉卡片的群体测试 / 042	

觉

Awaken

醒

目录

contents

潜能，是一个有待探索的宏大现实。存在着两个主要作用：一是潜能对物质的作用，二是一个潜能对另一个潜能的作用。人类存在有四个层面。身心层面是潜能力量的所在层面。“心理——物理联合反射”是一个重要的冥想过程，需要掌握好什么时间练习以及如何练习。心灵遥感和心灵感应对立，它们是具有历史意义的两个实验。“猜骰子”游戏，由一种有名的赌博游戏改造而来，能够很好地开发培养你的潜能。

3
潜
能
和
机
制

061

学习要点 / 061

觉醒法则 / 064

潜能的构成 / 065

心理——物理联合反射 / 068

猜骰子 / 083

复习要点 / 087

预测有着各种不同的类型。《旧约》中的预言家扫罗，也被称为“预言家中的扫罗”，他逃出了理性意识的支配。预测有八种来源，它们都绕开了理性意识。请开发你的预测能力。“召来”游戏，是一种超感觉卡片游戏，有助于预测和心灵感应能力的培养。视镜练习中，个体需完成两个阶段的练习以培养出自己的预测官能，而小组的预测游戏则既轻松又有趣。

学习要点 / 088

视镜 / 103

觉醒法则 / 091

靠预测来解决问题的第二阶段练习 / 106

预测的来源 / 096

小组预测 / 108

发现 / 099

复习要点 / 110

召来 / 101



5

身心的印记

113

物质为何会有印记呢？塔弗纳博士有关“月长石的灵魂”的解说还不够充分详细。知晓一个物质客体所聚集的印记的方法是：心灵测量法。关于这种方法，本章给出了个人单独练习和集体练习的一些指南。

学习要点 / 113

练习要点 / 120

觉醒法则： / 115

复习要点 / 123

运用心灵测量术 / 118

虚拟人的交流不能被证明的原因在于：仍未知的人类精神力量能限。为喜欢以精神方式静坐的人制定了一个方案。这种静坐如何开始呢。什么是“恍惚”，感觉又如何呢。你有精神访客、向导和控制者。中间活动是虚拟人之间的传达。增强围坐圈子能量的方法有：手拉手、焚香、歌曲和彩灯。有些精神访客存在着这样或那样的问题。公平地看待潜能发展方法。媒介的作用如何呢，这只需看一下有关的证据。

学习要点 / 125

觉醒法则 / 127

虚拟人的力量 / 129

围坐练习 / 132

恍惚状态 / 134

来访者、向导和控制 / 136

中间活动 / 139

能量 / 140

辅助和信号 / 142

结束 / 145

可能出现的问题 / 146

公平地看待潜能发展法 / 148

复习要点 / 151

觉

Awaken

醒

目 录

c o n t e n t s

探寻是我们天生就有同时也是极为令人困惑的官能之一。它是解开精神和外部宇宙的身心层面的秘密的钥匙。探寻者所说的“剩磁”是什么意思呢？它的意义又是什么呢？探寻的“无意识肌肉运动”理论与事实不符合。对于各种探寻工具，需要知晓它的制作方法和使用方法。如果你必须去探寻，首先对自我身心进行诉说。为探寻规划好自己。留心探寻设备发出的信号。一个有经验的朋友能够在探寻过程中给予你极大的帮助。钟摆探寻，有其自身独一无二的特点和效用。

7 两个世界的探寻

155

学习要点 / 155

觉醒法则 / 158

剩磁 / 161

设备 / 164

探寻设备的类型 / 165

来自无意识的帮助 / 171

出发前 / 173

出发 / 176

第一信号 / 178

人际方面 / 181

使用钟摆的探索 / 183

拉、发热和摆动——团队的身心力量游戏 / 190

磁铁 / 192

热的余波 / 195

谁的？一个钟摆游戏 / 198

谁的名字？ / 201

注解 / 203

复习要点 / 204



附录 A

208

了解超感觉卡片测试的要求和辅助用品。如果希望与其他小组共享测试结果，请了解那个小组的测试条件。务必使你的小组拥有严格的超感觉卡片测试所需要的一切物品。制作一个卡片固定器，准备一张测试记录单以及一个日志本。了解“随即水平”和它的意义。钟摆测试记录分数单须相应地稍作调整。

表单一：是/否问卷测试单 / 216

表单二：超感觉卡片测试单 / 218

附录 B

220

附录B介绍了小组集体使用的鼓构冥想法，用于每次潜能开发练习之前。

练习

221

日志书 & 日记

223



THE GAME
AND EQUIPMENT

游戏和装备

学习要点：

1. 潜能是你遗传中固有的一部分，它的发展会带给你现实利益与精神意义，会带给你更多的快乐感和满足感。

2. 你的身体和精神组成了一个完全统一的机体，任何一个都不是孤立存在的，当我们认识两者之间的基本互动后，它们会工作得更好。

a. 超能力通常是指在外部物质世界中对精神力量的主张，而没有明显的躯体参与。

b. 可是当生理躯体超过了平常的力量或技能水平时，如体育运动或跳舞等，精神力量就会帮助身体呈现完美表现，换句话说，精神力量的增长会给身体带来直接的好处。