

Personal Power
Through Awareness

(美) 萨娜娅·罗曼 著
罗孝英 译

个人觉醒 的力量

感知能量，运作能量
你可以遵从内心创造丰盛的人生

U 华文出版社



Personal Power
Through Awareness

(美) 萨娜雅·罗曼 著
罗孝英 译

个人觉醒 的力量

图书在版编目(CIP)数据

个人觉醒的力量 / (美) 罗曼著; 罗孝英译. —北京: 华文出版社, 2010. 9

书名原文: Personal Power Through Awareness

ISBN 978-7-5075-3259-3

I. ①个… II. ①罗…②罗… III. ①成功心理学 - 通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 172075 号

北京市著作权合同登记 图字:01-2010-5243

Personal Power Through Awareness

Copyright © 1986 by Sanaya Roman

This edition arranged with Lumin Essence Productions through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

<http://www.orindaben.com>

Simplified Chinese edition copyright © by Sinoculture Press.

All rights reserved.

书 名: 个人觉醒的力量

标准书号: ISBN 978-7-5075-3259-3

作 者: (美)萨娜娅·罗曼

责任编辑: 姜艳艳

特约监制: 李耀辉 郑中莉

特约策划: 华海玲

特约编辑: 陆 佰

封面设计: Z2 工作室

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwbs.com.cn>

电子信箱: hwbs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 编辑部 010-58336261

经 销: 新华书店

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 7.5 印张

字 数: 100 千字

版 次: 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与发行部联系调换

译序——以光和爱服务世界

罗孝英

本书英文副标特别指出，本书是给敏感的个人的指导手册。相信被这本书吸引的人，都是觉知、敏感的人，也许曾经历过痛苦的童年，也许无法适应僵固和负面的能量。这些选择行走在快速成长道路上的人，也就是你，需要发现自己的独特和技能，开展智慧，超越负面，接触并连结大我，找到出生的理由，踏上进入更高世界的旅程。在这个过程中，生命的意义会全然地展现。

读欧林书就像开始一场虚拟游戏，读书的意图启动意识的改变，你会进入向上的能量矩阵，而生活将对应书中的内容，出现让你理解和练习书中观念的机会。当你乘上向上的能量流，你将获得不同的视野和体会，在同样的事物中品尝不同的滋味。

1992年看这本书时，一种特别的感动让我立下为华人引进新时代美好讯息的心愿。当我为它作翻译的时候，重读自己多年前画下的重

点、游戏练习上写下的答案，仿佛它们是为了现在而留下的线索，让我生起对非线性时间的微妙感受。如果没有后来经历的那些因为依循直觉而开启的门，那些从痛苦中成长的挑战，以及内在信念的觉察与转化，也许无法表达书中讯息的真实与宝贵。我臣服于一切自有最好的安排，愿你也把握书中的练习，写下成长的记录。

当你读完整本书，也许会发现，安静下来，凝聚意识焦点，理清能量范围，选择处于核心，运用直觉与意象，并向更高的状态开放，这是一种美好的纪律，足以让一切危机成为美妙的成长机会，而安住于和谐的能量中，完美地达成对人生的服务。

千禧年之后，整个世界开始以合作和平衡的群体进化为主轴，成功的关键在于个别成员的品质，灵性的提升确实与众人的品质息息相关。看到发生在全球的问题，深觉唯有每个人明白存在的本质，进入光与爱的世界，从无限的观点思考与行动，人类才能透过合作，把智慧用于问题的解决，而不再虚掷能量于情绪或利害的争逐，而这一切，从个人开始。

感谢多年来分享和支持欧林书以及练习光体开启扩展意识的朋友们，你们的光与爱创造的可能性，让更多的人能向光与爱的社群移动，而这个活动，需要更多的意识凝聚以更快的速度展开，愿你也加入以光和爱服务世界的行列。

推荐文——你是那个创造者

沈友娣

记得刚阅读《个人觉醒的力量》时，便对这本书的书名产生了极大的好奇，欧林似乎在告诉我们，经由觉知就能获得自身的力量。我不禁想：“究竟我们该觉知些什么？又是如何经由这样的过程而获得力量的？”

在本书一开始，欧林便邀请我们用稍不同于以往的视野与角度，再一次来探索我们“已知”的物质世界，要我们调整原有的视野角度，使它能多出一个次元，如此就能觉察到一个一直存在于我们四周，却不为我们所知的那个“能量世界”。

能量其实就是物质形式的本质，一个家，一个人，一个地方，一件事，都有其不同的能量特质，并且还是先存在本质而后有形式的，因此，如果你事先洞悉了能量及其作用法则，便能在它形成实相之前，有意识地决定是否要让它成形，即使是事后才知道，也能让你了解，虽是

在不察的状况下，自己却真真实实是那个创造者。

欧林教你感知自己的能量，感知别人的能量，了解自己成长以及所处的能量氛围，渐渐地，你会知道自己本来就有很多面、很多性格，却仍能和谐融合，你会愿意接受别人原本的样子而不需符合你的期待，然后你会知道自己内在更高智慧的所在，也就是许多系统所提到的直觉、潜能、内在指引、未知的实相、大我、更多的可能性，等等的所在，这一切则取决于你是否能“察觉”以及有意识地选择这些能量，更真切地说，就是察觉自己更宽阔的意识，并且选择更适合的可能性，所有生命的限制终将如雾一般地消散。

◎沈友娣

美国欧林中心“开启光体”系列课程讲师、自主学苑负责人。

推荐文——找回你真正的力量^{*}

黄万晖（黄加兴）

当生命潜能的编辑邀请我为这本书写序的时候，说道：“这本书你应该是再熟悉不过了。”呵，这本书是我在17年前翻译的第一本欧林书，当然是再熟悉不过了。

这本是欧林书系的第二本书。我常说，欧林整个书系的进度，早就在他的规划之中，他从第一本书《活在喜悦中》开始，由浅入深地谈人们的情绪、认清楚真正的自我价值等，接着到《个人觉醒的力量》开始谈更高的能量，诸如，你可能不知不觉地老是受人们之间流动的情绪、想法影响，把别人的情绪、想法当成是自己的而毫不自知，进而自责自己总是陷于某些情境或情绪中。

欧林这本书的目的，便是教导你认识自己原本没有受到任何染污的力量源头，教导你如何在自己或他人处于生命不见光明（佛教称无明）的阶段里，尽快地重整自己的能量，为自己与他人带来更高的光明。

欧林有计划系统地、缜密翔实地写书和录制课程（如之后的书籍陆续谈赚钱与天命、谈感情的本质、谈所谓的高度进化的灵魂的特质、谈如何利用冥想净光处理各种情境与问题等），无不是希望每个人能够以自己为光。

末了，我愿意以我最爱的这本书中的一段话与读者分享，这也是欧林对所有光的种子的深切期许。

每一个人，每一件事，都提供了你清净能量、演化自己以移入更高境界的机会。

永远不要忘记，你们拥有一切最伟大的力量和疗愈自己的能力。

◎黄万晖（黄加兴）

欧林的思想能在台湾生根发芽，黄万晖老师功不可没。

1990年，黄万晖引介美国欧林中心“开启光体”系列课程进入台湾，是引介欧林系列课程到台湾的第一人。1996年起，他固定教导开启光体、灵魂占星学课程，同时也教导灵性的致富法则、重回亚特蓝提斯、吸引灵魂伴侣、水晶灵修与灵疗等不同主题课程。

2009年6月，在灵魂伴侣清清的协助下，黄万晖老师在中国大陆建立了第一个传播欧林以及新时代思想的博客：<http://blog.sina.com.cn/radiantone>。2010年1月31日，黄万晖老师因为身体疾病辞世，回归光中。

推荐文——选择幸福，选择感恩

张瑜美

如果把人类视为一部生物电脑，而这部电脑又是上帝以它自己的模样创造出来的，那么欧林的书就是一部一部、一步一步地在揭露上帝的旨意，这是欧林对人类的爱。

丰盛是上帝所应允的，喜悦是人类所应得的，力量是人类与生所俱有的。我们拥有自尊、自信和自在地活在物质地球上所必须的技能，只要我们看到、知道自己这部生物电脑内在的程式架构。

《个人觉醒的力量》这本书邀请愿意为自己多开一扇视窗、多觉察一个维度的人类，能够从自己熟悉的三度时空背后，看到第四度的空间次元，而那个空间次元正是我们日常实相内在动力的源头。如果我们能够指挥内在的动力，那么我们就能够毫不费力地得到外在的结果。

这一切都是你自由意志的选择。你可以选择知道，也可以选择不去看到；你可以选择没有上帝，也可以选择怨恨别人，但你却永远无法

逃避自己正在过的生活。非常感谢欧林的出现，因为他让我看到了自己的力量，选择幸福，选择感恩。

◎张瑜美

台湾大学历史系毕业，美国欧林中心“开启光体”系列课程讲师，现任中医师。

推荐文——世界在觉醒中

杨子军

不管是否俗气，还是要赞叹生命潜能出版这本新时代的重要著作，觉醒是很重要的，然而大部分朋友过去对觉醒的定义，似乎都是退缩、放弃的。

但是欧林真的不一样，当你从书中与他连结，你就会开始有一阵一阵的狂喜；你最初的狂喜是发现欧林不停地在唤醒你，他告诉你：你是完美的，你是幸福的，你是健康的，你是成功的，你是富裕的；他还告诉你：你的生命是永恒的，你的灵性是一直在进化中的。

接着而来更大的狂喜是，欧林在书中告诉你的每一句话，都开了一道道的门、一扇扇的窗，让你自己去经历、体验，并且证明一切都是真的。

亲爱的朋友，我真的要与你分享，邀请你走进欧林的世界，因为在这里，你将失去悲伤与忧虑，你将把自己生命中真善美的潜能

开发出来。

更重要的是，你个人的觉醒，将带动你周围的朋友，他们都将因为你的觉醒而觉醒，最后这个世界就都醒了。

祝福你，在光与爱中。

◎杨子军

自1995年起为美国欧林中心“开启光体”系列课程讲师，目前主要从事全脑开发的推广，每年固定举办开启光体课程。

推荐文——忆起你内在的神性

刘琼玉

《个人觉醒的力量》是一位来自光的最高境域、充满智慧与温柔的生命大师——欧林所传达的讯息。这些教导会带来即刻的改变，让你发现自己内在真正的力量，成为生命的主人，让你更能处于内在的核心与平衡的状态，知道你真正是谁，享受并感谢生命的美好与恩典。

书中循序地导引并提供实用的方法；感知能量，运用能量、想法和使用光的工具，转化自己和生活；增加直觉能力、接收更高境域的指引，这些都可以有效地应用于日常生活中。

“开悟是一个连续成长与开展的过程，这进化之旅就是意识觉醒的旅程。”欧林的讯息与教导，在我研修欧林课程10年以来，如实地在我的生活中开展和经历着；更多的爱、宁静、自由、喜悦与丰盛，体验到全新的自己，忆起内在圆满俱足的灵性。

只要你承诺，现在就做，向你的最高目的前进，你也会有这些经

历和体悟，因为只有你才能为自己创造想要的一切，这是你被赋予最伟大的力量、荣耀和天赋。保持你至善的愿景，并开放地接受惊喜的到来，生命是个礼物！

◎刘琼玉（Deeksha）

美国欧林中心“开启光体”系列课程讲师、喜悦身心灵成长研修中心负责人。

献给敏感的心灵以及渴求觉醒的人

A Guidebook for Sensitive People

目录

CONTENTS

译序——罗孝英 / 001

推荐文——沈友娣 黄万晖 张瑜美 杨子军 刘琼玉 / 003

第一章 欧林的问候 / 001

第二章 感知能量 / 009

第三章 了解并引导周围看不见的能量 / 019

第四章 感知别人的能量 / 033

第五章 我是谁 / 047

第六章 转无意识为意识 / 059

第七章 进化你的内在意象 / 073

第八章 发现你的至深真理 / 085

第九章 进入光的旅程 / 099

第十章 学习无条件的爱 / 109