

THE EASIEST WAY

《零极限》之实践篇

最简单的方式

夏威夷疗法第三代传人为您倾情讲述《零极限》中没有说的秘密！

[美] 玛贝尔·卡茨 著
宋小枫 译



 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

THE EASIEST WAY

《零极限》之实践篇

最简单的方式

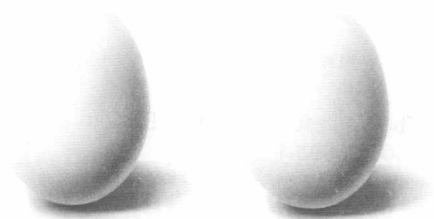
THE EASIEST WAY TO CLEARING YOUR MIND AND LIFE

何志平 著

2014年12月



中国美术学院出版社



《零极限》之实践篇
最简单的方式

(美) 玛贝尔·卡茨◎著
宋小飒◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

最简单的方式:《零极限》之实践篇/(美)卡茨著;宋小飒译.—北京:华夏出版社,2010.9

书名原文: The Easiest Way Special Edition

ISBN 978-7-5080-5893-1

I. ①最… II. ①卡… ②宋… III. ①精神疗法—普及读物 IV. ①R749.055—49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第156406号

The Easiest Way Special Edition by Mabel Katz.

First published by Your Business Press.

Copyright © 2009 Mabel Katz

Simplified Chinese translation edition © 2010 HUAXIA Publishing House

All rights reserved.

版权所有,翻印必究

北京市版权局著作权合同登记号:图字01-2010-4977

最简单的方式

(美)玛贝尔·卡茨◎著
宋小飒◎译

责任编辑:吕娜 张瑾
书籍装帧:门乃婷
插图绘画:吕宁
版式设计:房海莹

出版发行:华夏出版社(北京市东城区东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

经销:新华书店

开本:880X1230 1/32开

印刷:北京集惠印刷有限责任公司

字数:75千字

装订:三河市李旗庄少明装订厂

印张:5

版次:2010年8月北京第1版

定价:29.00元

印次:2010年10月北京第1次印刷

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

推荐序

一切可以很简单

张德芬

灵性作家



图片摄影 陈凌莹

我们常常会听到身边的人说，“不是我不明白，是这世界变化快”。这句被反复套用的歌词，表达的是人们对复杂世事的无奈，仿佛是生活本身造成了我们的混乱与迷茫。

的确，生活的复杂就在于它总是充斥着不停重复的记忆，这些记忆就像是芯片或者录音带，24小时不间断地在我们的脑子里播放。这些东西无时无刻不在驱使和影响着我们，而我们却完全意识不到它们的存在。然而，尽管我们无法回避记忆，却可以选择让录音带停止下来，

回到一个归零的状态，在那里我们可以选择放下执着，静观这个世界，看清这世界的真相究竟是什么，真正清晰地体会到我自己究竟是谁，以不变应万变。

《零极限》要讲的就是这样一个归零的过程，而这本姊妹篇《最简单的方式》则为前者提供了全面而温馨地解读。既然出现在生活中的一切都只是我们内在程序的一个投射，那么我们大可通过这样一个感恩、宽恕、悔改与转化的过程而对自己的生活负起全部的责任，真正花些时间来疗愈自己，安静地沉淀与存在。

一本身心灵的好书可以拓宽我们的视野，开启新的门户，指引人生旅途。但真正的成长还是来自于将具有启迪性的身心灵理念在生活中付诸实践。从此刻起，就让我们一起来说“对不起，请原谅，我爱你，谢谢你”，让自己回到零点，用充分开放的内心去接纳与付出爱意，简单生活，感受生命的恩典！

推荐序

归零，轻装简行重新出发

张馨月

心灵创富导师



在生活节奏不断加快的都市里，人们常常会感到身心俱疲。日常生活每天都在我们的头脑里翻来覆去，我们感到束缚，却又看不见它，因为它就是我们脑中的信念、判断、偏见，以及对自己的看法，是一种无形的存在。因此，要想回归平静，也只有我们自己可以帮到自己。

人一生中最轻松的阶段，莫过于婴儿期的懵懂状态，因为那时的我们没有任何情绪和意识的负累，处在零的状态里。而渡过了成长和成熟期的我们，思维越来越活跃，情绪越来越丰富，心灵越来越敏锐，但或许是

吸纳过多、负担过重吧，我们一路风尘仆仆地走来，疲惫感自然会难以避免。

然而，当你翻开这本书，是的，现在就是你灵性成长的一个契机，当你发现自己的生命不仅限于一具肉身的时候，一个充满各种可能性的新世界就向你敞开了大门——这是一个无拘无束的世界。在这里，你将寻找到自己区别于其他所有人的本质和你真正的身份。当你开始去寻找的时候，原来那些束缚你并使你感到疲惫的东西便松开它的魔爪。此时的你才会意识到，原来自己一直如此自由。

夏威夷疗法就是帮人们记起自己的内在还存在着一个橡皮擦，它是一个有清理功能的删除键，它让我们有能力去选择归零或者纠缠，幸福抑或受苦。零极限，就是让我们通过清理，回归到零负荷的状态。那里没有束缚，没有压力，没有恐惧，没有阻碍，因此可以轻装简行重新出发。

推荐序

清理，让我们成为改变自己的源头

阿希卡

心灵疗愈师



正像《最简单的方式》这个书名一样，阅读这本书的过程中并没有所谓的头痛和疑惑，但这当然不是让我爱上这本书的主要原因。衡量一本灵性书籍的好坏，标准并不在于它有多么高明和智慧（虽然本书两者兼顾），而在于它是否能带领阅读者产生一些内在的蜕变、醒悟乃至产生新的洞见，这也正是我为此书喝彩的原因之一。我于阅读当夜就开始了不间断地清理，而这样的清理直到此刻仍在继续。“荷欧波诺波诺”是如此简洁又充满力量，也正因它如此简单，以至于我们很容易忘记自己可以通过练习它而达到理想之境。

我们总是高估那些看似高明又复杂的事物，但玛贝尔·卡茨则通过她的著作真正地带领我们从喜爱、感受到逐渐开始使用它。

或许，很想实践这个方法的您，一直受到像“如何清理”和“怎样清理才有效果”这种理论或实际操作层面上的问题的困惑。那么，在这本书中，玛贝尔将以其真挚又诙谐的言语为您的疑惑一一作出解答。

本书使我猛然醒悟并开启了我内心那个忏悔、原谅、感恩和充满了爱的门扉。当我们成为改变自己的那个源头，喜悦和创造之花将超出意想地绽放于生命乃至存在的每个角落。还有什么比归零之后由宇宙为我们提供那个新开始更好的礼物吗？那时，我们每个人都将成为彼此的支持者。

我衷心地祝愿所有的朋友们能享受这清理的旅程，而随着清理的不断延伸，欣喜将随处可见！

还等什么呢，让我们一起启程！

推荐序

真理是简单的

李思坤

合一觉醒中心创办人、
身心灵成长导师及作者



从我第一次接触到《零极限》的夏威夷疗法时，我就深刻地体会到它的力量，并且为之震撼。它所倡导的“百分之百地为自己周围所发生的一切负责”的态度，以及它那源自真我一体、万物同源的大我意识，是这个看似极其简单的方法背后最强大的意识支持。从那时开始，“对不起，请原谅，谢谢你，我爱你”，也是我经常用来清理内在的方法，而且，它相当有效。

这是一个灵性复苏的新时代，修行也不再是出家人的专利了，而坊间各种各样的修行方法层出不穷。但并

不是所有的方法都那么直接有效，有的还相当复杂，容易让人在这条内在成长的路上产生挫败感。夏威夷疗法却不同，它非常简单，简单到任何人都可以通过它来进行“修行”，但它并不因为简单就无效，相反，大道至简。它的简单中其实也蕴藏着最深刻的“不简单”。因为它直接把你带到本源——即万事万物同源、你我没有分别、人与神合一——的境界，一切的外相都来自于自己内心的创化，因此，我们要为周围所发生的一切负起责任，我们不再把责任推向外面，也不再需要外求于他人。

这种态度，这种境界，是直接面对真相，不再像其他的一些方法一样绕圈子，让你的小我有一个缓冲地带，从而拖延你接近真理的时间。事实上，活在当下，从此刻开始为自己的人生负起责任来，真理就不会变得那么遥不可及。

很高兴看到这本新书《最简单的方式》，作者介绍了自己在运用夏威夷疗法时的种种体会及心得，这是一本非常实用的好书，它也可以说是《零极限》的实战篇。从如何处理日常生活当中的像愤怒这样的不良情绪，到如何经验到真理，并觉醒于生命实相，这一路走来，夏威夷疗法变成了作者人生中的“法宝”。对于那些一直想让自己的人生变得幸福快乐的人来说，对于那些一直在探索生命真义的人们来说，学习一下夏威夷疗法，并且参考一下作者玛贝尔的经验，将会对自己产生巨大的帮助。

祝福大家！

我爱你，谢谢你！

“荷欧波诺波诺”大我意识法——一种源自夏威夷，
提倡释放内心有害能量的古老心法。它是一个深刻的礼
物，让个人通过感恩与忏悔与其内在神性相连，学会在
每一时刻清理自身思想、言语和行为里的错误，将耗费
于记忆中的能量转化为接收灵感的能量。这个方法的本
质是追寻自由，一种全然从过去解脱的自由。

——莫娜·纳拉玛库·西蒙那

“荷欧波诺波诺”大我意识法创始人

致谢

我要把最诚挚的感谢献给以下各位：

* 感谢神，即使在我不曾觉察的时候，他依然耐心地爱着我，陪伴着我。

* 感谢修·蓝博士，感谢他给我的启发、教导和机会，感谢他的耐心和讲解。能够完成本书都要归功于修·蓝博士在最近这四年对我的教导。

* 感谢凯麦勒劳丽·拉菲洛维奇。感谢她非凡的工作，她的智慧、耐心和奉献。

* 感谢大我基金会，他们辛勤的工作为我们提供了各种资源。

* 感谢托尼·罗斯给我的支持和鼓励。当我提起在主持广播节目中得到的强烈反馈时，他立即建议我写一本书。那一刻，我才意识到完成这本书有多么重要。

* 感谢贝蒂娜·拉波波特。他总是帮助我正视自己，不断反思和审视自己的想法与计划。

* 感谢玛丽亚·迈尔。她是我合作的第一位编辑，她的话给我很大的鼓励。她说：这本书让她十分受益。

* 感谢费尔南多·戈麦斯那些鼓励的话。他的人生促使这些话语成为激励我前进的动力。

* 感谢戴安娜·瓦洛里清晰的思路。她是唯一能把那些零星碎片整理到一起并完成拼图的人。

* 感谢母亲把我带到这个世界上，感谢她一直支持我的计划、决定和生活中的重大改变。

* 感谢米尔塔·J. 阿特瓦斯和胡利奥·吕布兰尔曼推荐的图书，它们使我迅速成长。

* 感谢亚历杭德罗·卡茨，对家庭的爱和奉献，帮助我取得成就。

* 感谢茱莉娅·哈科沃为我孩子们带来的温情奉献和照顾，以及她所有的帮助。

* 感谢切洛·米尔斯坦的合作以及她对答疑部分的贡献。

* 感谢艾伦·里德对本书的建议，写作的每一步我都得到了她专业上的指导。

感恩我生命中所有已出现和即将出现的人们。

谢谢你们，非常感谢。