

Featuring the
ancient Hawaiian
teachings of Ho'oponopono

zero limits

*The Secret
Hawaiian System
for Wealth, Health,
Peace, and More*

JOE VITALE

Author of the bestselling *The Attractor Factor*

and **Ihaleakala Hew Len, PhD**

○极限

作者：Joe Vital & Ihaleakala Hew Lew

译者：胡尧（Zaracarya） &
张洪彬（Heartburner）

献给摩那和卡依——慧林博士
献给马克·雅恩和纳瑞莎——法特博士

呼珀珞珀珞(Ho'oponopono)是一种让个人与内在神性发展出伙伴关系，并在每一个时刻寻求修正我们思、言、行错误的奥秘礼物。这个过程的本质是自由，从往事中走出来的全然自由。

——**摩那·娜拉马库·思梦娜**

呼珀珞珀珞导师，

呼珀珞珀珞大我系统的创始人，

1983 年被夏威夷州政府及火奴鲁鲁本愿寺授予夏威夷州州宝级人物称号

致谢

本书的出版得益于有两个关键人物：我的知己马克·雅恩，他是第一个告诉我，你现在也听说到的关于那个神奇的治疗师故事的人。而依哈利卡拉·慧林博士就是那个神奇的治疗师，他现在也成了我的知己。纳瑞莎是我的内人，她是我的贤内助。马特·霍特和我在约翰·威利和珊出版社的挚友们都是非常不错的共事者。苏赞尼·伯恩斯是我的得力助手和广告员，她帮忙校对了本书的草稿。我的智囊团在此过程中全力支持着我，他们是吉利安·克曼·威乐，辛迪·卡诗曼，科瑞格·培林，帕特·欧拜恩，比尔·西伯尔以及纳瑞莎·欧顿。本书的版前阅读者马克·威舍和马克·雅恩给本书的定稿和完善提出了宝贵意见。我还要感谢神性指引我完成本书。感恩这一切！

目录

序言：平和从何起始？ 依哈利卡拉·慧林博士

简介：宇宙奥秘 乔伊·法特博士

奇遇开始

寻找世界上最神奇的治疗师

我们的第一次对话

“意图”的惊人真相

毫无例外？

我爱你

与神性共进餐

见证

如何更快的得到效果

如果得到更多财富

疑虑需被打消

选择就是一种局限

香烟，汉堡，以及灭绝神性

故事后的真相

尾声：觉醒的三部曲

附录一：○极限的基本原则

附录二：如何治愈自己（或其他人），并发展出健康、
富有和幸福的生活

附录三：究竟谁在做主？ 依哈利卡拉·慧林博士

参考书目

[在线资源](#)

[关于作者](#)

[索引](#)

[如果立刻体验○极限](#)

序言

平和从何起始

敬爱的摩那·娜拉马库·思梦娜，呼珀璐珀璐大我系统的创始人和第一任导师，在她的桌子上的一张张贴上写着，“平和由我起始。”

在 1982 年 12 月到命中注定的 1992 年 2 月在德国慕尼黑的那一天，我跟随并和她一起工作，在此期间，我见证了这种超越思维逻辑可以理解的平和。尽管她躺在床上等待死神的降临，周围一片嘈杂，但是她散发出来的镇定是不可思议的。

能接受摩那自 1982 年之后十年的指导是我莫大的荣幸，也是我巨大的幸遇。自此之后我一直在运用呼珀璐珀璐大我系统。我乐此不疲，感谢我的好友乔伊·法特博士的帮助让这个系统可以在世界上传播开来。

但是事实上这个系统只要从我传播给你就行了，因为我们都是一体的，这一切都发生在内在。

我的平和，

依哈利卡拉·慧林博士

“1”基金会，宇宙自由公司名誉主席

www.hooponopono.org www.businessbyyou.com

简介

宇宙奥秘

2006 年我写了一篇题为“世界上最神奇的治疗师”的文章。说的是一个心理学家用了一种来自夏威夷的治疗法，在没有会见任何一个心理性罪犯的情况下，治愈了他们所有人的故事。直到 2004 年，我才听说到关于他和他的治疗法。我找了两年才找到了他。之后我就向他学习并写了那篇出名的文章。

那篇文章在因特网上散播开来。它被一大堆的人张贴在新闻组和 email 上。我的网站 www.mrfire.com 的会员非常喜欢它，更是转给了成千上万的其他人，他们又传给自己的亲人和好友们。我估计大约有五百万人读过这篇文章。

每一个阅读它的人都觉得难以置信。有些人深受启发。有些人则满腹狐疑。所有人都想知道更多。这本书就是众人渴求以及我的寻求的结果。

哪怕你非常熟悉我上一本书《吸引力要素》中的五部曲，你还是很难理解我即将在这里揭示的不可思议的洞见，至少不会在第一次阅读时就读懂。在本书中我将分享的一个简单的方法会有助于解释，为什么我能在没有试图想要什么发生时，而获得某些巨大的成就的。下面就是其中的一些成就：

■ 我在南丁格尔·康特的录音资料：《狂野行销的力量》，在我不再搭理它们 10 年后诞生了。

■ 我是如何在没有计划的情况下从无家可归、家

徒四壁的作家成为畅销书作者和网络行销大师的？

■ 我渴望吸引一辆宝马 Z3 跑车的欲望，引发了我一个全新的网络行销点子——它让我在一天之内赚了 22500 美元，并在一年之内赚进 250000 美元。

■ 在我破产并闹离婚的当儿，我想要收购并搬进德克萨斯州希尔乡村不动产的欲望，让我创造了一天赚进 50000 美元的新生意。

■ 当我放弃减肥，并敞开自己去接纳新的达成自己愿望的方法时，我减掉了 36 斤（80 磅）。

■ 我希望成为畅销书第一名的愿望，让我在毫无计划，甚至不知写的是什么的情况下，写出了一本排行榜第一名的畅销书。

■ 我甚至在没有祈求、意愿、恳请或是故意安排下，就出现在热门电影《心想事成的秘密》里。

■ 我想都没想过，却在 2006 年 11 月以及 2007 年 3 月做客拉里金脱口秀。

■ 当我在写这些字时，《好莱坞热点》节目正在讨论要把我的著作《吸引力要素》拍成电影。同时，还有其他人正在为能制作我的电视节目而商酌着。

这个列表还可以列举下去，但是你该看明白了。我生命中发生了很多奇迹。

但是为什么它们发生了？

我曾经无家可归。现在我却是畅销书作家，网络名人和千万富翁。

到底我是如何创造了这些成功的呢？

是的，我跟随了我的梦想。

是的，我采取了行动。

是的，我坚持不懈了。

可是不还是有一大堆的人同样做了这些事，却依然没有取得成功的嘛？

区别在呢？

如果你以审视的眼光来看我上面列举的成就表单，你会发现，其中没有一样是直接由我创造的。事实上，它们的共同之处是，它们都是神性计划的一个代表，而我有时候却是一个不情愿的配合者。

让我换一种方式说：在我发现并学习了那个神奇的夏威夷治疗师和他的方法后，它深深的影响了我在 2006 年年末，举办的一个称为“超越显化”的研讨会（www.BeyondManifestation.com）。在研讨会上，我要求每个人列举出他们知道的显化或者吸引某些他们生命事物的方法来。他们列举的方法如：自我确认，视觉化想象，意愿，身体觉知方法，感受最后结果法，编脚本法，情绪自由技巧（Emotional Freedom Technique : EFT）或是敲打，还有更多其他的。等所有人都列举完每一个创造了他们的现实的方法后，我问他们，这些方法是否总是有效，毫无例外呢？

每个人都同意说每个方法并非总是有效。

“那，为什么不总是有效呢？”我问他们。

没人能给出一个肯定答案。

之后，我分享了我的观点：

“因为那些方法都有局限性，”我声明到。“它们都是你的头脑让你以为你可以主宰命运的玩具。事实是，你并非那个主宰，而在你释放掉那些玩具，并且信任你内在的○极限所在时，真正的奇迹便发生了。”

之后，我告诉他们，你想活在超越所有这些玩具，所有这些大脑的喋喋不休之外的地方就是我们称之为神性的地方。我接着解释说，生活至少有三个层面，一开始你认为你是受害者，接着你认为你是自己生命的创造者，最后——如果你够幸运——你将成为神性的使者。在这最后一个层面上，我讲在本书做更多论述，不可思议的奇迹将要发生——甚至你都不用去做些什么。

今早我会见了一位来自我的催眠黄金会员俱乐部的目标设定专家。（请登陆：www.HypnoticGold.com）他十来本书，卖了上百万册。他知道如何教别人如何设立目标。他的哲学大概就是对完成某事要怀有燃烧的渴望。但是那是不完善的。我问他，如果某人找不到设定目标的动机更别说去实现它时该怎么办？

“如果我知道这个答案的话，”他说，“我能解决这个世界上绝大多数的问题。”

他继续说到，你必须对实现你的目标如饥似渴。如果你不能，你就失去了聚焦在目标上的自律性。

“要是你做不到如饥似渴呢？”我问。

“那你就达不到你的目标。”

“你如何让自己如饥似渴或是激情澎湃呢？”

他哑口无言了。

这就是困扰所在。在特定的时候，那些自助和目标设定方法都统统失效。当人们并非想达成某件事，当他们并非想聚焦能量以显化目标时，失效的事实就降临了。人们退缩了。每个人都清楚在1月1号下定决心，在1月2号就忘得一干二净的经历。虽然意愿都很好。但是深层的某些东西并没有和意识上的欲望达成一致。

那么，你该如何去处理那个深层的并非“如饥似渴”的状态呢？

这就是你将在本书学到的夏威夷法门生效的地方。它能帮助你清理无意识，也就是障碍之所在。它能清理那些阻止你达成欲望——不论是健康，财富，幸福等等的潜藏模式。这一切都将发生在你的内在。

我将在你现在手中拿着的这本书里，阐释这所有的一切。现在请思考一下下面的内容：

这里有一句来自托尔·诺里特朗德的著作《使用者的幻觉》中的话，它综述了你所将要登陆的心理过山车的精髓所在：“宇宙起始于对镜无物。”

简而言之，○极限就是回归到○状态，也就是什么都不存在但一切皆有可能的状态。在○状态里，没有思想，没有言语，没有行为，没有记忆，没有模式，没有信仰，没有任何东西。只是空无。

但是，当空无对着镜子看它自己的时候，你就诞生了。

从那时起，你被创造出来，无意识地汲取和吸收信仰，模式，记忆，想法，言语，行为...很多模式归根究底都起始于宇宙起始本身。

本书的目的就要帮助你一下下地经验奇迹。从此，我向你描述的奇迹将要降临在你身上。它们都将是独一无二的。它们也都是不可思议的不可思议。

我的灵性之旅难以置信也难以描述。我成就了比我狂野的梦想更大的事。我掌握了新的技巧，我对自己和世界的爱的层面上升到了一个言语失效的境地。我活在一个几近全然敬畏的状态里。

让我换个讲法：每个人都以自己的滤镜来看世界。宗教，哲学家，治疗师，作家，演讲者，古茹们，还有制作烛台者都以特定的倾向来观察世界。你将在这本书里学到的是，如何用一副新的滤镜来解除所有其他的滤镜。一旦你试用成功，你就会到达我称之为○极限的境界。

务必清楚，这是历史上第一本揭示最新版本的夏威夷治疗方法——呼珀珞珀珞大我系统的书。也请你了解，这只是一个人对这个方法的体验：那就是我。这本书是带着教我神奇法门的治疗师的祝福，透过我个人看世界的滤镜而完成的。要真想了解呼珀珞珀珞大我系统，你最好来亲身体验一下为期一周的训练。（训练内容张贴在以下网站上：www.hooponopono.org 和 www.zerolimits.info。）

最后，本书的精髓可以归结为一句话——一句你要学着去用的话；一句揭示了宇宙奥秘的话；一句我想现在对你和

神性说的话：

“我爱你。”

拿好门票坐好席位，这个对你灵魂的教导马上就要开始了。

抓紧你的帽子。

我爱你。

爱你一万年。（Aloha no wau ia oe.）

乔伊·法特博士

阿欧·酷（Ao Akua 法号）

德克萨斯州奥斯丁市

www.mrfire.com

宇宙起始于对镜无物。

——托尔·诺里特朗德，《使用者的幻觉》的作者

奇遇开始

愿平和与你同在，愿平和与我偕行。

Peace be with you, all my Peace.

O ka Maluhia no me oe, Ku'u Maluhia a pau loa.

2004年8月间，我参加了一年一度的国家催眠师协会的年会。我很喜欢这些同行，这些会议，这里的能量场，还有这里的网络。但是我还没为那一天将要发生的命运转向事件做好准备。

我的好友马克·雅恩也参加了这个会议。他也是个催眠治疗师。他是个思想非常开放，充满好奇，口齿清晰，对生命的拓展和生命的奥秘都明察秋毫的人。我们通常都是一谈就是数个小时。论及的话题包括治疗界的大师，从米尔顿·艾瑞克森到不知名的萨满。但是在有个对话中，马克用这样的问话震惊了我，

“你有听说过一个治疗师在没有跟被治疗者见面就治愈他们的事嘛？”

我恍然大悟。我当然听说过一些一些精神治疗师和一些远距离治疗师，但是马克说的似乎是别的不一样的那种。

“他是个心理学家，他治愈了整个医院的心理性罪犯，却没有会见他们中的任何一个。”

“那他到底是怎么做到的呢？”

“他使用了一种称之为呼珀珞珀珞的夏威夷治疗系

统。”

“呼—啥来着？”

我曾让马克重复这个名字不下十来遍。我之前从没听说过。马克也不知道更多关于这个方法或是关于它的故事，也就不能跟我多说些什么。我得说 I 对此很好奇，但我也坦白地说我也很怀疑。我估计这是个乡村传奇。不见面就能给人治病？哦，是吧。

马克接着告诉我以下的故事：

“我曾经为了寻找自我，我攀爬了加州的沙司塔山达 16 年之久，”马克解释说。“当地的一个朋友给了一本让我终生难忘的小册子。那是一本白底蓝字的印刷品。它写的是一个夏威夷治疗师和他的法门的事。我阅读那本小册子达数年之久。它并没有写那个治疗师是怎么做的，但是它写到他用法门治愈了很多人。”

“那本小册子现在在哪儿？”我问道。我也想知道看看。

“我找不着了，”马克回答到。“但是似乎有某种东西催促我要告诉你这件事。我想或许你并不相信我说的，但是我跟你一样，也对此非常入迷。我也想知道更多。”

我们的下一次对话已经是一年之后了。在此期间，我在网络上闲逛很久，却没有找到任何关于有人能在不见面的情况下治愈别人的报道。当然，还是有不少关于远距离治疗的信息，被治疗者可以不在场，但是我知道那个夏威夷治疗师做的并不是这种。之后我才学到，其实在他的治疗里根本就没有空间距离这个观念。此外，我也不知道如何拼写呼珀

珞珀珞以便在网上搜索一番。我也随缘。

之后在 2005 年，在第二次的催眠年会上，马克再次提到那个治疗师。

“你有找到任何关于他的东西嘛？”马克问到。

“我不知道他叫什么名字，我也不会拼写那个呼——啥来着，”我解释说。“所以我什么也没找到。”

马克有魄力有干劲。我们稍事休息，就拿出笔记本，找了个无限网络接口，就开始上网搜索起来。没要什么功夫，我们就找到了呼珀珞珀珞的官方网站：www.hooponopono.org。我浏览了一下，看来几篇文章，便对此有了一个大致地了解。

我看到一则关于呼珀珞珀珞的定义：“呼珀珞珀珞是一种释放你内在有毒的能量，让神性的想法、言语、行为和行动充满你的法门。”

我根本搞不懂那是什么意思，我就接着看点别的。我看到这个：

“简单的说，呼珀珞珀珞的意思就是，‘存正’或‘去伪存真。’依据夏威夷的远祖的说法，过失起始于感染了旧有痛苦记忆的念头。呼珀珞珀珞提供了一种法门，它能释放导致失衡和疾病的痛苦念头或过失。”

有意思，恩。什么意思呢？

当我翻遍这个网站，寻找更多关于那个不见面就能治病的神奇治疗师的信息，我找到一个名为呼珀珞珀珞大我系统的最新的呼珀珞珀珞法门（Self I-Dentity through

Ho'oponopono (SITH))。

我并不认为我知道它是什么意思。马克也看不懂。我们继续搜索。我们的笔记本电脑就是我们在一片新领地上的狂奔良驹。我们在找一个解答。我们都如饥似渴的前行。

我们找到了一篇似乎能解释一些东西的文章：

呼珀珞珀珞的大我系统

——我对顾客身上出现的问题 100%负责——

依哈利卡拉·慧林博士，

和查尔斯·布朗（授证按摩治疗师）

通常认为，在解决一个问题或者做治疗时，治疗师的信念是，问题出自客户身上而非治疗师本人。治疗师认为他的职责就是帮助客户解决问题。是否这一信念导致了治疗过程中的身心疲惫呢？

要成为一个高效的解套者，治疗师必须愿意对出现的问题负 100%的责任；那就是说，他要愿意承认，问题的根源起始于他的，而非顾客的内在的错误念头。治疗师们似乎都没有意识到，每一次当有问题发生的时候，他们都是在场的。

对问题的产生负 100%的责任，让治疗师也有能力对问题的解决负 100%的责任。用最新的呼珀珞珀珞法门，能让一个治疗师把自己内在和顾客内在的错误念头，转化为洋溢着爱的想法。这是一种忏悔和宽恕的法门，由摩那·娜拉马库·思梦娜导师发展而来。

她的眼里满是泪水。满脸哭嚎却又无语。“我为我儿子

操心死了，”西西尔有气无力的说。“他又开始吸毒了。”在她讲述她的痛苦经历的同时，我开始清理我内在的导致她现状问题的错误想法。

充满爱的念头替代了错误的念头，将波及到治疗师、治疗师的家人、朋友、和祖先，还有治疗师的顾客，以及顾客的家人、朋友、和祖先。最新的呼珀珞珀珞法门能帮助治疗师直接从源头上处理问题，就是把错误的念头转变成爱的念头。

她的泪水开始退潮，她那哭嚎紧绷的脸也开始放松。她开始微笑，解脱在她的脸上写了出来。“我不知道怎么回事，但是我感觉好多了。”我也不知道怎么回事，说真的。除了爱之外，生命就像是一个迷。没人懂所有的事。我只好不管，只要去感谢一切幸福之流的源头——爱就好了。

用最新的呼珀珞珀珞法门解决问题时，治疗师首先要专注自己的角色，让自己能连接上万有的源头，就是别人称之为“爱”或“上苍”或“神”的那一个。连接一旦到位，治疗师就可以呼求爱来修正他内在的错误念头，以及首先之于他，其次之于顾客身上出现的问题。呼求其实是治疗师忏悔或是宽恕自己的一部分——“请原谅我内在错误的想法导致了我和我的顾客的问题，请原谅我。”

作为对治疗师忏悔或是宽恕的回应，爱开始以神奇的方式转变了错误的念头。在这个灵性的修正过程中，爱首先冲刷掉导致问题的错误情绪，像是怨恨，恐惧，愤怒，谴责，或是混乱。紧接着，爱释放掉来自想法的被压制的能量，让

它们处于一种空有，虚无或是逍遥的状态。

当这些想法都空有、虚明了，爱就以自己来充满它们。结果呢？治疗师被重整了，洋溢着爱。因此治疗师的顾客也洋溢着爱，因此，所有其他一切相关的问题也被爱充满。哪里曾经有绝望，哪里现在就有爱。哪里曾经有黑暗，哪里现在就有光。

呼珀珞珀珞大我系统训练教导人们认识自己，并如何在每一个当下去处理问题，和以及如何被重整并洋溢着爱。训练由一个两小时的免费讲座开始。与会者将对内在思想如何显化了自己和其他人生活中，在灵性，心理，情绪，身体，人际和财务上的问题，有一个概要性的了解。在周末的训练中，学员将学到“问题是什么？问题在哪里？如何用 25 种不同的处理问题法门来对治不同的问题。以及如何照顾好自己。”训练的首重原则是：对自己 100%负责，既要对自己生活中发生的任何事负责，又要对轻松的处理问题本身负责。

最新的呼珀珞珀珞法门的神奇之处在于，你总得要以全新的眼光来看待自己，你越实践这个重整奇迹的爱的法门，你就越会对此满怀感激。

我以下面的洞见来处理我的生活和人际关系：

1. 物质化宇宙是我想法的显现。
2. 如果我的思想患癌了，那么它们就创造出一个患癌的现实来。
3. 如果我的想法是完美的，那么它们就造就出一个充满爱的现实来。

4. 我对我所创造的宇宙 100%负责。
5. 我对我“患癌的思想所造就的病态现实”的改变 100%负责。
6. 没有所谓外在。每件事都以想法呈现在我的大脑里。

我跟马克读完这篇文章，思量着到底那个作者是我们要找的治疗师呢：查尔斯·布朗还是慧林博士？我们一头雾水。我们也说不上来。文章中提到的摩那又是谁呢？什么又是呼—啥大我系统？

我们继续找下去。

我们发现了更多的文章，似乎对我们要找的稍露端倪。比如有个很有启发的声明：“呼珀珞珀珞大我系统视每个问题为机会而非折磨。问题不过是旧有记忆的重现，用来提醒我们再一次以爱的眼光去看，以灵感去行动的机会。”

我很心仪，但我还是没看懂。问题是“旧有记忆的重现”？啊？这个作者到底想表达什么呢？到底这个“呼—啥”来着是怎么让这个治疗师治疗别人的呢？这个治疗师到底是谁？

我又找到一篇名为达雷尔·思福德的记者写的文章，叙述了自己跟这个呼—啥法门的创始人见面的时。创始人的名字叫摩那，她是个卡呼喇，意思是秘密的传承者。摩那是透过“呼求帮我们做主的神性”来治愈人们的。而那神性在每个人的内在，它是神圣创造者的延伸。

或许你已经看明白了。可我当时却没有看懂。马克也没有。很显然，摩那念叨了些类似祈祷的话语，最终治好了他人。我用心去找那个祈祷词，不过我接着又有了一个新的愿望：找到这个治疗师并跟他学治疗的法门。我渴望知道更多的心愿以及会见这个萨满治疗师的想法越来越强烈。尽管马克和我不得不返回到大会的坐席上，我们还是把那放到一边，继续我们的搜寻。

根据网站和文章来看，我们猜想我们要找的这个治疗师的名字叫依哈利卡拉·慧林。至少是姓这个。我不知道怎么读，更别说发音了。我也不知道哪里去找他。网站上也没有提供联系他的地址。我跟马克试图用谷歌去搜索他，但是毫无结果。我们开始怀疑是否这个天人般的治疗师只是个杜撰的角色，或者已经退休了，抑或是去世了。

我合上了笔记本电脑，回到会议大厅。

但是奇遇就此开始。

寻找世界上最神奇的治疗师

那些向外看的人都将做梦；那些向内看的人都要觉醒。

——卡尔·荣格

回到我在德克萨斯州奥斯丁市外的家里，我还忘不掉那个不见面就能治愈他人的治疗师的事迹。他的法门是什么？这是否只是个作弄人的故事？

任何人只要看看在我的书，《内在旅程》和《吸引力要素》里对我二十来年在自我成长方面的概述，就不难理解，我是一个多么渴望成长的人。我总是充满好奇心。我花了七年的时间跟随一位颇有争议的古茹。我参访了自助方面的导师和名人，作家和演说家，神秘主义者和心灵魔术师。由于我当前著作的成功热卖，我可以称很多在人类发展领域的领头专家是朋友。但是我还是对那个治疗师难以忘怀。这个非同一般。这个似乎别具一格。

我想了解更多。

我又开始搜索起来。过去我曾经雇佣私人侦探帮我找失踪的人。我在写《遗失的成功七秘》时写广告天才布鲁斯·巴顿的时候就用了这一招。我正准备找个专业侦探去寻找慧林博士的时候，一件奇异的事发生了。

一天，当我再度搜索慧林博士的时候，我发现他的名字跟一个网站有关系。我搞不明白为什么之前我一直没有搜索

到，不过现在却有了。

我还是找不到联系的电话号码。但是却有一个能请慧林博士做咨询联系用的 e-mail。这个治疗法看起来怪怪的。不过在这个网络时代，很多东西也见怪不怪了。或许想要见到他第一步只能这样，我就先给他发了个邮件。我激动无比。焦心地等着他的回复。他会怎么说呢？他会写些有启发的话呢？还是他会用 e-mail 治疗我呢？

那一夜我失眠了，我极度渴望获得他的回复。第二天清晨，他回复如下：

乔伊：

谢谢你来信相询如何咨询。通常，我以互联网或传真的方式提供咨询。要咨询的人提供给我需要咨询的原本信息，比如，对问题的描述，或者写出自己担心的事。我接手并冥想获得神性方面的信息。接着我用 e-mail 回复咨询者，我从冥想中获得的信息。

今天我外出吃午饭时，一个律师用传真发来要咨询的信息。之后我就接手，并回复他我从冥想中收到的来自神性的信息。

关于我工作形式方面的信息你可以从这个网站获知：
www.hooponopono.org。

如果有什么能帮到你的，请随时联系我。

愿超凡的平和与你同在。

我的平和，

依哈利卡拉·慧林博士

一封离奇古怪的邮件。他谈到神性？有律师请教他？我对他以及他的法门了解不多还不能置一词。但是我知道我还想了解更多。

我立马决定要用 email 找他做一次咨询。那要花我 150 美元，对我来说，这不算什么。我终于可以从这个久闻其名的心理学家那里得到回复了。好激动啊！

我想了想该问他些什么。想来我生活一切都还不错。我——著作畅销，事业成功，有车有房，婚姻美满，身体健康，过着人人羡慕的幸福生活。我减了 18 公斤（80 磅）重，对此我很是满意，但我仍有 4 公斤想减掉。既然如此，我就决定拿这个来咨询一下慧林博士。我写了邮件。他在 24 小时内回复了邮件，内容如下：

谢谢你，乔，谢谢你的回复。

当我冥想内视的时候，我听到回答说，“他一切都好。”

跟你的身体对话。跟它说：“我爱你现在的样子。谢谢你一直与我同在。如果我曾经对你有任何的怠慢，请你原谅我。”现在，静下来，以爱和感激之情，好好的跟你的身体洽谈一次。“谢谢你带着我行走。谢谢你保有我呼吸。谢谢你让我心跳不止。”

以它是你生命的搭档而非奴仆来对它。以跟一个小孩交谈那样去跟你的身体交谈。它需要大量足量的水分来运作。你或许觉得它饿了，然而可能是它在告诉你它感觉渴了。

喝蓝色的太阳水能转变在潜意识心（内在小孩）里重复

播放的错误记忆，并能帮助身体“畅通轻松”。找个蓝色的瓶子。装满自来水。塞上瓶口或者盖上玻璃纸。把它放在太阳或者白炽灯下不少于一个小时。饮用它；在沐浴或冲凉后用它来清洗身体。用这种蓝色太阳水做饭，洗衣服，以及用到任何你要用到水的地方。你可以用它来泡咖啡，或制作热巧克力。

你的邮件写得简洁明了，这种文笔难能可贵。

或许我们会以归家的同道中人再会。

我的平和，

依哈利卡拉

我很欣赏他宁静的来信，同时我还想了解更多。这就是他做咨询的方式？他就是这样治愈好心理医院的病人的？要是这样，肯定还有什么东西漏掉了。我很怀疑，大多数人都不能接受这是开给减肥的终极药方。跟我说，“你一切都好”根本于事无补。

我又回信给他，问他更多。他又回信如下：

乔伊：

平和由我起始。

我的问题是在我潜意识里重播的记忆。我的问题跟任何其他、地方、或状况都无关。它们就像莎翁在他的某一首十四行诗里传神的描述为“往昔惆怅又呻吟”。

当我体验重现问题的记忆时，我就有了选择的机会。我可以深陷其中，也可以请求神性带来改变释放记忆，从而让我的头脑回复到祂元初的空有、虚无、无牵无挂的无念状态。

当我无念的时候，我就是我的神性大我，就是那创造者依据祂的形象创造的受造物。

当我的潜意识处于○状态，它是无始无终、无边无际、无穷无尽、生生不息的。一旦记忆被起用，它就深陷在时间、空间、问题、无常、混沌、思绪、模仿和操纵中。没有合一，就没有灵感。没有灵感，就没有目的。

当我跟他人工作时，我经常请求神性转变我潜意识里，那些重播我的感知、念头、和应对的记忆。从○状态，神性以灵感充满我的意识和潜意识，让我的灵魂以神性感受他人那样去感受别人。

当我与神性工作，记忆不止在我的潜意识里被转变，同样在所有其他心灵的潜意识里被转变，不论是人的，还是矿物的，动物的，植物的，以及所有能见不能见的存在形式里的。意识到平和与自由都由我起始是一件多么令人愉快的事啊！

我的平和，
依哈利卡拉

哦，我还是没搞懂。我决定问他，我能否跟他一起工作，以便写一本关于他做什么的书。这似乎是个让他开口说出自己法门，了解他在心理医院多年工作的事的合理方式。我说这能帮助别人。我还说我会做绝对多数的工作。我给他发了个邮件并静待回音。他回复如下：

乔伊：

“平和起始于我。”

人类累积了认为他人需要帮助或支援的上瘾性记忆。呼珀路珀路的大我系统(SITH)就是用来释放我们潜意识里的,这些认为问题都起始于“外在”而非内在的记忆。

我们每个人都身不由己得“往昔惆怅又呻吟”。出错的记忆跟人、地理及情形无关。它们只是是时候需要被释放了。

SITH 的整个目的就是要恢复一个人的大我身份——即一个人与神性智能的自然韵律。在重建这种太初韵律时,○状态开启了,灵魂被灵感所充满。

曾经,就有人想以利益众生之心去跟他人分享 SITH 的信息。但是要摆脱“我能帮助别人”的模式谈何容易。跟人们“解说”SITH,从根本上说,对出错的记忆毫无办法。但是实践 SITH 本身却可以清除它们。

要是我们都发愿清理我们的“往昔惆怅又呻吟”,我们就能事事顺心,每个人、每件事也都将很好。因此,我们不鼓励人们去分享 SITH 法门;相反,我们鼓励他们丢掉他们关于别人的重担,先让自己轻松自由起来,其他人先放到一边去。

“平和起始于我。”

我的平和,

依哈利卡拉

喔哦,我还是不懂。

我又写了封邮件,问我能否跟他在电话上谈。我说我想采访他。他再次同意了。我们约定在下周五。离这时日相去还有多日,我就给好友马克·雅恩传达了这个消息,说我

终于可以跟他在很久前告诉我的那个神秘的夏威夷萨满通话了。他也兴奋得不得了。

我们都对我们将要学到的东西好奇不已。

其实，我们也不知道我们将学到什么。

我们的第一次对话

人人都把自己眼界的极限当作是世界的极限。

———亚瑟·叔本华

在 2005 年 10 月 21 号，我终于跟慧林博士通话了。

他的全名是依哈利卡拉·慧林博士。但他让我称呼他做“依”。就跟字母表上的“i”同音。我就恭敬不如从命。我跟“依”的第一次电话会谈花了一个小时。我让他告诉我，他作临床医师的那段事。

他说到，他在夏威夷州立医院里干了三年。那里关押的都是极危险的心理性重罪犯。心理学家基本上每月一换。工作人员要不是三天两头儿请假就是干脆辞职不干了。谁要是经过病房都要背贴着墙走路，生怕被病人袭击。那可不是个人该去的地方，更别说住那，在那做事了。

慧林博士或者“依”告诉我说，他从没正式地见过病人。他从没会见过他们。他的确看过他们的档案。当他看那些档案时，他就在自己身上做工。当他在自己身上做工时，病人们就开始康复了。

当我听说了以下的内容时，这段经历更让我心驰神往：

“几个月后，那些加了手脚镣铐的病人也准许自由活动了，”他告诉我说。“其他有些用药剂量很大的病人也减少了用量。还有些被认定是要判无期的人也获得了自由。”

我为之肃然起敬。

“还不止如此，”他继续说到，“工作人员也开始喜欢回来工作了。旷工和迟到早退的事也销声匿迹了。到最后工作人员的数目远远超出需求，因为病人们都获释了，而所有的工作人员都回来工作了。今天，那所医院已经停业了。”

此刻我不得不问一个价值百万美金的问题：

“到底你在自己身上做了些什么，导致了周围那些人的转变？”

“我只是清理了我跟他们共享的那部分东西，”他回答到。

啊？

我不明白。

慧林博士解释到：对自己的生命完全负责意味着，在你生命中的每件事——只因为它们发生在你生命里——就该你负责。某种程度上说，这整个世界都是你创造的。

嘘（口哨声）。让人难以接收。为我自己所说、所做负责还行。但是为在我生命里的每个人的所说、所做负责真是不可理喻啦。

然而真相是：如果你对自己的生命完全负责，那么你就是对——你看到的、听到的、尝到的、触摸到的，或是以其他方式经历过的，统统负责——只因为它们发生在你生命里。

这意味着，恐怖分子，美国总统，经济体制——任何你经历的和不喜欢的——都该你去治愈。从某种意义上说，要不是你内在的投射是这样，它们是不会存在的。

问题跟那些无关；但跟你有关。

要改变它们，你得要改变自己。

我知道这很难理解，更别说到去接受和活出来了。谴责比完全负责来得容易得多。但当我跟慧林博士聊时，我开始意识到：在呼珀珞珀珞里，治疗对他来说就是爱自己。如果你想改善你的生命，你先要治愈你的生命。如果你想治愈每个人——哪怕是个心理性重罪犯——你只要治愈自己就可以了。

我问慧林博士，他是如何治愈自己的。确切的说，当他在看那些病人的档案时，他到底做了什么？

“我只是不断地重复说‘对不起’和‘我爱你’，”他解释到。

就这样？

就这样！

也就是说爱自己是改善自己最牛的方法了。而当你改善了自己，你就改善了自己的世界。

当慧林博士或“依”在医院工作时，不论发生什么，他都转向神性，并请求释放。他总是那么信靠。而事实也往往奏效。慧林博士会问自己，“我的内在发生了什么而导致了这个问题，我如何纠正这个内在的问题？”

很显然，这种由内而外的治疗法门就是称为呼珀珞珀珞大我系统的东西。看来是有个旧版本的呼珀珞珀珞在夏威夷传教士里影响深远。旧版本里需要一个引导者来帮助人们，把他们带出困境。当人们切断了问题的束缚后，问题就自动

消失了。但是呼珀璐珀璐大我系统里并不需要引导者。只要在你自己身上就可以完成。我很好奇，同时我也知道，我迟早会搞明白这是怎么一回事的。

慧林博士尚未有他法门方面的原始资料。我主动提出要帮他写本书，但是他看起来漠不关心的样子。看到有视频出售，我就订购了。他还说让我去读一下托尔·诺里特朗德写的《使用者的幻觉》一书。作为一个书虫，我立马上网在亚马逊网站订购了一本。书到之后，我就狼吞虎咽地看了起来。

书中论述说，我们清醒的意识并不了解当下发生了什么。诺里特朗德写到，“事实是，每一秒钟，数以百万计比特的信息流流经我们的感官。但是我们的意识只能接收到每秒钟 40 比特的信息量——最多了。无数百万计比特的信息被浓缩为意识的经验，而那其实从根本上说什么东西都没有。”

就算是我懂了慧林博士说的，既然我们并没有真正意识到每个当下到底发生了什么，我们所能做的就是交托出去并信靠。那就是对你生命中的每件事负 100% 的责任：每件事。他说他的工作就是清理他自己。就是这样。当他清理他自己，整个世界得以清理，因为他就是这个世界。所有外在于他的都是投射和幻想而已。

看起来有些像是荣格学说，你所见的外在世界感觉上，你自己生命的阴影。但慧林博士说的似乎还不是这个。他似乎在说，万事万物都是你的镜子，但他又似乎在说，你要对料理自己经验过的每件事负责，透过你的内在，与神性

连接来做到。对他来说，料理好外在世界的唯一途径就是向神性说“我爱你”，那神性可以被称为上帝，生命，宇宙，或是任何其他具有更高力量的名号。

嘘（口哨声）。这次会谈太棒了。虽然慧林博士对我一无所知，但他还是给了我充分的时间来聊。也搞得我一塌糊涂的。他已近古稀之年，对某些人来说他是个大活宝，对另外一些人来说则是大铁钉子。

跟慧林博士做第一次谈话时，我战战兢兢的，但我还想多谈几次。很显然我没有搞懂他告诉我的东西。抗拒或不理他会是人的第一反应。但是他使用的这个新法门，治愈了比如传言中的心理性重罪犯的故事，实在让我勾心。

我知道慧林博士即将举办一个研讨会，我就询问相关信息。

“我能从中学到什么？”

“你将学到你该学到的，”他说。

哦，听起来像是八十年代古老的口号：你将学到你期望要学到的。

“研讨会会有多少人参加？”我问道。

“我将持续清理，那些准备好要来的人会来，”他说到。

“也许 30 个人，也许 50 个。我也不知道。”

通话结束前，我问“依”他在邮件里的那个签名是什么意思。

“POI 的意思是我的平和，”他解释说。“那是非比寻常的平和。不做常想。”

当时，我没搞明白他的意思，不过，今天看来却很有意思。

“意图”的惊人真相

对于人来说，我们的主观意识对我们非常重要。然而，我们却对它是如何产生，以及它如何作用在我们的意识里，并产生出行为这些事都知之甚少。

——一本杰明·李伯特 《头脑时间》

跟慧林博士第一次通话后，我极其渴望学到更多东西。我问他一周后即将举办的研讨会。他并没有试图劝我去。他说，他只是持续的清理，所以只有“正确”的人会去。他并不需要济济一堂。他只想敞开心扉。他信任那神性——他的最爱，那比我们任何人，所有人都强大的——将会做出正确的安排。

我问好友马克·雅恩，就是第一个告诉我关于慧林博士的人，他不想不想参加研讨会。我愿意出全部的费用请客，作为告诉我这个奇迹和奇迹先生的回报。理所当然啦，马克同意了。

行前我做了个小小的调查。我猜想这个治疗师的法门，跟一种流行的夏威夷治疗法门呼喇是否有关联呢？过后，我发现它们根本就不是一回事。呼喇是一位由企业家转职的作家——马克斯·福瑞顿·郎对他的夏威夷灵性体系的命名。他声称那是自己在夏威夷担任教师一职期间，跟一位夏威夷朋友学习的秘传体系。他在1945年建立了呼喇体系，之后出版了一系列的书籍，其中最畅销的是《奇迹背后的秘密科

学》。虽然看似不赖，但是郎的体系跟我采访的治疗师毫不相干。我一开始就学到的是，那位治疗师实践的东西是郎从没有听说过的，至少不是慧林博士实践的那种。随着不断深入的学习，我的好奇心更强了。我迫不及待地想要飞去跟那个治疗师见面。

我飞到落砂机去见马克，又到加州的卡拉巴斯。马克带我在落砂机逛了一圈，我们玩地很开心。但是我们都非常想见到那个我们听说已久的人。自早餐时我们挑起了一个深入的话题，我们都想立马参加那个研讨会。

当我们到达了活动大厅，我们发现大约有 30 号人。我尽力踮起脚来，试图看清每个人的脸。我想看见治疗师。我想看到那个神秘人物。我想看到慧林博士。当我视线转到门的时候，慧林博士向我致意。

“阿喽哈，（夏威夷的问候语：你好。）约瑟夫，”他边说到，边伸出手来。他的声音如春风化雨般柔和，又带着权威和魅力。他穿的是 Dockers 牌子的服装，一双运动鞋，开襟衬衫，一件工作式夹克。他还带着一顶棒球帽子，我后来才知道那是他的商标。

“阿喽哈，马克，”他对我的好友说到。

之后我们小谈了一会儿，他问我们的航班从德克萨斯到落砂机，用了多长时间等等之类的。我立马喜欢上了这个人。他的宁静的自信和慈祥的临在给了我某种深深的共鸣。

慧林博士喜欢从时间说起。活动一开始，他就开始问我。

“约瑟夫，当你把电脑里的某些东西删除了，它到哪里

去了？”

“我也不知道，”我回答说。每个人都笑了。我确信他们也不知道。

“当你把电脑里的某些东西清除了，它到哪里去了？”他问在场的所有人。

“到回收站里去了，”有人喊到。

“没错，”慧林博士说。“它还在你的电脑上，但是你看不到它了。你们的记忆就像那样。记忆还在你们里面，但是已经无法察觉了。你们想做的却是完全地、永久性地擦除那些记忆。”

我觉得这非常不可思议，但是我又搞不懂那是什么意思，记忆最终到哪里去了。为什么我会希望永久性的删除记忆呢？

“你们有两种方式来主导过生活，”慧林博士解释说。“由记忆或由灵感来主导。记忆是旧有模式的重演。灵感是来自神性的信息。你们都想要灵感。而聆听神性、获得灵感的唯一途径就是清除所有的记忆。你唯一要做的就是清除。”

慧林博士花了大量时间跟我们解释为什么神性是我们的○状态——也就是我们处于○极限的状态。没有记忆。没有认同。除了神性，空无一物。我们的生活中偶尔会有一些出现○极限状态的时候，但是大多数时候我们都让废物——就是他称为记忆的东西——在重演。

“当我在心理医院工作时，当我看着病人的名单时，”他告诉我们，“我会感受到我身体里隐隐作痛。这是共享的

记忆造成的。这是导致病人行为出格的模式造成的。他们对此无能为力。他们被模式所套牢。当我感知到这个模式时，我就清除它。”

清除成了反复谈论的主题。他告诉了我们很多清除的方法，其中的大多数我都不能在此公开，因为它们都是机密的。你只好去参加一个呼珀珞珀珞工作坊去学习那全部的方法。（请登陆 www.hooponopono.org）下面的是慧林博士用的最多，而且还在使用，也是我现在在用的法门：

有四句真言是你要反复成诵，不停念叨，以契入神性的：

“我爱你。”

“对不起。”

“原谅我。”

“谢谢你。”

这第一次的周末活动过后，“我爱你”的真言成了我心中喋喋不休的一部分。如同有时你清晨醒来，在脑子里升起一首音乐那样，我一醒来就听到脑子里“我爱你”的声音。不论我有没有意识，那个声音一直都在。那种感觉很美。我并不知道它是如何清理每样东西的，但是我只是持续地去做。无论如何“我爱你”这样的话会坏到哪里去呢？

活动当中，慧林博士对着我，说，“约瑟夫，你如何区别出记忆跟灵感呢？”

我没听懂问题，也如实回答我没听懂。

“你如何知道，某人是自己给自己制造了癌症，还是神性给他们制造的，以这一挑战来帮助他们呢？”

我静默了一会儿。我试着去推理这个问题。你如何知道，一件事是经由你的大脑，还是经由神性大脑而来呢？

“我不知道，”我回答说。

“我也不知道，”慧林博士说。“那就是为什么你们要持续去清除，清除，清除。你们要清理任何事、每件事，因为你们不知道哪个是记忆哪个是灵感。你们要清除到○极限的地方，就是○状态。”

慧林博士阐述说，我们的头脑对世界只有非常小的视野，它不但不完整，还不准确。直到我读了盖伊·克雷斯通的《任性的头脑》我才认同这一说法。

在《任性的头脑》一书中，克雷斯通阐述了那些，证明了我们的大脑在我们有意识决定去做什么之前，就告诉我们该做什么的实验。在一个著名的实验中，一位名叫本杰明·李伯特的神经学科学家，把人跟脑电图成像仪连接在一起，这样就能看到人们大脑里发生的变化了。实验显示：在人有意识想做某事之前，一股活跃的大脑波动就已经产生了，亦即表明意图产生于无意识，之后才进入清明的意识。

克雷斯通写到，李伯特“发现意图先于行动 $1/5$ 秒——但是在意图之前 $1/3$ 秒总是出现活跃的大脑波动。”

根据威廉·艾芬，他的书《关于愿望：为什么我们想要那些我们想要的》，“类似于此的实验表明，我们的决定并非产生于意识或理性行为。恰恰相反，它们生成于我们无意识的头脑，当它们上升到意识的层面，我们就据为己有、视同己出。”

从事这些有争议的、有启发性实验的家伙，本杰明·李伯特本人，在他自己的书《头脑时间》里写到：“无意识里产生的意图去行动的过程是无法被意识掌控的。只有之后的自发行动的过程才能被有意识地掌控。”

换句话说，拿起本书的行为看似来自于你有意识的决定，但事实是，你的大脑先发送了一个信号拿起本书，之后你的意识的大脑服从了这个意图，好比是，“这本书看起来不错。我想我会读一读。”你可以选择不看这本书，你会以其他方式来自我合理化，但是你无法控制那让你采取行动的信号的发起。

我知道这很难让人相信。根据克莱斯通的说法，“没有一个意图是出自有意识的；没有一个计划来自那里。意图是前兆；在意识的角落里闪现的图标，是那些或许将要发生的事。”

很显然，一个清晰的意图不过是一个清晰的前兆而已。

让我迷惑不解的是：想法从何而来？

这个想法让我热情高涨。因为我在我的书《吸引力要素》中写到了意图的威力，我还在电影《心想事成的秘密》谈论着它，而现在才知道意图并非我自己的选择，这让我大吃一惊。那似乎是，我认为是我设定了一个意图去做，我刚刚在做的事情，只不过是已然存在于我大脑里的一个脉冲而已。

问题是，什么或者谁让我的脑子产生意图的？事实上，我之后问过慧林博士，“谁在做主？”他放声大笑，并说他很喜欢这个问题。

喔，那答案是什么？

我得承认我还是对意图不明就里。我就是靠持续在内心想着并明确我的意图要减肥而减掉了 36 公斤（80 磅）重的。那么，是我声明一个意图，还是我只是在回应我大脑的一个信号而减肥的呢？它是一个灵感还是记忆的产物呢？我写信问慧林博士，他回答如下：

○状态下无物存在，阿欧·酷（Ao Akua，乔伊的法号）无问题存在，更无意图存在。

对体重的担心是记忆重演的结果，这些记忆替代了你的○态。要回到○态，需要请求神性清除在担心体重背后的记忆。

只有两种法则在主导经验：来自神性的灵感和存储在潜意识心里的记忆，前一个是全新的，后一个则是老旧的。

相传耶稣曾说：“你要先求天国（○态）其它的一切都会加给你的（灵感）。”（参见《圣经·新约》马太福音 6：33）

○态是你和神性的居所...“所有的恩典——财富，健康和安宁都从那里从那人起始。”

我的平和，
慧林博士

在我看来，慧林博士只是观照过往的意图，并回到源头——即○状态，那里是没有极限的。在那里，你经验记忆或灵感。担心体重是一种记忆。唯一可做的就是爱它，原谅它，甚至感谢它。通过清理它，你确信神性有机会传达出一个灵

感来。

真相是，我渴望暴食，这让我一直发胖不止，这已经成为一个模式了。这来源于我的无意识。除非我清理它，它会继续作怪，阴魂不散。既然它已经浮出水面，我只好持续觉察我的决定：暴食，或否。这可是关系一辈子的事。并不好玩。是的，你可以战胜纵然的倾向，对它说不。但是很明显，那需要耗费大量的精力，还要精进不止。迟早，对纵然说不也会成为一种新的习惯。但是要做到那个份上有谈何容易啊！

相反的，通过清理记忆，那记忆将在某一天自动消失。想暴食的想法将烟消云散。只有平和存在。

简而言之，跟灵感比起来，意图只是九牛一毛。只要我持续意图去做某事，我就是在抗拒存在。一旦我臣服而转向灵感，生命就被转变了。

我还是不确定是否世界就是如此运转的，我依然对意图的威力不明就里。所以我决定继续探寻下去。

我曾跟朗达·拜恩，就是热门电影《心想事成的秘密》的发起人和发行人，共进晚餐。我问了她一些我渴望知道的事。我问，“是你创造了，还是接收到了，关于这部电影的点子呢？”

我知道是她接收到了灵感，创作出这部流行的电影，导致了病毒行销式的流行。（请登陆 [www.thesecret.tv](http://www.theseecret.tv) 观看）她曾告诉我，关于这部电影的点子是突然出现的并持续了几秒钟。她用了 10 分钟完成了当前电影的大纲。很显然，她

接收到了某种灵感，引发了历史上最强悍的电影行销记录。

但是我知道，影片的最后拍板是来自灵感，还是她出于别的原因而那么做的。这是我关注意图作用的症结所在。我们是在展现一系列带来改变的意图呢，还是收到了某些点子之后我们称之为“意图”的呢？那就是我在我们共进晚餐时我问她的。

朗达沉默良久。她低目凝思我的问题，在内在寻找答案。最后，她说。

“我也不清楚，”她说。“这个点子突然冒出来，这是肯定的。但是我做了后面的工作。我创造了它。所以，可以说是我让它发生了。”

她的回答很有启发性。点子冲她而来，意味着那是个灵感。既然这部电影如此震撼，如此叫座，如此热卖，我只能认为它是神性的演绎。是的，有后续的工作需要去做，是朗达完成的。但是这个点子本身却是一个灵感。

有趣的是，在这部电影出炉了几个月，在获得了前所未有的关注后，朗达给电影里的每一位出演者发了一封邮件，说这部电影现在有了它自己的归宿。除了去展现意图，朗达还要去回电话，预约时间。一本书付梓了。拉里·金特地为这部电影准备了一个分为两部分的特别节目。一份有声书也随之出版。结局即在计划中。

如果你从○极限的○状态出发，你根本不需要意图。你只需接受并行动就好了。

奇迹随之发生。

对于灵感，我们都求之不得。

朗达本可以对制作这部电影的点子说不。那看似是自由意志。当一个想要做什么的点子出现在你的意识里——不论是来自灵感还是记忆——如果你能觉知那个脉冲的话，你可以选择做或者不做。

根据杰瑞福·施瓦茨的名著《头脑和大脑》一书，你清明的意志——即你的选择能力——可以终止出现在你无意识里的脉冲。换句话说，你或许收到了拿起本书的脉冲，但是如果你愿意，你可以选择不去理会这个脉冲。那就是自由意志，或者，如施瓦茨描述为“自由不意”。

他写到“在稍后几年里他（李伯特）接受了自由意志作为大脑中升起的念头的门卫的看法，同时也没有回避认为那与精神暗示有关。”

威廉·詹姆斯，一位传奇的心理学家，认为自由意志产生在你想做什么，跟你实际去做什么之间。也就是，你可以说好，或者说不。要非常留心才能注意到自己有选择。慧林博士教我的是，持续地清理所有的想法，不论是灵感还是记忆，那样，我就可以在适当的时候做出正确的选择来。

我开始认为我减肥成功是因为，我选择不去遵循记忆或习惯来催促我饮食过量跟少有活动。通过不理睬这一上瘾性的脉冲，我在推动我的自由意志或自由不意的能力。换换句话说，试图饮食过量是一种记忆，不是灵感。它来自模式，而非神性。我忽视这个模式或者超越它。我想在慧林博士看来，最好的途径是，爱那个模式，直到它消融，最后剩下的都是

神性了。

我还是没有搞懂这所有的东西，但是我愿意继续聆听，并选择不去中断任何事，因为它们都是新的。我也不知道接下来为我预备的将是什么。

毫无例外？

我是你认为你看到的故事。

——拜伦·凯特 《一切战争都在纸上谈》

周末的活动比我预期的要来得深入。慧林博士解释说，你寻求的每件事，你经验的每件事——每件事——都在你里面。如果你想改变任何事，你只要在自己内在而非外在做工作就可以了。这个理念就是全然负责。没人应得谴责。责任全在于你。

“但是那些被强暴了的人呢？”一个人问到。“或者一场车祸呢？我们并非要对所有那些事负责，不是嘛？”

“有否曾经注意到，不论何时你有了问题，你都是在场的？”他问到。“这个理念就是对每件事负 100% 的责任。毫无例外。你对你不喜欢的事也责无旁贷。你对那所有的事都负有责任——所有的事。”

甚至在他在心理医院工作的时候，他看见了杀人犯和强奸犯，他也对此负起责任。他明白，他们都是有记忆或模式而采取行动的。要帮助他们，他不得不移除那些记忆。唯一可做的就是清理。这就是他说的，他从没有在治疗室里见过任何一个病人的意思。他看着他们的履历。他所做的就是，安静地对神性说，“我爱你，”“对不起，”“原谅我，”和“谢谢你。”他用他知道的方法来帮助那些病人回到○极限的状态。当慧林博士在自己的内在做这样的工作，那些病人就被

治愈了。

慧林博士解释说，“简单地说，呼珀珞珀珞的意思是，‘存正’或‘去伪’。呼在夏威夷语里的意思是‘引发’珀珞珀珞的意思是‘尽善尽美’。根据夏威夷祖先的说法，错误源自感染了过去痛苦记忆的念头。呼珀珞珀珞提供了一种释放痛苦念头的能量、和释放导致失衡和疾病的错误的途径。”

简单地说，呼珀珞珀珞是一种简洁的解决问题的法门。但是它只需在你内在完成。新的改进的法门由摩那创立，这位受人敬重的哇呼喇在 1982 年 11 月把她的衣钵传给了慧林博士。慧林博士曾经耳闻有位“奇迹使者”在医院、大学甚至在联合国发表演说。他跟她见了面，见证了她治愈了他女儿的带状疱疹，于是便抛开一切跟她学习，学习她简洁的治疗法门。慧林博士在自己的婚姻方面也遭遇了挫折，所以他也抛家不顾。这并不少见。历史上就有人们离家出走跟随一位灵性导师学习的传统。慧林博士想学习摩那的法门。

但是他并没有立马接受她那古怪的教学。他报名参加了一个她主持的工作坊，却在三个小时后退场了。“她在跟灵魂对话，听起来一派胡言，”他说。“所以我退场了。”

一周后他又回去了，再次缴纳学费，尽力想完整的听完她的整个工作坊。但是他还是没能做到。她教导的每件事，用他那大学训练过的头脑看来都那么疯狂，所以他又逃课了。

“我又去了第三次，这次我总算全程坐了下来，”他跟

我说。“我还是认为她很疯狂，但是她说的某些东西深得我心。我一直跟随她直到她 1992 年仙逝。”

根据慧林博士和其他一些人的说法，摩那的以自我为导向的内在法门能创造奇迹。念诵她的祈祷文在某种程度上能擦除记忆和模式。我知道我想学习那种仪式，否则我决不休。

摩那在她写的一本书《我是见证者》里暗示了她的法门：“我早在两岁的时候就开始了用旧的体系，我修正了这个法门，但仍保留了‘祖先智慧’的‘精髓’。”

梅布尔·凯兹在她的小册子《最省事的方法》里说到：“呼珀珞珀珞是一个宽恕、悔改和转变的法门。每一次我们使用其中的方法，我们都负起 100% 的责任，并（为我们自己）请求宽恕。我们认识到，出现在我们生活当中的每件事都是我们‘模式’的投射。”

我很好奇，到底摩那最新的呼珀珞珀珞大我系统法门，跟传统的呼珀珞珀珞有何不同。慧林博士做了如下的解释：

呼珀珞珀珞大我系统

- 1、问题的解决只跟个人内在有关。
- 2、只有你和我摄入。
- 3、只要你在场就可以了。
- 4、向“大我”忏悔。
- 5、“大我”带来宽恕。

传统的呼珀珞珀珞

- 1、问题的解决跟人与人之间的关系有联系。
- 2、由一位长老来仲裁所有参与者之间的问题。
- 3、每一个跟问题有牵连的人都要在场。
- 4、每个参与者都要向其他人忏悔，在长老的仲裁下，
不至于引起争议。
- 5、每个参与者都要向其他参与者寻求宽恕。

在传统的呼珀珞珀珞里，长老监督着解决问题的整个动态过程，负责去发现每个人看到的问题具体为何。这往往是传统呼珀珞珀珞体系里引发争议的地方，因为每个参与者看问题是不一样的，我得说我很喜欢这个新的改进版的法门，因为它只跟一个人的内在有关。你不需要其他人来插一脚。在我看来也合情合理。作为一名以荣格学说体系为基奠的老师，如畅销书作家德比·福特（《追光者的黑暗面》）的学生，我已经理解了，改变只能发生在你的内在，而不是在环境或其他人身上。

“用这个最新的呼珀珞珀珞法门，”慧林博士继续说，“摩那受启发涵盖了大我的三大部分，这也是大我系统的关键所在，这三大部分是——存在与每一个分子里的实相——称之为尤里西皮里（孩子/潜意识），尤哈内（母亲/意识），和奥玛酷（父亲/超意识）。当这个‘内在家庭’合一了，一个人就跟神性合拍了。当合拍发生，生命就开始流畅了。因而，呼珀珞珀珞是先帮助个人恢复平衡，然后再恢复个人无限的创造力。”

他继续讲述这个惊人的法门：

“呼珀珞珀珞真的非常简洁。在夏威夷祖先看来，所有的问题始于想法。但是产生想法并不是问题。那什么是问题呢？问题来自于我们充满痛苦记忆的想法——那些有关人事物的记忆。”

“单纯的智力工作并不能解决这些问题，因为智力只能理解。理解事物并不能解决问题。你想要没问题！当你在做

呼珀璐珀璐时，是神性接管了痛苦的念头并钳制或净化了它。你并没有净化那个人、那个地方或那件事。你压制了自己跟那人、那地、那事有关的能量。所以呼珀璐珀璐的第一步就是净化那个能量。”

“接着神奇的事发生了。不仅能量被净化了；它还被释放了，一片全新的曙光出现了。佛教徒称之为空无。最后一步是，你得允许神性流入并以光来充满那空无。”

“实践呼珀璐珀璐时，你不必知道问题或症结在哪里。你所要做的就是留意任何你在身体、心理或情绪上经验到的问题，任何问题。一旦你留意到了，你就要负起责任立刻开始清理，说，‘对不起。请原谅我。’”

当我搜索摩那的资讯时，我甚至找到了采访她的 DVD，我最终找到了她用来治疗他人的祈祷文。她的祈祷医师大致如下：

神圣的创造者啊，父亲啊，母亲啊，孩子啊三者合一吧...从创世之初到现在，如果我，我的家人，朋友，或是我的祖先们，不论是在想法上，语言上，行为上，或行动上曾经触犯过你，你的家人，你的朋友或你的祖先，我们请求你们的宽恕...祈愿这种纯净、净化，和释放，能中断所有消极的记忆，障碍，能量或波动，并把这些不想要的能量转化为纯净的光...这一切都成全了。

我不知道这是如何治愈他人内在的，但是我能看到的是它是基于宽恕的。很显然，过去是摩那，现在是慧林博士，感受到，通过祈求宽恕，我们能清理从治疗走向显化的道路。

障碍我们获得康乐的不是别的，而是缺乏爱。宽恕为爱开了一扇后门。

我感觉这些都不可思议。然而，我不知道演练呼珀璐珀璐是如何帮助治疗你、我或心理疾病的。但我继续洗耳恭听。慧林博士继续解释说，我们要对我们的生活负 100% 的责任——毫无例外，没有借口，责无旁贷。

“你能想象，如果我们所有人都知道要 100% 负责任那会是怎样？”他问到。“十年前我跟自己打了个赌，要是我能在一天当中不对任何人做出论断——我就给自己买个大大的发迹圣代——大得可以让我吃到肚子痛的那种。我却没能做到。我意识到，我常常抓到自己的小辫子，但是我从没有一天通过过。”

哦，我知道他也是人。对于他的肺腑之言我深有同感。自在我自己身上下了一番功夫后，我仍然会对某些人或场景不知所措，而唯愿它们有所不同。我现在已经能对出现在我生命中的大多数事都能隐忍，但是我远不能做到对每个情景都深爱不拒。

“但是我要如何让别人理解呢——我们要对问题 100% 负责任？”他问。“如果你想解决一个问题，在自己身上做工作。要是问题发生在别人身上，举例来说，就问自己，‘我内在发生了什么让这个人困扰着我？’人们出现在你生命中就是要困扰你！要是你知道是这样，你能从任何情景中跳脱出来。如何做到？非常简单：‘对所发生的一切，对不起。请原谅。’”

他继续解释到，如果你是一个按摩治疗师或脊椎指压治疗者，要是有人有悲痛来找你，这个问题就成了，“我内在发生了什么让这个人出现背痛？”

这真是个看待生活本身的冲击大脑的新途径。它似乎部分的解释了，慧林博士是如何治愈了所有那些心理性罪犯的。他不在他们身上做工作，他只在自己身上做工作。

他继续说，在内心里我们都是完全纯净的，没有模式，没有记忆，没有灵感。那就是○状态。那里的极限是○。但是当我们活着，我们就会感染模式，记忆，这就跟有些人得了感冒那样。虽然感冒了，但并不表示我们是糟糕的，我们需要做点什么来清理掉它。模式都是一个样。我们感染了。当我们看到别人那里有个模式，我们自己也就有了。出路就是清理。

慧林博士说，“出离问题和疾病的方式就是，人们愿意100%对他或她在每个当下创造的生活负责。在古老的夏威夷治疗法门呼珀璐珀璐里，个体祈请爱来矫正他内在的错误。你说，‘对不起。不论我内在发生了什么显化了这个问题，都请原谅我。’爱本身就会负责转化他内在的显化了问题的错误。”

他还说，“呼珀璐珀璐看每个问题为机会，而非折磨。问题不过是重演的过去的记忆，给我们一次机会用爱的眼光去看，用灵感去行动而已。”

再次的，我不能公布这个工作坊隐私的细节。我是认真的。我还签过一个保密承诺书。那主要是为了保护参与者的

隐私。但是我能告诉你这个：就是要对你的生命全然负责。

我想你以前听说过这个。我也是。但是你从来没有像在这个工作坊里教导的那样去承担责任。全然负责意味着接纳所有——甚至那些步入你生活中的人们，以及他们的问题，因为他们的问题就是你的问题。他们出现在你的生活里，要是你对自己的生活全然负责，那么你也要对他们经历的一切全然负责。（重读几遍。我量你行。）

这真是个让人头大，脑容量变小，意识扩大的观念。活出这个理念能转化你的生活，让它从此不同。但是哪怕是领会这个 100%负责的想法，都是我们大多数人不能做到的，更别说接纳它了。

但是一旦你接纳了它，接下来的疑惑是，如何转变自己让整个世界也随之一变呢？

唯一可行的途径就是“我爱你”。那就是引发治疗的密码。但是你用在自己身上，不是别人身上。他们的问题就是你的问题，记住，在他们身上做工作帮不了你。他们不需要治疗；你需要。你需要治愈你自己。你是一切的根源。

这就是现代化的呼珀璐珀璐法门的精髓所在。

你该停下来，好好回味一下。

当你这么做时，我只会重复，“我爱你。”

周末工作坊里传达的另外一个要点是，你不是由记忆，就是由灵感而引发行动的。记忆就是思考；灵感就是臣服。我们大多数人现在都是靠记忆活着。我们对此毫无意识，因为我们基本上都是无意识的。

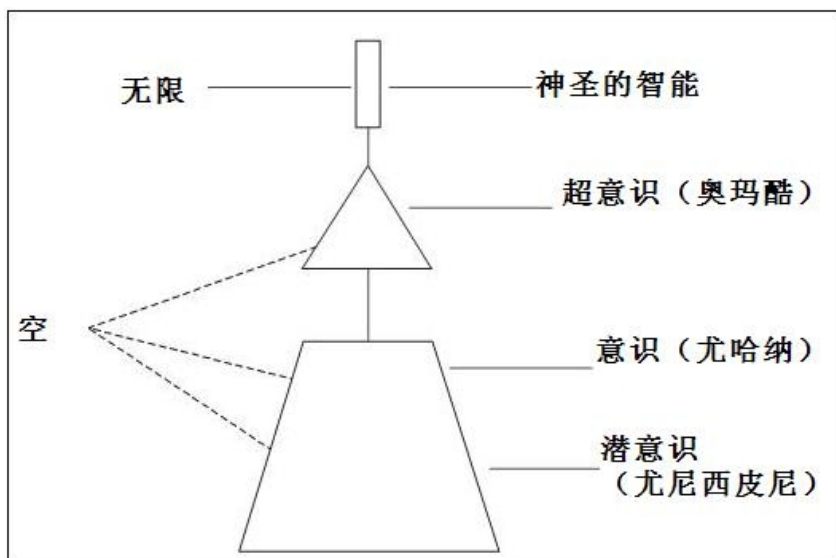
从这个角度看这个世界，神性从上至下传达了一个信息，到了你的脑中。但是如果记忆在播放——它们一直都那样——你就听不到灵感，更别说据之行动了。结果，神性无法立足。你太忙于自己脑中的噪音而听不到它了。

慧林博士画了一些图表来阐明他的观点。（见空无状态图。）其中有个三角形。他说那就是你，一个个体。在那当中，除了神性空无一物。那就是处于○极限的○状态。

你可以从神性那里收到灵感。灵感来自神性，但是记忆却是人类集体无意识里的模式。模式好比是一个信念，一个我们在他人身上看到，并跟其他人共享着的程式。我们的挑战，是要去清理所有这些模式，以便回到○状态，就是那灵感起始的地方。

慧林博士用了许多时间解释，记忆是共享的。当你在别人身上发现了什么你不喜欢的，你就是在自己内在有那个茬。你的义务就是清理它。当你清理干净时，它也会离开别人。事实上，它会离开这个世界。

“世界上最顽固的模式之一是女人对男人的仇恨，”慧林博士说。“我持续清理，那它看起来像是给一大片草地除草一样。每根草都是模式的一支。某些女人对男人有根深蒂固的仇恨。我们要去爱它，以便释放它。”



我并没有完全搞懂这些。它看起来像是一张稀松平常的世界模型或地图。每一个心理学家，每一个哲学家，每一个宗教都有一个这样的模型或地图。我对此颇有兴趣是因为它看似能够帮助治愈这整个星球。毕竟来说，如果慧林博士能治愈整个病房的心理学重罪犯，还有什么别的是不可能的呢？

但是慧林博士指出，呼珀珞珀珞并不简单。它注重诚意。“这并非一个麦当劳式生命快餐，”他说。“这不是个能立马兑现你订单的快餐窗口。上帝并不是一个点单员。那需要持续的聚焦在清理、清除、清零上。”

他讲了很多别人运用这个清理法门，做到了很多其他人认为不可能的事的故事。其中一个故事是讲，一个美国航空航天局的工程师，因为他们的火箭出了问题而跑来找他。

“既然她跑来找我，我就认为我对问题有责任，”慧林博士解释到。“所以我清理。我说‘对不起火箭。’之后，当这个工程师再来时，她解释说，不知何故火箭在飞翔过程中修正了自己。”

演练呼珀璐珀璐能影响到火箭？慧林博士和那个工程师就是那么看的。我跟那个工程师提到这个，她说，火箭本身不可能自己修正的。肯定是别的什么发生了，那是大自然的一个奇迹。在她看来，那奇迹是慧林博士帮助下清理的结果。

我不能说我很相信这个故事，但是我不得不承认我没有其他更好的解释了。

活动期间有个家伙走过来跟我说，“有个著名的市场营销大师跟你同名。”

我不知道他是不是在开玩笑，所以我说，“真的嘛？”

“是的，他写了很多书，主要关于精神营销和催眠式写作方面。他很酷的哦。”

“那人就是我，”我说。

这个绅士看起来非常窘迫。马克·雅恩目击了这个对话的全过程，他认为那很幽默。

不论别人知不知道我是否是个网络名人，我在这个屋子里是否被认识是两码事。慧林博士在活动期间多次叫到我，以至于别人都认为他对我另眼相待。有个人问，“你跟慧林博士什么关系？”我说没关系，又问他为什么会这么想呢？

“我也不知道；看起来像是他很关注你。”

我从没有感觉自己被孤立出来。我喜欢这种关注，并认为它对我很有帮助，自慧林博士知道我写过不少书并在网络上小有名气后。我很确信，他某种程度上知道，如果我学会了这个治疗的方法，我会帮助很多人。

我不知道当时，他是否是受神性启发，而像个古茹一样对我谆谆教导。但不是作为这个世界的古茹，而是作为我的古茹。

我爱你

当你是你的大我时，你无法抗拒那完美的、完全的，完整的，和那对你好的。当你成为你的大我时，你会自动经验完美之道，它来自与神圣的想法，言语，行为和行动。如若放任你有害的想法去做主，你就会自动经验那非善之道，它来自疾病，混乱，憎恨，消沉，论断和贫困。

——依哈利卡拉·慧林博士

我竭尽全力全神贯注地聆听慧林博士的教导，但是有太多的东西我想学，我必须学。通常我是个能像海绵一样，尽量敞开自己去吸取那些思想的。当我第一次参加这个活动，我开始觉得，我人生唯一的要务就是对呈现在我眼前的一切说“我爱你”，不论那些我认为好还是坏。我越能解离我看到或感觉到的有限的模式，我就越能达到○极限的状态，也就能透过我把平和带给这个星球。

马克在理解研讨会上的教导上有一些困难。他一直想把它放在逻辑的框架下。我很清楚地意识到，头脑无法理解到底会发生什么，所以试图想找到一个合理的逻辑解释只会自讨没趣。

慧林博士一再强调，每一个当下有 1500 万比特的信息流发生，但是意识只能处理其中的 15 比特。我们没可能会理解发生在我们生命当中的所有事。我们必须臣服。我们必须信靠。

我承认很多话听起来非常不可理喻。活动期间，有个绅士说，他看见墙上打开了一扇门，一个死人从那里飘过。

“你知道为什么你能看到它？”慧林博士问。

“因为之前我们谈到了灵魂，”有人回答说。

“没错，”慧林博士首肯道。“你们因谈论它们而把他们吸引来。你们并不想去看其他的世界。你们在当下在这个世界里有做不完的事要忙。”

我倒没看到什么幽灵。我也不知道那些看见了的人是如何做到的。我喜欢《第六感》这部电影，但仅是作为电影。我可不希望幽灵闪现并跟我对话。

但很显然，对慧林博士来说，是司空见惯。他说他在心理医院工作期间，在半夜会经常听到厕所里会出现冲马桶的声音——都是幽灵所为。

“那里布满了幽灵，”他说。“早些年，很多病人死在看护房里，但是他们并没有意识到他们死了。所以他们继续呆在那里。”

他们还在用抽水马桶？

显然是这样。

但是如果这还不够古怪，慧林博士继续解释说，要是你能跟某些人谈话，注意他们的眼睛，要是看到眼睛全白的，周围有一圈灰黑的边框，那么那些人就是被附身了的。

“不要跟那些人说话，”他建议到。“相反，只要清理你自己，但愿你的清理能移除附着在他们身上的黑暗。”

我是个思想非常开放的人，但是这些关于幽灵和附身以

及鬼怪半夜如厕的说法让我很难吃得消。但是我还是坐了下来。我想知道那个关于治疗的终极的秘密，那样我就可以帮助自己和其他人获得财富，健康和幸福。我只是没想到我不得不穿越那无形的世界，进入边荒之地才能到底那里。

活动期间，我们都躺在地板上，做一些练习来开放我们身体内的能量。慧林博士叫到我。

“当我看着这个人时，我看到斯里兰卡在闹饥荒，”他告诉我。

我看着那人，不过是个在地毯上伸展身体的女士。

“我们要做很多的清理，”慧林博士说。

尽管我很迷惑，我还是尽我所能地去练习我知道的。最简单的事就是持续重复“我爱你”。我就这么做。当我某夜走进洗澡间时，我发现自己有尿道感染的迹象，于是我就对神性说“我爱你”。我很快忘了这件事，第二天早上感染就消失了。

我持续在心里头说“我爱你”，不论发生什么，好的，坏的，或是莫名其妙的。我尽我所能在每一个当下做清理，不论我是否有意识我在做。让我给你举例说说那是如何奏效的：

有一天，某人发给我一封让我非常不爽的邮件。要是过去，我就会去处理让自己上火的情绪按钮，或是试图找那人评理，为何给我发这么一封恶心的邮件。这一次我决定用用慧林博士教的法门。

我安静的重复“对不起”和“我爱你”。我并没有针对

某个人说。我只是唤起爱的灵性来治愈我的内在，那创造或吸引了我外在的那一部分。

一小时内，我收到了同一个人的另外一封邮件。他为他发的前一封邮件而道歉。

记住，我并没有采取任何外在的行动来获得这个道歉。我甚至也没给他回邮件。而只是重复说“我爱你”，莫名其妙地，我治愈我内在潜藏的，你我都共有的局限模式。

演练这个法门并不总是带来即刻的效果。它也并非是为了达到什么效果，而是为了达到平和。当你那么去演练的话，你总是会在第一时间里获得你想要的结果。

举个例子，有一天我的一位员工突然失踪了。他本该在迫近的截止日期前完成一项重大工程的。但是他不仅没完成，而且还好像从人间蒸发了一样。

我可很不好受。尽管我知道慧林博士的法门，但是我发现很难开口说“我爱你”，却想说“我要杀了你。”我一想到那为员工，我就暴跳如雷。

不过，我还是重复“我爱你”和“原谅我”和“对不起。”我并非针对任何人那么说。我只是要那么说而那么说。当然我没有感觉到爱。事实上，我花了三天时间演练这个法门，才在我里面找到那么一点点近似平和的感觉。

而此时我那员工也浮出水面。

原来他进了牢房。他打电话来求救。我允诺了他，在跟他通话时，我继续演练着“我爱你”。当我没有看到什么即刻的效果，但当我在内在找到了足够的平和，足以让我高兴

起来。而此时，莫名其妙地，我的员工也感应到了。于是那时他向一个狱警请求使用电话，于是他就打电话给我。既然跟他接上了线，我就能得到完成我那紧急工程的答案了。

当我第一次参加慧林博士主持的呼珀珞珀珞工作坊时，他夸口称赞我写的书《吸引力要素》。他告诉我说，当我清理我自己时，我的书的波动会提升，每一个读到那书的人都会感应到的。简单地说，当我提升了，我的读者们也跟着提升了。

“那些被卖出去的书呢？”我问。我的书曾经是最畅销书之一，而且还出了好几个版本，最后还出了平装本的。我担心那些已经买了我书的人会如何。

“那些卖出去的书并不在外面，”他解释说，他的睿智再次让我折服。“它们仍然在你里面。”

总之，没有什么“外在。”

以它当前的深度，这个超前的技巧值得用一本书来详述——这也是为什么我会在慧林博士的同意下写这本书的。毫不夸张的说，不论你想改善你生命中的什么事，从财务到人际，只有一个地方需要照料：你的内在。

并非每一个出席活动的人都能理解慧林博士谈论的东西。最后一天活动将尽的时候，那些人开始用各种问题炮轰博士，所有的都是来自头脑的逻辑，比如：

“我的清理是如何影响到他人的？”

“自由意志在哪里体现出来？”

“为什么有那么多恐怖分子袭击我们？”

慧林博士保持沉默。他看起来像是在盯着我，我坐在屋子的后面。他看起来很受打击。考虑到他传达的整个信息就是没有“外在”，只有你的内在，他似乎觉得，那些人的无知恰恰反应了他的无知。他看起来像是要唉声叹气的样子。我只能想象，他那时正在对自己的内在说，“对不起。我爱你。”

我注意到参加活动的很多人都有一个夏威夷名，虽然看起来并不是夏威夷人。马克和我询问他们是怎么回事。他们告诉我们说，如果你觉得有必要，可以请慧林博士给你起一个。这是个到达○态与神性合一的道途上，为了达到无我而设定的一个新的自我身份的方式。

我了解起一个新名字的重要性。早在 1979 年我当时叫史瓦米·阿南达·曼久史瑞。那是我当时的导师巴关·史瑞·罗杰尼西给起的。我那时还在与我的过去苦苦挣扎着，与贫困为战，寻找人生的意义，这个名字帮助我焕然一新。这个名字我用了七年之久。很自然的，我会想到，慧林博士或许愿意也能够给我起个新名字吧。

当我这样问他时，他说他要问问神。当他感觉获得天启时，他会告诉我他接受到了什么。在第一次的研讨会之后的大约一个月，他给我写信说：

乔伊：

那天我看见一片云出现在我的脑海里。它开始变幻着，缓慢地旋转成软黄色。之后它展开来，像一个小孩子一样，之后走着直到看不见。而在那看不见的地方，“神奇的”出

现了一个名字：阿欧·酷（Ao akua）。

我摘录下面的句子作为今天邮件的一部分：

“主啊，愿你赐予我生命，赐予我一颗充满感恩的心吧！”

我祝愿你不可思议的平和。

我的平和。

依哈利卡拉

我很喜欢这个阿欧·酷（Ao akua）的名字，但是我不知道如何去念。所以我又发了个邮件去问他。

他回信如下：

乔伊：

A 的发音跟它在 Father 里的 a 发音一样。

O 的发音跟 Oh 的发音一样。

K 的发音跟它在 Kitchen 里的 K 发音一样。

U 的梵音跟它在 blue 里的 u 的发音一样。

我的平和。

依哈利卡拉

我终于知道怎么读它了，我很喜欢这个新名字。我从没在公共场合用过它，但是我在给慧林博士写信的时候用过。之后，当我在 www.JoeVitale.com 上新开了博客后，我就用“阿欧·酷”来署名。很少有人会对此有疑问。我爱死它了，因为那让我觉得我在——用这种在我看来，在云端看见上帝的方式，请求神性清理我的博客。

周末的训练在我脑子里建立了，至少是临时建立了“我

爱你”的理念。我想学更多。我写信问慧林博士，他能否到德克萨斯州来给一小圈朋友讲讲呼珀璐珀璐呢？这是我想跟他多学点的小算盘。他可以飞到德克萨斯来跟我在一起，然后讲一小会儿。只要他能跟我在一起，我就能挖出他知道的一切，包括他是如何治愈好那一整个看护医院的心理性重罪犯的事。慧林博士同意了，并回复如下：

乔伊：

谢谢你给我通电话。你不必要那么做，但是你做了。我很感激。

我打算在二月份到访奥斯丁市，到时候你可以为我安排一个非正式访问式的会谈。或许会谈的主题可以定位为你在你的书《内在的探险》中提到的：内在世界的新闻坦白——审视问题和解决方案这类。在此次安排里，我不把你当接见者看，也不把我自己当被接见者看。

在传达信息是，清晰的表达是非常重要的，各种艺术形式可以用来传达信息。举例说，对一个问题连它是什么都不是很清楚，也不了解它的起因为何。一个人如何解决一个连问题是什么都不清楚的问题呢？该在哪里去找到这个问题以便处理掉它？在脑子里？那是哪里？或是在身体里（大多数人都这么看）？或是都有可能？或许它两处都不在。

还有个问题是，由谁或什么来处理这个问题呢？

你在你书中提到，当有人试图要用投票或论坛的形式来解决问题——这中牵扯到价值观的方式也不行。那么价值观或信念是真正的问题嘛？让大家看看真正的问题在哪里吧！

这个非正式会谈并不谈论好与坏，对或错的方法或观念。它将对当前的混浊做一番揭露。你和我只要澄清了哪怕是一丁点，我们就算是非常不错了。

当然，每个当下都有它本身的韵律和趋势。到最后，像布鲁图在莎翁戏剧《凯撒》中（解释）说的那样，“我们要等到日子的终了，以便看到最终的结果为何。”我们也要这样。

告诉我你对安排这个预约的会谈看法如何。跟布鲁图对结果不确定那样，我也没有对这个安排敲定下来。

平和，

依哈利卡拉

我很快给慧林博士和我张罗了一个私人会餐。我想大约会有五、六个人出席吧。事实上，差不多有百来号人来赶场。有 75 个人付费预约了一个席位。

让我惊讶的是，慧林博士向我要了一份出席此次活动的人的名单。他想清理他们。我并不知道那是什么意思，但是我还是把名单给他了。他回邮件说：

谢谢你给的名单，阿欧·酷。

只是清理而已，要名单是为了清理这些人，与上帝一起清理他们。

所以，灵魂，请拿你仆人来度日，让他消瘦，以便充实你的贮藏，拿无用时间来兑换永欠租期，让内心得滋养，别管外表堂皇：

这样，你将吃掉那吃人的死神，而死神一死，世上就永

无死人。

平和与你同在，

依哈利卡拉

当慧林博士达到奥斯丁的时候，我去接他，他立刻问我一些关于我生活上的事。

“你在书中写到你的生活（指的是《内在的探险》），说你做了很多事以便找到内在的平和，”他开始说。“到底哪件事有效？”

我想了想说，它们都很有效，但是或许抉择的方法是最有效、最可靠的。我解释说，那是种能质疑信念，帮助找出什么是真相的方法。

“当你质疑信念，你最后会怎样？”

“最后会怎样？”我接口。“最后会得到一个对选择的清晰了解。”

“那种清晰从何而来？”他问。

我不知道他到底想问什么。

“为什么一个笨蛋可以变得很有钱？”他突然问我。

我被这个问题吓了一跳。我想说有钱跟“笨蛋”是两码事。并没有律法说只有天使才能富有。或许一个讨厌鬼对钱很了解，所以他可以是个有钱的坏蛋。但是我当时没想起这些词来。

“我不知道，”我坦白地说。“我不认为一个人必须改变自己的个性才能富有。一个人只要拥有接纳富有的想法就可以了。”

“那么这些想法从何而来？”他继续问。

既然去过他的研讨会，我知道这个答案是，“那些想法是人们在生活中感染的模式。”

他接着以说我的的确确是个催眠写手而转换了话题。他开始接纳让我写一本关于呼珀珞珞的书的想法。

“你真的打算让我现在写这本书嘛？”我问。

“等这个周末过得如何再说吧，”他回答。

“说到那个晚餐，我们到底要怎么做呢？”我问道。我总是想控制局面，以便确信我做得好，人们也各得所需。

“我从不打算，”他说。“我信靠神性。”

“但是是你先讲还是我先讲，还是别的什么？你是否需要让我给你做个介绍？”

“看着办吧，”他说。“不用打算。”

这让我很为难。我希望了解到底我需要做什么。慧林博士把我逼向死角。或是活角。那时我并不清楚。他接着说了些比我当时了解的更睿智的话：

“我们人类没有意识到的是，在我们活着的每一个当下，我们都持续地抗拒着生活，”他开始了。“这抗拒让我们脱离了我们的大我，而那里是自由、灵感，最重要的是神性创造者本身的居所所在。总之，我们把人们囚禁在我们头脑的荒野里漫无目的的思奔着。我们都没留意耶稣基督的教诲，‘不要反抗。’我们也不知道另外一个规则，‘平和起始于我。’

“抗拒让我们持续处于焦虑的状态，我们的灵性、心灵、

身体、财务和物质都开始匮乏，”他继续到。“我们没有像莎翁那样意识到，我们处于一个持续抗拒而非随顺的状态。我们每经验一比特的意识，我们同时经验了至少百万比特的无意识。然而这一比特对我们的救恩于事无补。”

那将会是个不可思议的夜晚。

他要求去看看我们将要进餐的房间在哪里。那是在德克萨斯州奥斯丁市区旅馆顶楼的一个舞厅里。经理和蔼地带着我们进了那间包厢。慧林博士问我们能否单独呆一会儿。女经理同意了并出去了。

“你注意到了什么？”他问我。

我环视一周说，“地毯不干净。”

“你接收到了什么印象？”他问。“没有什么对与错。你接收到的不一定是我接收到的。”

我让自己放松下来，聚焦与当下。突然，我感觉到一个巨大的充塞，疲劳，和黑暗。我不知道那是什么，或那是什么意思，但我还是跟慧林博士说了。

“这间包厢累了，”他说。“进进出出的人们从没有爱过它。它需要肯定。”

我想那有点怪。一个包厢跟人一样？它也有感觉？

哦，管它呐。

“这个包厢说它的名字叫希拉。”

“希拉？这个包厢的名字？”

“希拉想知道我们很感激她。”

我并不知道如何做出回应。

“我们要请求在此举办活动的许可，”他说。“所以我问希拉是否可以。”

“那她怎么说？”我问，感觉这样问很蠢。

“她说可以。”

“哦，那就好，”我回答到，回想起我付的这个包厢的定金是不返还的。

他继续说，“曾经有次我在一个大礼堂准备要做演讲，我找了个座位。我问，‘是否有谁是我没留意到？是否有谁有问题我需要关注一下的？’有个位子说，‘你瞧，今天有个人在前一个研讨会的时候坐在我这里，他有财务问题，我现在感觉糟透了！’所以我清理了那个问题，接着我看到那个位子直挺了很多。之后我听到，‘好啦！我准备好迎接下一位坐者了！’”

他现在在跟椅子对话？

无论如何我开放我的头脑去聆听他这些不一般的方法。他继续说到：

“事实上我在试着教这间包厢。我跟它和里面的每一样东西对话，‘你想学习如何实践呼珀璐珀璐嘛？毕竟，我很快就要离开了。要是你能自己演练这个方法不是很好嘛？’有些回答说好，有些则说不好，有些说，‘我很累！’”

我记得很多古老的文化认为每一样东西都是活的。吉姆·帕斯范德·艾维在他的书《清静》中解释说，每个场地往往囤积着能量。认为房子、椅子有感受并不应该视作疯狂。这是个开拓脑界的想法。如果物理学是对的，那么只有能量

让我们感知起来是固体的，那么跟房子、椅子对话，就是一种重整能量的新的、清洁的形式。

但是椅子、房子也会回话嘛？

那时候我可是没能理解。

慧林博士看着窗外市区的地平线。高大的建筑，州议会大厦，在我看来，地平线看起来很美。

但在慧林博士看来就不一样了。

“我看见很多墓碑，”他说，“这个城市满是死人。”

我看着窗外。我没看见任何坟墓，或是死人。我只看见城市。我再次发现，慧林博士同时在用他的左右半脑，所以他能看见那隐藏的东西，并说出来。但我不能。我只是睁着眼睛在做梦一样。

我们在那间包厢里呆了大约 30 分钟。就我所知，慧林博士走了一圈来清理这间包厢，请求宽恕，去爱希拉，然后清理，清理，再清理。

之后，他打了个电话。他告诉电话那头的那个人他所在的位置，并描述了一番，然后问她怎么看。他看起来像是在确认自己对此的看法。等他挂了电话，我们在一张桌子前坐下来并开始聊天。

“我的朋友说只要我们爱这个包，它将允许我们尽情用餐，不限时间，”他告诉我。

“我们如何爱它？”

“只要说对它说‘我爱你’就可以了，”他回答到。

那看起来很傻。对一间包厢说“我爱你”？但我还是尽

力去做。我早先就学到，你不必真的感觉到“我爱你”而让其生效；你只要说就好了。那我就说吧。当你说几次之后，你就能开始感觉到了。

沉默几分钟后，慧林博士又说了些睿智的话：

“我们每个人据有的记忆或灵感对每件东西都有直接和绝对的冲击力，不论是从人还是矿物、蔬菜还是动物，”他说。“当一个记忆在一个人的潜意识里被神性转化到○态了，那么它就在所有的潜意识里被转化到○态了——所有人的。”

他停了一下，又接着说：

“所以，无论当下在你的灵魂里发生了什么，它也同时发生在所有的灵魂里。意识到这个是多么美妙的事啊！而更妙的是，我们该感恩这一切。我们能亲近神性创造者，终止在我们潜意识里的记忆，到○态。并且用神性的想法，语言，行为和行动充满你的和所有人的灵魂。”

对此你会怎么回应呢？

我能想到的就是，“我爱你。”

与神性共进餐

最新的呼珀珞珀珞是一种悔改、宽恕和转变的法门，是一种以爱和空无来替代有害能量的祈愿。爱以流经头脑，以精神共舞，以超意识合作来实现这一切。之后，爱之流流入智力的头脑，意识的头脑，释放掉思想的能量。最后，它流入情绪的头脑，潜意识，空掉有害情绪的念头，以自身充满之。

——依哈利卡拉·慧林博士

有超过 70 个人来参加我跟慧林博士的私人会餐。我没有想到有这么多人对这位神奇的老师感兴趣。他们从阿拉斯加，纽约，以及其他地方飞到奥斯丁来。有些从俄克拉荷马州开车过来。我搞不懂为什么他们都要来。有些人或许是好奇。有些人则是我写的书，比如《吸引力要素》的粉丝，想进一步了解我而来。

我还是不知道该说些什么。我也不知道如何开始。慧林博士看起来泰然自若。他在一张桌子上吃着晚餐，每个人都在捕捉他说的每一个字。下面的分享来自我的好友辛迪·卡诗曼（她是打算第一个在外太空结婚的人；见 www.firstspacewedding.com）。

这天是 2006 年 2 月 25 号星期六。我去奥斯丁市去听慧林博士演说。晚餐时我坐在他旁边。他的信息 100% 可靠。我见证了好几个能量转换的事例。一个患有哮喘的女士不停

的抱怨一个男士，叫他不要打电话给医院。慧林博士停了下来对她说：

“我只对你感兴趣，我听到（启示），你要多喝水，那会对你的哮喘有帮助。”

她的能量立刻从抱怨转换为感恩。看到这让我非常兴奋，因为当我看到这一场景时，我在心理默默地批判她，“她在抱怨，”我发现我自己很想远离那些爱抱怨的人们。而慧林博士接纳了这个负面能量，并将之转换为爱与积极的能量。

接着，我拿出我瓶装的水。指着旅馆的水，对慧林博士说，“他们旅馆的水不卫生！”

慧林博士回答我说，“你知道你在说什么嘛？”

当他这么说时，我意识到我刚刚对水发出了一个负面的波动。喔！我很感恩我又意识到我自己刚刚做了什么。

他告诉我他是如何时刻清理自己的，意思是说，当那个女士在抱怨那位男士的时候，慧林博士问自己，“我内在发生了什么让她会这样？我该如何 100%负责任？”

他转投自己的能量给神性并说：“谢谢你——我爱你——对不起。”他听到神性回答，“告诉她多喝水。”

他还告诉我，“我知道如何清理，所以她得到她所需的，我得到我想要的。”

他跟神倾诉，神跟他们沟通。当我清理时，我会像神看着他们那样看着他们。

我问慧林博士我能跟他预约个时间见面嘛，他回答说

不，因为神性告诉他说我已经有了内在的知晓了。

听到这种肯定让我受宠若惊。

总之，我今晚学到的是：

1、见证了慧林博士是如何将那位女士的能量从抱怨转换为感恩的。

2、发现自己是如何去评判那位女士和水的。

3、知道了他用来清理自己的体系，以及这个体系的强大威力。

4、记得多说“谢谢你”和“我爱你”。

我以不由自主地解释，我是如何知道这位治愈了整个看护房的心理性重罪犯的神奇治疗师作为开场白的。我引起了全场人的关注。我邀请人们自由发问，仿佛我跟慧林博士在做一个公开的研讨会一样，那很像是苏格拉底和柏拉图的架势，说到柏拉图，我觉得自己更像是个“摆那的图”（谐音“柏拉图”的幽默，说自己在那里像个花瓶）。

慧林博士开场说，“人们问我，‘恩，信念怎么处理？情绪怎么处理？那种问题怎么处理？’我并不管那些东西。我并不管‘怎么来的’那些废话。但是你们还是会问我，但是我还是要搞定那些东西啊！但是接触那些东西就好像让我接触那些会烧着的玩意，最后我只好把手收回来。所以，当有什么事发生了，甚至在它发生之前，我已经收手（不管）了。”

“这就像是我在走进这间包厢之前——它是神圣的——在我步入之前，我得跟它交流一番。我问这包厢它叫什么

名字，因为它真的有名字。之后我对它说，‘我可以走进来嘛？’它回答说，‘可以，你可以进来了。’但是我们假设这包厢回答说，‘不行，你这——原谅我这用词——混蛋。’那么我就会留意我自身，做些我该做的事，所以当我走进来后，此时你会听到一个医生的口头禅，‘自愈吧！’所以，我要确保我进来时是健康的，没有问题的，哪怕只是一会儿。”

为了方便每个人都能跟他沟通，我打断了他的说话。我想让大家都知道慧林博士是何许人，为什么我们在这里。我们在此做的完全是自发的，形式是自由的。我建议大家放轻松，打开心门来交流。因为你永远不知道慧林博士会说些什么或做些啥。

他问大家为什么有人会得乳癌。无人能答。他自己也说不上来。他指出，每一个当下有数以百万计的比特信息流产生，但是我们每次能意识到的不到 20 比特。这是他常谈的话题。但是这也是他教导的精髓所在：我们很无知。We don't have a clue.

“科学对于我们的生命是怎么回事没有确定的说法，”他说。“甚至○的出现也让数学不明不白了。在查理斯·塞弗的书《○：危险想法的传记》的结尾，作者断言，‘所有的科学家都知道，宇宙从空无中来，也将回归到空无中去。这个宇宙以○开始，以○结束。’”

慧林博士继续说，“所以，我需要将我的宇宙意识回归到○态。让其空无。你肯定听过其它类似的说法：空性，空，纯粹。不论你怎么称呼它。我的想法就是立马回到○态。不

论发生了什么，哪怕我没有意识到，我将要说的法门就是，不停地持续归○，最后我将为○。”

我发现多数人都被慧林博士深深吸引住了，但也有些人跟我一样无动于衷。但慧林博士继续说到，“只有当你的头脑处于○态，创造力才能发挥作用，那叫做灵（○）感。夏威夷语里这个‘灵感’被称作哈。”

“如果你去过夏威夷（哈哇义 Hawaii），哈（Ha）的意思就是‘灵感。’哇（Wai）是‘水’的意思，义（I）是‘神圣的’的意思。夏威夷（Hawaii）的意思就是‘神圣的呼吸，神圣的水。’这就是夏威夷这个词的意思。夏威夷这个词本身就是一个清理法门，所以不论我身在何处，我会核查一下——举例来说，在我步入这间包厢前，我说，‘有什么是我不知道我要去清理的？我不知道是什么，到底是什么呢？’接着，如果我用‘夏威夷’清理法门，那么我就能回到○态，并且我就能获得我没有意识到的讯息。”

“只有在○态...有些事你该知道，头脑每次只能执行两位主人中一位的命令。要么它执行你头脑中发生的任何想法，这个叫记忆。要么它就执行灵感。”

这个话题越来越迷人。接着，慧林博士又更进一步。

“神圣智能是所有灵感的发源地，它在你的内在!! 它不在外在的某个地方。你并不需要达到那个地方。你不需要! 你不需要找任何人。它就在你的内在! 接下来的层次叫超意识。这很简单。夏威夷语称之为奥玛酷（Aumakua）。奥（Au）的意思是‘穿越所有的时空，’玛酷（makua）的意思是‘圣

灵或一个神，’这个意思是，部分的你是那无时间性的，无疆域性的。那部分也是全知的。”

“之后你就有了意识头脑；夏威夷语里称为尤哈纳（Uhane）。接着，你就有了潜意识；夏威夷语里称之为尤尼西皮里（Unihipili）。”

“所以，最重要的是要有意识去问，‘我是谁？’因此，我们正在说什么——我正在跟你们分享的——那就是你的身份由这些不同层次的意识组成。留心啦，这个意识层次空无了！那么这个意识层次就是○态。那么此时你是谁？你是神圣的存有——那就是○态。那么，为什么你需要成为○态？”

“当你是○态时，存在所有的可能！所有的！那就是说，你此时是以神的样子创造的。稍后我会做更多澄清，因为我听到了某些异议。但是我希望你们通过神性来澄清。”

“当我说，你此时是以神的样子创造的。那意味着你的某一面是空无和无限的。只要你愿意放手那些无聊的东西而让自己处于空杯，那么灵感会即刻充满你的存在，你就处在自由之乡了。你甚至不需要知道自己清理地怎么样了，因为大多数时候你都不会知道。‘清理地怎么样了？怎么样了嘛？我清理了。快告诉我，我清理地怎么样了？我会继续清理的。’大多数时候你都不会知道。”

“当智力被套牢而受蒙蔽后，它将越来越被蒙蔽。那就是夏威夷语里称为——原谅我的用词——库卡帕。有人知道库卡帕是什么意思嘛？它的意思是智力便秘。”

有个人问，“但是如果你跟另外一个人异议，你是说只有我，而非那个人，是需要修正的嘛？”

“如果你对某人有异议，那么这不是那个人的问题！”慧林博士声明。“那是你对记忆的反应而已。那时候你自己就有异议了。那跟别人没有关系。”

“现今，我与那些憎恨自己丈夫或妻子的人一起工作。有次有个女士说，‘我想去纽约。那样我就有个更好的发展机会。’之后我听到神性说，‘不论她去哪里，她的问题会一直伴随着她！’”

慧林博士之后解释说，当有人找他预约做治疗时，他会着眼于自己，而不是那个打电话来的人。

“举个例子，我最近接到一位 92 岁老妇的女儿打来的电话。她说，‘我母亲这几周患有严重的臀部疼痛。’当她跟我通话时，我就问神性一个问题：‘我内在发生了什么，导致了这位老妇的疼痛？’接着我问，‘我该如何解决这个问题呢？’这个问题的答案呈现出来，我就照着做了。”

“大约一周后，那位女士又打电话给我，说，‘我母亲现在好多了！’这并不意味着问题不会卷土重来，通常一个问题的出现是多种原因促成的。但是重点是我持续在自己身上做功夫，而不是她身上。”

又有个人问，发生在国外的战争呢。他想知道自己是否也要对此负责。更确切的说，他想知道慧林博士对此会做些什么。

“啊，我会考虑我的责任何在！”慧林博士毫不含糊地

说。“我每天都做清理，但是我不能说，我想去做清理，我想那种事会好起来。只有神知道什么该发生。但是，我只负责我的那部分——就是清理，就像清理医院一样。我们夏威夷不再有给杀人的人们住的精神医院了。不再有了。我尽我所能的做了我该做的那部分。或许如果我清理得更多，结果会更好。我也是人啊，我已经尽力了。”

我看得出慧林博士有些疲倦了，我感觉到他想今晚到此为止。真是个让人终生难忘的夜晚。

但是那晚并没有就此为止。

此后，次日清晨，我，慧林博士，伊丽莎白·马可（《马术》一书的作者）还有一些其他人在一起共进早餐。不论何时，当我在慧林博士身边时，我内在开始变得沉默。或许我感受到了○状态。或许没有。天知道。

但在某个时刻，我突然获得了一个灵感，举办一个周末活动，称之为“显化周末”。我不知道这个点子是哪来的。至少我当时不知道。现在我知道它来自神性。但是早餐过后，我又对这个好主意不感冒了。

我有很多事可忙的，工程啊，旅行啊，议程啊，健身赛啊，等等。我不想再在自己的清单上多加一样要做的。我试着不去理会这个点子。我决心静观其变，看它是否会一去不复返。

它没有消失。三天后它还在我脑子里。慧林博士告诉我，如果一个点在多次清理之后还出现的话，那就照着做好了。所以我就写了一封我平生最烂的一封邮件，并把它发

给了我有联系的人们。让我惊讶的是，有个家伙竟然在我发送完邮件三分钟后，打来电话并登记参加这次活动。她肯定是坐在她的电脑前，等着看我的邮件吧！

其余人的登记也很轻松就完成了。我只想招 25 人参加活动。这是我给自己定的极限，因为我感觉对着 25 人讲比对着 2500 个人讲要来得容易。同时，我之前从没举办过这样的研讨会。事实上，我根本不知道怎么做。

我跟慧林博士谈了这个灵感以及我的担心。

“我唯一的建议是不做计划，”他说。

“但是我总是会计划一番，”我说。“我写出我的讲稿，制作幻灯片，以及小册子。知道我自己说到哪里了，能让我能感觉自在很多。”

“要是你能信靠神性能看顾你，你会感觉更自在，”他断言到。“让我们为此清理吧。”

我知道，他那么说是出于他自己的经验，那意味着他必须去清理某些东西。对的，某些被共享了的东西。你的经验就是我的经验，反之亦然，一旦我们意识到它的话。

我就尽力对此次活动不做计划。我在某个时刻向我的恐惧妥协了，我做了个要分发的手册。但是我从来没有用上，甚至没再看上一眼。也没人提及过它。

我的开场是这样的，“本次活动我也不知道要做什么。”

每个人都哈哈大笑。

“是真的，”我说。“我不知道该说什么。”

他们又大笑起来。

接着我告诉每个人有关慧林博士，有关呼珀璐珀璐，以及“你创造了你的现实”这句话的含义是如何超乎他们曾经的理解。

“在你生命当中，如若有谁是你不喜欢的，”我解释说，“是你创造了那个现实。如果你创造了你的现实，那么也是你创造了他们。”

整个周末真是不可思议。及至今日，当我看着那天活动的集体照时，我感受到了我们分享着的爱意。你可以在www.BeyondManifestation.com这个网站上观看这张照片。

但对我来说这只是万里长征第一步。

我还有很多要学的。

见证

为了找到自己内在的光芒，你要进入那深深的黑暗。

——德比·福特《追光者的黑暗面》

许多来参加聚餐和参加了显化周末活动的人都获得了突破。在这一章里，你将读到他们真实的故事，你会对呼珀珞珀珞法门的威力有所了解。

下面是来自路易斯·格林：

亲爱的乔伊：

再次谢谢你促成了这次与慧林博士在一起的聚会。也谢谢苏姗细致的工作，尤其是帮我在凯悦饭店定了一份素餐。我很高兴能跟你和纳瑞莎坐在一起，并跟你们还有其他同桌的人相识。

能坐到前排与慧林博士近距离接触真是我的荣幸，他在回答我的疑惑时表现出来的慈祥宽厚也让我受宠若惊。

我很乐意与你分享，在那晚之后的两周里，我经历过的很多神奇的事。有件事我一直提醒自己记着，慧林博士曾经为了帮助我而向神性呼求过，过去我总是偶尔会演练呼珀珞珀珞法门，现在则是尽可能多的演练，我至今受益于他的祈祷。

刚听完音频

我就收到“分享与慧林博士有关的故事”的邀约信

我要提到的第一个经历是，苏姗发给我的，请求分享那

晚与慧林博士聚会回馈的邮件。有趣的是，我买了本《遗失的生命指南》并下载了你和慧林博士的MP3音频。我刚刚从头到尾听完一段录音，就发现收信箱里来了封苏姗的信。

我的诉讼未公开却声闻全国

第二个经历非常难以置信。我在2月23号飞往奥斯丁之前，有一件新的诉讼要立案。但在我离开前我并没能完成它们而邮寄出去，所以我第二天（2月24号）从奥斯丁的邮局寄了出去。不知道怎么说好，我的那些资料在邮寄过程中弄丢了，最后直到3月6号周一那天才达到目的地。

我隶属于一个消费者可以在全国范围内雇佣律师处理事务的机构。上周五下午，一个在康涅狄格的律师邮寄了一份胶封的，在俄克拉荷马州加拿大郡立案的案件概要，他问我在塔尔萨（美国俄克拉荷马州东北部城市）的同事，是否是他立的案。我几乎晕倒。那是我的案子。我给她发了个邮件，并打电话到她的办公室去，问她是怎么找到我的案子的。接着，我试着在谷歌上搜索某些东西，花了一个多小时，什么都没找着。

她给我回邮件说，她订阅了一个在线服务叫法院新闻服务网（www.courthousenews.com），里面有线人（和潜伏的谍报者）监视法定的立案程序和来自全国各地的意见建议，并上报重要、重大或仅仅是有趣的事件。我并没有公开我的案子，但是在这个网站的首页右边栏却刊出了一个头条*。

* 原注：育空雪佛兰和五三银行被一位俄克拉荷马州加拿大郡的公民起诉有欺诈行为，这位有心理障碍的公民说，他曾中了育空的“刮刮乐”广告上的奖，

讽刺的是，客户的父亲在这天早些时候还到访我的办公室，我跟他打心底地说，我们很有信心能赢。让我如何都想不通的是，每天有上千件案子要立案，怎么就我的成了头条了。

我临时安排的晚餐吸引来的人数创了记录

我是我们当地素食主义协会中的一员，我们每个月的会面通常定在每月的第二个周六。当我跟协会主席核对三月份的会面地点时，我发现这还没有预定下来。我主动提出接管这单事。2月28号周二，我走访了我心目中上最顶尖的餐厅，发现那主管直到3月3号周五才能回来，但是他们给她留了我的信息，以便她回来的时候联系我。但那不管用。

第二天，3月1号周三，我去了一家新开没几个月的泰国餐馆。我问他们经理，他们能否做素食者的自助餐。我跟他谈，根据我的经验，最少不少于20个人，再好也许会多到30来个。他说他们可以做，但是要付100美元的押金，确保不会出现因为多买太多额外的食物却没人就餐的状况。我拿起菜单，内容很不错：素食寿司，汤，四道主菜，甜点，还有茶共8美元。他说他可以跟他们的店主谈，我得要考虑付押金。3月2号，我们还不能定下来。我写了一封简报，发给我们的主席，她会转发到我们的电子新闻邮件里去。晚餐会在3月11号星期六举办，而我要求大家在3月9号周四下午5点之前给我回复。

但在他领奖时，育空拘留了他长达五个小时之久，并采取高压强制销售手段要求其购买一辆新卡车，直到次日才放他走。

通常，我们的主席会在每个月的第一天前后发出每月新闻邮件。大多数人通过邮件收到新闻邮件，有些通过平邮。我们还张贴在当地的健康食物商店和图书馆。3月5号周末晚上，这次时间来不及了，主席没时间发新闻邮件，就简单的把我发给她的信当作新闻邮件发了出去。而平邮则在周一的时候通过明信片的方式发送出去。同时我们没有张贴任何的海报。我当时就想，我们要是能召集20个人聚餐就非常了得了。

周一那天，“请回复”的消息源源而来。我收到了数几个人的邮件。周二的时候又多了几个人，因此我想，我们可以至少支付13个人的押金。然而，周三开始，“请回复”的消息史无前例地热闹起来。到这天结束，我们的报名人数总共有37个。对我来说，我们似乎要遇到一个新的麻烦，我打电话给那个经理，问他他们餐馆的容容量是多少；他回答说65人。周四的时候，依然有不少报名确认信发过来，直到我们的截止报名时间，我们总共有55人报名。那天我其实效率很低，我激动地每个几分钟查看一下我的邮件（吸引力要素？）。我打电话给那位经理，问他们能否招待那么多人，他回复说，“没问题。”

周四晚上我去上卡巴拉的课，直到晚上九点才到家。我查看了电话留言和邮件，我又收到更多订座回复。总人数到67人。我开始认真考虑该怎么处理这个人数过多的问题。我的闪亮点子是，设法让那些落后报名的人来迟一些。周五跟周六又来了一些订座的回复。我们的总报名人数高达75

人之多。

这次活动超级成功！并非每个订座的都来了，有少数几个没订座就来了（有个性）。到我们客满时，餐馆里的能量一直都是出奇的好。这让那些第一次来参加这次活动，吃泰国自助餐的人留下了极为深刻的印象。有些协会的里有 10 年以上会龄的会员说，这次创造了俄克拉荷马州素食活动的最高聚会人数记录。让人吃惊的是，座位问题也很好地解决了。有些来聚餐的人之后继续去处理某些周六晚上的事务。所以总有空位子为迟来的人预留着。由于这是大家第一次有这么多人聚会，餐馆里的人都非常善解人意。

租车的奇遇

为了不让我自己的车有额外的损耗，我租了一辆车开到奥斯汀市。我对比了一下费用，最后决定自己最好租五天的车，刚好从周三到周一。我在网上以一个好价钱租了一辆中型的车，我当时想的是它要比小型的车来得舒服。等我到了出租代理处时，那里只停着很少的几辆车。我碰巧看到他们有两辆桔黄色的雪佛哈丝，它拥有很酷的“street rod” look”。我走到办事处，他们早告诉我说没有中型的车租给我。于是我就问，我能否租一辆哈丝，尽管那两辆车被归类为大型的，但他们还是同意了。我想要是能开着这么一辆橘黄的跑车到奥斯汀市真是酷毙了，桔黄色可是我的母校德克萨斯州立大学的流行色。

不过，当我把它从停车场开到我的办公室时，我意识到：

虽然这辆车看起来外表光亮，里面却不堪入目。我想把它给还回去。可是，我又需要用这辆车去我的办公室，去处理一些差事。当天我是没法还回去的。我联系了代理处，想要换一辆普通的小轿车，但是他们说他们停车场还没有我需要的类型，或许第二天凌晨我有希望。

我连夜打理行装直到次日凌晨。当我钻进雪佛哈丝，甩进我的手提箱时，我震惊地发现，这辆车的后门竟然有个明显的凹坑。当然，我总是一再缩减额外的保险开支，我记得自己昨天根本就没见到这个，所以我以为是我把它搞出来的。我心想，管它了，先用一周再说。我比自己预期地要出发地晚，大约是周四的下午 12:30 左右，大约在 6:30 左右到达奥斯汀市。

转眼间到了周六晚上 5 点钟，距参与乔伊和慧林博士的聚会活动还有一个小时。我用了太多的时间去担心那个凹坑和自己该做些什么上。我逛了下北奥斯汀市的购物中心，试图去买个一次性的数码相机，结果一无所获。当我回到车上，开到我的旅馆，天开始暗了，而且下起靡靡细雨来。我停在一个要并入繁忙交通的街道上，我感到突然的悸动。我已经预付了一个一小时内的晚餐，我需要沐浴更衣。值得一提的是，这里是交通繁忙地带，哪怕是周六晚上。我抓着出租登记信息，走出雪佛哈丝。一个年轻的黑人在街上凑了上来。“我的轮胎，”他说。“我得给我的车子换新轮胎。我无法刹车。”我想，这事最好别跟律师谈。我说，“娘的，这是租来的车。”我们走到雪佛哈丝的后面去查看是否撞坏了。

我们都看着，傻眼了。“竟然一无损伤，”他说到。“没撞坏。赞美耶稣！”最为一个犹太教徒，我认为这很搞笑，但是我看着自己却难以置信。不可思议的是，他是对的——那里根本没损坏。这辆车明显是用合成塑料做的。我知道自己依然会痛心，但是我不想因此逗留太久并小题大做。我想会旅馆去。我们握手道别。我好准备坐在乔伊和纳瑞莎的桌边享用晚餐。

我的确也做了些呼珀珞珀珞的法门来对治这个破铃铃的车门。直到距归还此车不缴超期费用前的个把钟头，我才拖延到有时间来处理它。我查看电话簿，找到一个修理喷漆的店。店里的伙计给了我一个95美元的估价，但是要完全修好却要花上他几个钟头。要是那样我可得付超期费用了，这正是我非常不想发生的。我问该做些什么，答案来的很清晰。诚实应对。打电话给当地的租车代理办公室，说明情况。要是他们要在修理上宰我一把，至少我也知道个底价。我于是打了电话，接电话的那个家伙告诉我不必搭理车的毛病，只要把它送过去，他们会自己检查车况的。我说，“好的。”于是开车过去，停在回收车道上。客服小姐扫描了车的标号，拿出雪佛哈丝相应的资料。我告诉她是怎么回事，她给了我一个办公室门牌号。我找到了那个接电话的家伙，他在自己的电脑里输入了汽车的认证号码。奇迹之二：他们已经有了那些车况记载。没我的事。哈利路亚！我一身轻松地回到家！

如何快速得到结果

你不是对神性说“请原谅我”，神性不需要听。你是说给自己听。

——依哈利卡拉·慧林博士

尽管有了前一章很多的见证，我还是很疑惑。我告诉慧林博士我不能立即看到归○的结果。他说：“如果你能看到归○自己和别人的一系列结果的话你会震惊的。而且你会更愿意归○下去。你把这世界里的错误装进你的脑袋里了，我也同样。莎士比亚的悟性奇高，他说：可怜的灵魂，万恶身躯的中心，被围攻你的叛逆势力所俘掳（十四行诗 146）

莎士比亚注意到理由（或说理智）让人发疯，混乱，糊涂：

毫不讲理地追求；可是一到手，
又毫不讲理地厌恶，像是专为
引上钩者发狂而设下的钓钩；
在追求时疯狂，占有时也疯狂；（十四行诗 129）

莎士比亚说明记忆的问题：
当我传唤对已往事物的记忆
出庭于那馨香的默想的公堂，
我不禁为命中许多缺陷叹息，
带着旧恨，重新哭蹉跎的时光；

。。。。

于是我为过去的惆怅而惆怅，
并且一一细算，从痛苦到痛苦，
那许多呜咽过的呜咽的旧账，
仿佛还未付过，现在又来偿付。（十四行诗 30）
摩那注意到神性给予生命的意义：

归○，清除，清除，找到自己的香格里拉。在哪里呢？
你的内心。

莎士比亚和摩那是神性的信使，教给我们觉悟以观察事物内在的秘密。

像我这样一个思想开放的名叫乔伊·法特或阿欧·酷的人，还是不明白慧林博士讲的要点是什么。但是我努力的听着。我记得我以前在书里写过一句话：智慧清明之前必有一段困惑。

现在，我正在这段困惑中。

很多治疗师找到慧林博士，抱怨说他们不舒服或感觉帮不了别人了。我很理解。我开设一个网站 www.miraclescoaching.com 做了一个教练计划。我希望我的教练们能明白治疗别人的前提是治疗自己。别人都很好。慧林博士通过 e-mail 解释道：

上周在加州卡拉贝斯市的呼珀咯珀咯大我系统学习的一名学员，在我正在讲下午课时，突然大哭了起来。

“天哪，我现在知道为什么我治疗我的顾客时肚子不舒服了。我不自主的承担了他们的伤痛。我用不着的啊。我应

该清除掉这些伤痛的。”

这位学生明白了些。治疗师们不了解的是客户没有问题。治疗师也没有问题。问题是莎士比亚讲的”带着旧恨，重新哭蹉跎的时光”。

错误的记忆在潜意识中（情绪工厂 Unihipili）重复播放。因此治疗师和顾客感受同步了。

呼珀咯珀咯大我系统是问题解决技术，给人以悔悟，宽恕和转变，每个人都可以应用于自身。它祈请神性将我们情绪工厂 Unihipili 中的坏记忆归○，清除。

它如影随形。情绪工厂里的坏记忆导致问题重复出现，成为你的，你儿子的或是任何人的负担。而我们的意识，思想根本一无所知。

呼珀咯珀咯帮助人们请神性把情绪工厂里面的各种各样的情绪归○。

还有一点需要说明。期望和意念对神性毫无作用。神性只按照自己的方式和时机行事、

我还是不太理解这些说明，而我却是感受到了念诵”我爱你”的力量。这是绝对有益的。说”我爱你”能有什么坏处呢？没有，绝对的零。

如慧林博士曾经讲述的”打开神性财富的闸门首先需要清除记忆。只要潜意识中还存有这些记忆（阻碍/限制）他们便阻碍神性向你满足你的愿望。”

我开始觉得”我爱你”这个清理，归○，清除的技术需要全世界的人们共享。我已经看到了这个产品的价值，我和

我的合伙人，帕特·拜恩谈了关于制作一个录音的想法。他很快同意了。他写了曲子，我录下着四个句子，还在网站上些了文章。

见 www.milagroresearchinstitute.com/iloveyou.htm

网站和录音很快为我和帕特带来巨大效益。但是更令人欣慰的是它帮助人们了解了这个简单的归○技术。想像下成千上万的人们齐声说我爱你的壮观场面。

马克·雅恩告诉我治疗了整个精神病罪犯的朋友也加入到我们当中，推广慧林博士的思想。

马克和我制作了一个潜意识 DVD。这张 DVD 可以使人们轻松自在的发生变化。你只要把 DVD 放入光驱中，坐下来，看看节目就好了。你将听到我或者马克的讲述还有些原创的音乐。你将听到美丽的景色，沙滩白云等等。而潜意识在你不经意间接受了屏幕上闪现的信息。这些信息像是发给潜意识的电报，帮助你清除所有的愤怒和怨恨，让你感觉到爱。制作者张 DVD 的目的就是帮助人们去宽恕和爱。请登录 www.subliminalmanifestation.com。

DVD 可以帮助人们清理掉人们内心的负面障碍，随着清除，他们能更接近零极限的极乐状态。

我越来越清楚我越归○越容易接收到这类点子。我称之为灵性销售。过去的时候，我会就现有的资源和想法创造新产品。现在我发现新的更棒的点子，还不费力的冒出来。我需要做的就是执行一下。这就是为什么帕特和我录了“我爱你”的录音，也是我和马克制作 DVD 的原因。点子出现在

脑中，我执行了他们。

如果你停下来思考一下这些启示，你会惊叹自己。我想说的是不断的归○比任何事都重要。随着你的归○，想法不断出现。有些想法会让你非常非常富有。

慧林博士教给很多他发明的不间断的归○方法。他从启示里收到一个标志，如下：



他把标志放在名片上，做了不干胶，和纽扣。See www.businessbyyou.com.

ceepot 的含义是，（clean erase erase）回到○状态的避风港（port）。

因为我对归○是获得最快结果的唯一方法十分信服，我带了两个胸针。我还把带标志的不干胶贴在任何物品上，我的汽车我的电脑，我的钱包还有我的健身器材上等等。要是不怕别人笑话，我还想在脑门上贴一张。当然我还把他纹在了身上。

一天慧林博士来我家和我讨论本书的内容，我给他看了我的新名片。

我朋友拍了张我站在我新车旁的照片，帕诺兹（Panoz Esperante GTLM），一辆手工装配的豪华跑车产地亚特兰大。我知道我看上去很自信甚或有点抖富的样子，但是我不

明白这幅照片有什么力量在里面。照片如下：



“这可以当归○的工具啦，”慧林博士看完后说。”你用它归○任何人事物包括自己。”

不管他说的是否正确，我更觉得对名片满意了，更愿意分发给人们了。我还不时用名片在身前挥舞一下清理周围的负面信息。慧林博士看后笑了起来。

慧林博士说帕诺兹公司的标志是一个纹章，加阴阳图和三叶草。这也是一个归○工具。他看着鲜红，白色和蓝色以及绿色三叶草的图形说，这个标志就是归○工具。因为我喜

欢看帕诺兹，想到手扶方向盘我就得到归○，得意的笑了。

更漂亮的是我的名片上有车的照片，车上有帕诺兹轿车的标志，这就意味着我的名片成为了双料晦气杀手。

我肯定有些人听到这些会认为慧林博士脑子有问题。但是管你认为与否，结果是我和很多人都把我的名片或者博士的标志或之类的归○工具疯狂的使用呢。如果你的还是心存猜疑，列出这些工具也没什么用。终究，听说人们在办公室里贴Ceeport的标志为了提高销售额似乎有点傻或超级的迷信。或许有点安慰效果吧：信则有嘛。要是信则有的话，我愿继续信下去。

比如下一章有个销售员马文，打破了豪华汽车的销售记录。他说他到处都贴了 Ceeport 的不干胶。

“我把他们贴在办公室里，桌子下面，天花板上，电脑上，咖啡壶上，汽车地下，展示厅里，等候室里等等等等。我都是全价买来的这些不干胶，我买了好几百个，哪里都贴上了。”

或许是因为他的信仰使归○工具发生了作用。

也或许是工具本身就效力非凡。

谁知道呢。

一位医生曾跟我讲：“每种药方都含有替代品和安慰剂。”

如果我的名片是安慰剂的话，那比其他的东西可便宜多了。

我说呢，有效果就继续做下去。

归○。归○。归○。

如何得到更多财富

I am the “I.”

Owau no ka “I.”

我是“大我”！

我跟贺博士举办的第二个研讨会跟第一个不一样。虽然主题都是关于“清○”和清除模式或记忆，他的出场更加放松，也更临在。他举起一个棒球，开始问这种游戏的意义何在？

“为了打一个全垒。”有人回答到。

“为了赢，”另外的人说。

“为了让你盯着这个球，”我回答说。

“的确！”贺博士以他特有的夏威夷口音开口了，“为了赢或者打一个全垒，你要始终盯着这个球。但你生命中的棒球是什么呢？（亦即：你生命中始终要盯着的关键是什么？）”

全场鸦雀无声。

“是呼吸，”有人答道。

“此时此刻，”另一个人说。

贺博士发现我们都不能抓到要点，他便告知答案：“生命中的棒球便是神性，”他说。“你必须始终聚焦在归○的状态上。没有记忆。没有模式。○”

归○。归○。归○。

你在此所能做的只有归○或者不归○。你可以选择所有

你喜欢的，但是你不能决定自己是否能够得到它。你相信神性总在做有益于你的事。难道你比神性懂得更多嘛？很难放手。

归○。归○。归○。

“我的意愿是与神性的意志合一，”我跟贺博士说。

“祝福你，约瑟夫。”

意愿是有局限性的。你打算给自己找个前排的停车位。你想要它。但是神性给了你一个一英里之外的停车位。为什么呢？因为你需要更多的步行。放任吧。

归○。归○。归○。

我跟贺博士多呆了两天。有十三个人在同一个房间里。大家的焦点在问题是如何产生的。

“你们总是会有问题的，”贺博士说。我虽然抗拒这句话，但还是写了下来。

归○。归○。归○。

“问题是记忆的重演，”贺博士说。“记忆就是模式。它们还不止是你自己的。它们是共享的。释放记忆的方法就是传送爱给神性。神性聆听并回应——在最恰当的时候以最恰当的方式。你选择但你不做决断。神性来决断。”

我不够明白。归○。归○。归○。

一位来自菲律宾群岛，爱笑又乐观的小伙子马文，站了起来并解说自己是如何在一年之内，不试图卖任何东西给任何人，结果卖出一亿五千万美元的豪华轿车。他所做的仅仅是归○而已。

“我所做的就是整天重复‘我爱你’，”他以特别的口音解释到。“我在聆听他人的时候归○。我仅仅只是归○，归○，归○。总是归○而已。”

“你真的没有打算任何事嘛？”我怀疑地问道。我想至少他该打算一下如何卖车吧，那可是他的职业啊。

“从没，”他回答到。“毫无例外。我只要走出去工作并归○。”

归○。归○。归○。

我花了两天的时间去聆听那些和你我一样的普通人分享的归○故事。但它们都那么不可思议。只要归○并说“我爱你”，接着这个世界就变了？你会卖更多的车？你会赚更多的钱？啊？

“你对此全权负责，”贺博士说。“它们都源自于你的内在。所有的都是。毫无例外。你必须让它归○，要不然就不能得以清净。”

给恐怖主义归○？

归○。归○。归○。

给全球经济归○？

归○。归○。归○。

给_____归○？

归○。归○。归○。

“如果它是你内在的经验，就得由你来给它归○，”贺博士说。

当我能抽空并打个电话回家，看看内人纳瑞莎和我们的

宠物都在干啥时，纳瑞莎惊喜的告诉我，她花了一天的时间给我准备了一个大大的惊喜。她曾有一个常常的梦想清单。她会为我做些非同一般的事。

“是什么呢？”我问道。

“一个大大的惊喜！”

“告诉我。”

“你投胎一万次都别想猜出来，”她嘻嘻到。

“别吊我了，我可没想投胎一万次啊。”

在我告诉你她的回答之前，还是让我们多了解一下背景。纳瑞莎曾经应为自己清单上过多的计划而倍感压力。她很难振奋起来。她曾经为我以及她的一个客户制作视频。她设计她想要销售的软件。我不在家的時候，她也有一些能串门的狐朋狗友。她很少有时间为自己做计划，更别说去实现她那许多的计划。所以你会毫不奇怪看到当我听到她告诉我的以下的内容时，我是多么的惊讶：

“我拆了你的衣橱又把它组装好了。”

归○。归○。归○。

我震惊了。清理我的衣橱并不在她的梦想清单上，也不在我的清单上。

“我搬出了你所有的衣服、衣架，换了新的衣架，把衣服都从新挂了回去，所有的毛绒衣服都挂了起来，也重新整理了一下叠放在下面的衣服。”

这一下给我的震惊就好比是她拿出一张支票单让我填写：五百万美元一样。不可思议。

“你怎么会想起要做这些呢？”我问。

“我只是刚想到而已。”她答到。

她真的想做这些？可能吧。但是她没有时间啊。真是出乎意外。

贺博士说，当你归○你的记忆，之后出现的就是灵感了。纳瑞莎大概就是受灵感启发而整理了我的衣橱。这也似乎是个“内在的调理导致外在的结果”的隐喻和证明。

你永远不知道外在的结果将会是怎样。

再次的，你可以选择但你不能决断。

之后，在贺博士的汽车旅馆里，他跟我像师徒一样坐着。不过，是他像对待导师一样对待我。

“约瑟夫，你是神的元初十。”

“真的？”

我被拍了马屁，但说实在的，我并不懂他在说什么。

“你来此的目的就是要唤醒人们内在的神性，”他说。
“你的作品就是催眠药。那是你的天赋。不过还不止如此。”

“不止？”

归○。归○。归○。

“你是生意人中的J，”他说。“你知道那是啥嘛？”

我一头雾水，并告诉他，我搞不清他在说什么。

“你是生意人中的耶稣，”他说，“为了转变而来的使者。”

他在一边说，我则在一边想，最好我能把这个对话保密。没人会相信的。我都不信。

归○。归○。归○。

“当我曾跟随摩那时，”他说，“在前五年里，我估计她是疯了。但是之后的某一天那种想法不见了。”说的是教授他已经教授多年的最新的呼珀珞珀珞，他曾经跟随学习多年的咔呼喇。

贺博士以浪漫诗意和想象性的方式阐述。他似乎在同时运用他的左右脑，而我们不是在用左脑就是在用右脑。他从我是生意的救主谈到了摩那。那种特别的方式，非常具有催眠性。我被牢牢吸引住了。我想了解更多。

“你的头上有一道光环围绕着，约瑟夫。”他说，他盯着那我看不到也摸不着的东西。“那光环像是钱的样子，像鹰一样。”

不知为何，我迫不及待的想向他展示我戴的一枚戒指。那是一枚来自古罗马，具有 2500 多年历史的金戒指。他伸出他的手，我把它放在他的掌心。

“戒指上的文字是拉丁文，”我解释到。“Fiden 的意思是诚意。”

贺博士宁静地拿着这枚戒指。他似乎在接受一些图像和印象。我也静静的，他似乎要钻进这枚戒指。

“在过去世，你曾是伟大的演说家，”他说。“你曾经被围攻并杀害。这枚解释是用来治疗你的这段记忆用的。”

很有意思。我经常有一些过去世身为传奇演说家的影像，但是我现今害怕公众演讲，因为我曾经在公众演讲之后被杀害。我曾经认为那是一个自我设计的记忆，并非什么过

去世的。然而贺博士却在接触这枚戒指后也截获了一些记忆影像。

“我很少戴它。”我老实说。

“要经常戴。”他说到。

他盯着戒指。

“太不可思议了，”他说。“这枚戒指曾经被一个知道“认识自我”价值的治疗师戴着。”

我更好奇了。贺博士能息风静浪。世界都在旋转，他能悍然不动。他的话语来自心底，无论是什么就说什么。他开始盯着我，又看着我的脚。

“约瑟夫，天啦，我该坐在你的脚上，”他说，面露真情，“你与上帝一般无二。”

归○。归○。归○。

“我们活着就是为了归○，”他提醒我，还有每一个出席我们周末培训的人。“总要不断的归○。当所有的记忆都清○了，神性将启发我们去做我们来此该做的事。”

归○。归○。归○。

在这个培训过程中，我意识到我只对我作品中的一本做了归○，其他的却没有。我曾经花时间去沉醉在《吸引力要素》上，它后来成了畅销书第一名。但我却没有花时间去沉醉在我其他的作品上，比如有本叫《每一分钟都有顾客诞生》就卖的不够好。当我想到这个时，一股暖流直冲我的脊椎。这就是为什么其他作品卖的没那么好的根本所在。

当我参加第一次的培训时，我学到我可以用铅笔尾部的

橡皮来清理。我能用这块橡皮去敲击所有的主题。就是它了。比起清理记忆它至少是个象征性的选择。当时我刚好想写一本新书《遗失的生命指南》，于是我放了一只铅笔在上头。在接下来的几个月里，我每一天都用橡皮去敲击它。无论何时，只要我带着它，我就会停下来，拿起铅笔，用橡皮去敲击那本书。很疯狂是不是。但是这是一个帮助我清○对这本书有关记忆的心锚。然而，这本书很快就成了畅销书，并停留在第一名的位置上达四天之久。大公司都成千上万本的购买。沃尔玛超市也进货。《今日女性》杂志也刊登了它。

但是我还没有做任何对《每一分钟都有顾客诞生》的清○工作。这本书就出版了。它也几近跻身于最畅销书排行榜，但没有进入前十名。我还精心安排了一个大型的公众展出，希望能引起大众的关注。它的确引起了一些关注，但却没有引起销售热潮。我把这件事告诉了贺博士。

“想象一下，让这本书浸泡在一杯水里，掺着一些水果，”他建议到。“我知道这听起来似乎疯狂。但是记下今天的日子，把书浸泡在水里，看看会发生什么吧。”

当他提到奥普拉时，我更惊讶了。

“你必须归○，否则就要噎气。”

“我可不想那样，”我叫到。

“当你去参加奥普拉秀时，那是她的缘故，而非你的缘故，”他说。

“这很难理解啊，”我评论说。

“你要放弃‘人们为你做事’的想法。他们只为他们自

己做事。你所能做的就是归○。”

归○。归○。归○。

在我此次离开贺博士之前，我再次问他这些年他身为大众心理学家为医院的心理疾病罪犯治疗的事。

“我想你得了解某些事，”他告诉我。“那并不容易，而且我也并非单打独斗。”

我带着想了解更多的心愿，离开了。

看起来像是每个从事呼珀璐珀璐的人都有一个相当神奇的故事可以述说。比如：

亲爱的贺博士：

我参加了最近在费城举办的呼珀璐珀璐集会。用我融化的心致以你，我最深的谢意，谢谢你告诉我归家的路。我始终感激神性，也感激你，还有那些帮助你从事这项教学的孩子们。

信后的附件是工作坊收到的回馈见证。它们是那些对呼珀璐珀璐力量存疑的人分享的。如果它们的公布能帮助更多人，就公布吧。如果对此不敢兴趣，就干脆丢了，但愿我的感激已经尽意。

深厚的谢意送给你们。

达纳 海尼

费城呼珀璐珀璐集会见证

贺博士以一个演讲和一些图片开始了这个工作坊。他阐述了呼珀璐珀璐的宇宙观。他问我们，“你是谁？你知道嘛？”我们一起探索那个所有宁静的来源——真我的本态，不可思议、永恒又无限、完整却空无...他称之为“家”。之后我们又跟随他一起探索“问题是什么？”的本质。“你有否观察到，”他问到，“不论何处出了问题，你是否在场呢？这启发了你什么嘛？”像是苏格拉底再世，他鼓励我们追根究底。我不知道的是，贺博士竟能灵活的挖掘，在清○和转变过程中，隐藏的记忆和论断。

悬疑升起，我举手提问，并想发表看法。然而时间流逝，我越来越觉得，像是每次我问贺博士一个问题，他都让我觉得受奚落。我感觉被人轻视了。每一个回答都让我恼火，让我感觉当众受辱。

但是周日清晨，我对贺博士大闹肝火，我想离开。我认为他是个傲慢自大、想操纵别人、独裁专制的人。我静静地坐着，怒火中烧，真地想哭一把。

我真的烦恼地想要离开。也不清楚自己是不是真的想就这样走了，我也起身去洗手间，怕我真的就在会议室里哭了出来。我坐在一个灌满氨水的架子前，内心满是怒火，这都是我的愤怒而起的。天啦，我感到这怒火要人的命。我的一部分并不想释放这怒火。但是另外又有一部分一直告诉我“原谅我。原谅我。我爱你。”

我于是对我的怒火持续的重复那句话。之后，我突然意识到那怒火似曾相识，我发现这怒或曾经以其他的形式出现

在我的意识里——每当我丈夫奚落我的时候，或是每当我做律师的母亲坚持她是对的时候。天啦，她是那种能颠倒黑白，玷污孩子心中纯真的人。

接着我就懂了。我“知到了”。啊哈！就是它了！这遥远的记忆，我的眼中迸发出喜悦，我的高兴地想钻到别人的心里去。这该死的记忆封杀了我的心，还赔上了我的“当下”，而且还牵连了他人——贺博士，我母亲，布什，萨达姆·侯赛因，任何一个我认定该对此负责的人。这正是贺博士告诉我们的，循环的磁带持续地播放着，一而再再而三地播放着。

我终于没有离开。我回到会议室，之后在深层的宁静中度过了剩下的时间。我安静地在脑子里重复，“对不起。请原谅我。谢谢你。我爱你。”当贺博士在这之后回答问题时，我只感到爱从他那里传来，再也没有之前的情绪了。他根本就没变。变的是我里面的某些东西。

在我回到会议室后不久，贺博士分享了一个他入门呼珀珞珀珞的个人经历。他曾经三次而非一次质疑过这个课程，每一次他都想，导师真的是“疯了”，每一次他都错过了工作坊的价值所在。他真的知道我在想什么嘛？他真的知道，我曾认为他疯了而想要走人嘛？

在接下来的休息时间里，我好奇地去接近贺博士。他极其友善地解说，远古的男权至上主义的记忆片段开始抬头了。他说，这是个人尽皆知的想法，需要巨大的毅力努力去治愈的。直到我回到家，我才发现在工作坊里，多么深层的治愈发生在我身上。

整个周末，贺博士给了我们不少工具去转化，都是些针对主知主义的工具。毫无期待地，我带着悬疑但诚心地拿着我的铅笔，重复“露珠，”并且不断地敲打我在一张纸上写的三个词，它们代表了我的问题所在——“电脑，”“儿子，”和“丈夫。”再次地，直到我回到家，我才了解到这几个词语的威力。

当我回到家，我丈夫和儿子都向我致意。他们都笑嘻嘻地说，“猜猜看我们给你准备了啥礼物？”“一台新电脑？”我猜到。我们的电脑坏了，它曾经遭受一位在家的技工数小时的“技术支持”，以至于我认为我们的电脑邪门了，似乎有什么神神怪怪在折腾。更要命的是，在过去的数周里，我们脆弱的电脑经历了N次让我们焦心的死机。我可不在乎电脑，我只想要和谐安宁。

让我惊讶的是，丈夫和孩子竟然一致同意买台新电脑。还在前夜，他们原本打算在接下来的六周后去买一台带64位处理器的新电脑。但是他们问我，“猜猜是啥牌子的。”我逐个讲出我所知道的每一个品牌：戴尔，惠普，索尼，捷威，康柏...“不是，不是，不是”...他们一个劲的摇头，“饶了我吧！”我叫到。

我丈夫在过去三十年里都是一个强烈坚持己见的人。他有着钢铁般的意志，一旦做了决定就是一百头牛都拉不回来。但是当他还没有那么清楚地决定时，更是一百二十头牛也拉不动。他一直是个偏执的个人电脑忠实爱用者，想让他换个电脑品牌，门都没有。所以，当他们异口同声的说，“革

果牌”时，你该惊讶地让我倒地。你该明白，我一直想要的就是苹果牌的，但是这曾经就像猪肉永远进不了清真教徒的家门一样困难。

这件事看起来似乎稀松平常。但是我已经结婚30年了。在这30年里，我们的婚姻坎坎坷坷，我们都在为着平等合一的目标而迈进。这个看似不合逻辑的卖电脑事件，也反应了一个，只有在战场上刀戈相见的人才懂得的，“放下刀剑”的仪式。我的意思是说，那就像是，你告诉我英国宣布归还北爱尔兰一样让我惊讶。

我还记得我拿着铅笔重复“露珠”，并敲击“丈夫、电脑、儿子”时的样子。30年的冲突真的就这样烟消云散了？仅仅是重复“对不起。原谅我。谢谢你。我爱你。”就能转化我一生以来一直认定的权威印象——我母亲，电话公司，我丈夫之间一生的冲突嘛？我所知道的是，在这个工作坊之后的两周里，我每天都在虔诚地练习贺博士教给我的东西。我儿子的慢性疾病好了，我丈夫也开始跟我商讨那些我曾经封存的事务。啊，昨夜里，他说，“亲爱的，如果你喜欢，我就给你买个类似的笔记本给你专用。”

疑虑需被打消

生命的意义在于每个时刻都能回归于爱。为了实现它，一个人得要知道，他对自己所造就的生命道路负有百分之百的责任。他必须了解到，是他的想法创造了他生命中的每个当下。困扰并非来自某些人、某些事，某些情景，而是来自对这一切的思虑。他必须意识到，根本就没有“外在”这回事。

——依哈利卡拉·慧林博士

本书的前头我提到过，我曾经写过一篇名为“世界上最神奇的治疗师”的文章，并贴在我的博客上。我还放在我的另外一个网站 www.mrfire.com 上。它还出现在大卫·瑞克蓝的一本书《101 条改善生命的康庄大道》里。它成了我写过的，传播最广泛，讨论最热火的文章。人们把它刊登在新闻组里，转发给他们的朋友，发送到他们私人或公共的邮件名单里，或其它方式。很显然，是它里面的消息非常地鼓舞人。也正是这篇文章，引起了我的出版商 John Wiley & Sons 的注意，最终让我出版了这本你正在看的这本书。

但也并非每个人都喜欢这篇文章。少许人甚至认为，没有任何人，哪怕是心理学家，都不能治疗医院里的心理性罪犯。有个家伙写信给慧林博士，要求给出一个证明来。他想知道慧林博士在心理医院的经历的事实。我也想知道，真相到底如何。下面是慧林博士详细的回复：

跟很多的故事一样，这个故事也同样需要澄清一下。真

实的是：

我曾经受聘于夏威夷州立医院，作为拿工薪的全职心理学家在那里工作多年。它是一家由夏威夷州健康部门直属的精神性医院。

我作为全职心理学家从1984年到1987年，在那里服务了3年，每周工作20个钟头，在那高度戒严的单元里，关着各种类型的重罪男犯：有杀人的、强奸的、嗑药的，还有暴力攻击人身财产的。

当我在1984年刚到任为全职心理学家时，所有的隔间里都关满了充满暴力的病人。

在某些特定的日子里，有些病犯要被套上脚镣手镣，以防他们伤人。

在那里，病犯攻击病犯或工作人员的暴力事件时有发生。

病犯们得不到很好的关照以康复。

没有戒严所内的康复性活动。

也没有戒严所外的活动，娱乐或工作。

在那里，家人到访的情况很少见。

没有心理医师的许可签证，即使戴上脚镣手镣，病犯也都不允许离开那里。

一个典型的病犯会在里面呆上数年，我确信，那个管理费用大约是每年三万美元。

看护的工作人员的病假率很高。

戒严所的环境死气沉沉的，甚至让人窒息。

戒严所的工作人员基本上都是素质高的，关心他人的人。

我描述的可能是这个国家其它地方也有的绝对多数精神性医所的典型现象。

当我于1987年7月离开那个戒严所时：

禁闭室不再投入使用。

手镣、脚镣也不再投入使用。

暴力行为极为少见，通常只在新病犯身上发生。

病犯们可以为自己的意愿负责，包括安排住宿、工作、以及离开戒严所之前的合法服务。

戒严所外的娱乐活动，比如慢跑和网球也开展开来，而且再也不用心理医师的许可或戴上手脚镣了。

戒严所外的的工作活动也开始了，例如洗车，也不要心理医师的许可或戴上手脚镣了。

戒严所内的工作包括拷曲奇和擦鞋。

病犯家属到访也多了。

工作人员的病假申请也几近消失殆尽。

戒严所的环境因人们的关爱，重新刷漆和护养得以大大改善。

工作人员们更加乐于鼓励病犯们为自己负百分之百的责任。

病犯们从入住到离开医院的周转时间从数年缩短到数月。

病犯和工作人员之间的生活品质也戏剧性地发生了转

变：从原来的看护关系发展为家人之间的关爱。

作为一个心理医师，我到底在那里做了什么？我做了呼珀珞珀珞大我系统法门，就是每一次，不论是以往，当时，还是离开那个戒严所之后，忏悔，宽恕，转变所有一切发生在我内的，那些我有意或无意经验到的。

我没有在戒严所里给病犯做过任何治疗或咨询。

我也没有参加任何关于病犯的员工会议。

我对我内的经验，对自己身为心理医师而引发的经验负起百分百的责任去清理。

我是“如是”的造物，我是完美的，一如所有的人和所有一切。不完美的是粪球，是那些抗拒的记忆，是重播论断、怨恨、愤怒和恼火的记忆，天知道，还有那些灵魂里的余烬。

我的平和，依哈利卡拉·慧林博士，宇宙自由公司“爱”基金会名誉退休主席，www.hooponopono.org

尽管我仍然在学习呼珀珞珀珞，有时候我也讲给那些我感觉够开放去接受的人听。当然，他们是否够开放，只是我的一个反映而已，并非他们本身。我越清静，我周遭的人就越清静。但这不是个容易被接纳的事实。我们更倾向于去改变外在而非内在。

在毛伊岛，一个房产经纪人开车带我们看房子。路上，我们谈了一大堆关于治疗、灵性、《秘密》电影和个人成长方面的东西。这些都非常有趣，但有件闪亮的事在路上发生

了。

这个房产经纪人读过我当前最有名的文章，就是那篇关于慧林博士和他使用的夏威夷治疗法门呼珀咯珀咯，治愈了一整座医院里的心理性病犯的文章。

跟很多人一样，他深受鼓舞。

跟很多人一样，他并不完全理解。

在我们巡游这座美丽的毛伊岛时，我聆听着这位经纪人的对他无法售出的一间房子的抱怨。购房者和房主为之争夺，造成了巨大的愤怒、怨恨和别的。销售从争吵开始，也不知道何时结束。显然他对此很沮丧。

我听了一会，忽然有股冲动想说话了。

“你想知道慧林博士怎么用呼珀咯珀咯处理这样事情的吗？”

“想啊。”经纪人大叫一声，显然十分感兴趣。”我特别感兴趣，给我讲讲。”

“应该不错。”娜莉莎说。

“我不是慧林博士，”我说。”但是我正在写一本关于他的书。我在上他的课。所以我觉得我知道他会怎么处理。”

“快说吧。”

“慧林博士审视自己的内心，去观察内心的感受，这种感受受外界环境影响。当他在医院的时候常常查看病人履历。当他看到病人的行为或什么使他产生冲动的时候，他不对病人实治，而是处理自己的感觉。他清理自己。当他归○了自己以后，病人也得到归○和治疗。”

“我喜欢这样。”经纪人说。

“大多数人都不真正理解责任的含义。”我继续道。”人们多数都是抱怨。随着成长变得理智了，人们开始对自己的话和行为负责。这还不够，当你变成更加理智的时候，你要为每个人的话和行为负责，因为他们都出现在你的生活中。如果你创造了自己的生活，那么他们也在创造，创造了你见到的世界，包括你不喜欢的那部分。”

经纪人笑了，点了点头。

我继续讲到。

“买卖双方做什么不重要，重要的是你做了什么。慧林博士所作的很简单就是不断重复”我爱你”“对不起”“请原谅我”“谢谢你”。他不是对别人说的，他说对神性说的。目的是归○共享的能量。”

“我也要这么做。”经纪人说。

“但是这么做不是为了得到什么东西，”我说道。”这么做是为了归○共享的能量，以便于别人不会有同样的经历了。归○的工作，永远都不停。”

我顿了一下。

经纪人似乎完全理解了。他的眼睛睁得大大的，笑容更深了。

“如果意识里出现了什么感觉，你就要清除归○它。因为是你使买卖双方处于此种境地，所以你要负责清除。因为它也出现在你的生活中了。如果我是生活的创造者，这就是我的责任所在。”

我让他慢慢吸收，我们则继续看房子。

几天后我收到了那位经纪人的电邮。他说他一直在用慧林博士的技术。

效果神奇。

一切都是源于爱。

持续不断的爱。

你要完全负责。

一天在德克萨斯州 Wimberley，我和米蒂·哈特主持一场研讨会，米蒂负责统一教会工作。研讨会主题是“钱的秘密”。会中我教大家呼珀咯珀咯的归○方法。一个男士提出一个问题：“我说不出来对不起和请原谅我。”

“为什么？”

我从来没有遇到过这种问题。我很好奇。

“我想不出来一位慈爱的上帝或神性需要我请求宽恕。”他说。“我认为神性没必要因为任何事宽恕我。”

我想了一下，然后我知道我该怎么回答了。

“你不是请求神性宽恕。你是要归○你自己的。你对神性说‘请原谅我’，是请他们归○你。

换句话说，神性已经倾泄了所有的爱给你。而且永不止息。在○状态，没有限制的状态下，最接近的描述是，纯粹的爱。爱是纯粹的，而你不是。通过说“我爱你，对不起，请原谅我，谢谢你”，你是在清除阻止你达到纯粹的爱的境界的程序。

而且神性不要你练习什么呼珀咯珀咯疗法。但是你需

要。

最近我收到一封很让我心痛的电邮，我的一个朋友发来的。她问：

要是一个人读过你的书，看过你的电影《秘密》，还每天看你的博客，她每天都努力工作，却依然贫困潦倒，不幸福，生活充满失败。你怎么办？

我的麻烦一件接着一件。没有尽头。你怎么办？

我感受到她的痛苦。毕竟，曾几何时我也无家可归。我贫苦挣扎了 10 年。我知道那种感觉像陷入流沙里面。

你该对这样的一个人说什么呢？

过去我会提供些方案。我会说去读读克劳迪布里斯托的《信仰的魔力》；把《秘密》看七遍；创造未来生活的愿景。每天花时间冥想。破除自我阻力。

但是这些改变的大众方法，据我所知，经由慧林博士验证，很少有用。

剩下的可以做什么呢？

我或者你怎样帮助一个生活痛苦的人呢？

根据呼珀咯珀咯疗法，唯一的方法是归○我自己。我生命中出现的人，包括给我写信的人都在一个程序中。他们像是感染了思想的病毒。他们不该受指责，他们像是落入了陷阱，被逼上了绝路。我不能扔绳子给他们，他们不会用的，或者他们把绳子拿来吊死自己。

那么你该怎么办？

我能做的只有归○自己。随着我的归○，他们也得到归

○。我们的饿共享程序被清除了，他们也得到了解脱。这些天我一直在做这些工作。这也是自第一次和慧林博士通电话来，他要求我做的：归○，归○，归○。

我能做的只有说：我爱你，对不起，请原谅我，谢谢你。剩下的交给神性去做吧。我不认为这是无情无义，我认为这是最真心真义的事。就在我写这些字的时候，我也在做。

最后，鉴于我们的精神互相关联：

写信给我的这个人也成为你经验的一部分了，那么也就意味着需要你去归○了。毕竟如果你创造了自己的生活，这也属于的创造的一部分，也是你生活的一部分。我建议你用”我爱你”这句话。

随着你归○自己，给我写信的那个人，以及由此涉及到的每个人，都会变得更好。

有选择就是有局限

我们向神性祈祷来归○我们的思想，我们的记忆，因为他们阻碍了我们的发展，神性真正了解我们的人生。

——摩那·思梦娜

2006年12月慧林博士飞到德克萨斯的奥斯汀市，和我住上一段时间。在机场接到他以后，我们立刻开始谈起了人生，上帝，程序，归○和许许多多事。他问我近况如何。我告诉他我很高兴见到他。

“有部电影，里面有句台词：有些人醒着，因此生命里充满奇迹。我很有点这个味道。我有了好多奇幻式的奇迹出现，生活充满惊奇。”我说。

“跟我说说。”他在一旁怂恿我。

我跟他讲了我特别喜爱的新车 2005 年的 Panoz Esperante GTLM 高级进口轿车。是 Panoz 家族全部手工制造的。每部车都有制造者的亲笔签名，每部车也都有自己的名字。我的车名字叫佛朗辛 Francine。我知道慧林博士喜欢人们爱自己的车子。事实上他认为万事万物都是有生命的，他待他们如同待人一样。

我告诉他由于我出演了电影《秘密》，我参加了拉里·金的电视节目。他想知道拉里金是什么样的人。我告诉他金是个率直，和善，风趣搞笑的一个人。我很喜欢他。

我又告诉慧林博士我的书取得了很大的成功，比如《吸

引要素》和《遗失的生命指南》。几分钟他就能看出来我兴奋的样子。

“从你第一次参加呼珀咯珀咯课程以来，你觉得你有什么不同了昵？”

我想了下说：“我不再试图控制了，我放任了。我只是归○，清除，只把注意力放在归○上。”

他拍拍我的肩笑了。他对我所做深感满意。

我们开始向我的车走去，走了几步，博士停了下来，盯着我。

“你走路一蹦一跳的，”博士惊讶的看着我说，“你走路像带了弹簧似的。”

“我见到你高兴嘛。”

吃晚饭的时候，我告诉他我对放在 P. T. 巴纳姆上卖的书，很失望，那部《每分钟都有客户诞生》实在销量不佳。

“约瑟夫，你必须爱上它。”

我只是想让书卖出去，我不太明白这和爱能扯上什么关系。

“约瑟夫，如果你有三个孩子，其中一个学习成绩稍差，你会不会你对说孩子你很失望呢？”

“不会的。”我说。突然我心里一亮。我的书不就是我的孩子吗，我也就是在说它不如其他孩子。我豁然开朗，兴奋的想在餐馆里大叫一声。

“明白了吧，约瑟夫，”慧林博士说。“你必须爱你所有的孩子。”

我突然很自责我因为我的孩子表现不好，就疏远了他。我衷心的感到歉意。我一边开始向神性默念：对不起，请原谅我，谢谢你，我爱你，一边用心去爱我的书。到家后，我看到我的书，我拿起他，抱在胸口，爱他，请求他原谅我。

后来，我们开车去德克萨斯的温伯利，他对我说他看到我身体里有个精灵。

“什么东西？”

“一个精灵。”

我早就习惯了博士说他看到些我看不到的东西了。他不称之为通灵，而是当作一种普通能力的展现。

“这个精灵有双大眼睛，一堆大耳朵。他喜欢呆在你身体里不愿见人。”

“我有一部分就是喜欢呆在家里，弄我的电脑，不喜欢人民打扰我。”

“你还有一部分是喜欢受公众关注的。”

“我有三分之二喜欢上拉里金和欧宝拉的节目，以引人注意。但是还有一部分喜欢在家里，过隐居生活。”我承认博士的说法。

“你的精灵能使你保持清醒。只想演艺生活的人们会发狂。只过独居的人们就像井底蛙。你很平衡。”博士解释道。

晚上的时候，我告诉娜莉莎我的妻子，关于我体内的精灵的事。

“你爱出风头那部分叫什么名字？”她问

“我不知道。”

她想了会说：“我想他叫淘气包吧。”

“淘气包？”

“就是，淘气包。很适合你。”

我大笑起来，她说的没错。第二天，我又告诉慧林博士我喜欢表现的那部分娜莉莎给取得名字叫淘气包。他笑的前仰后合，喜欢的不得了。

“淘气包喜欢灯。”他唱了句歌词。

又过一天，我接慧林博士到我家，我开车去接他。我发现他和两个墨西哥退休女人坐在一起。那两个女人似乎对他的话不是甚解。他挥手叫我过去。我点了咖啡，想坐在博士旁边，博士阻止了我，叫我坐在隔壁的椅子上和两个女人对面。

“跟他们讲讲你是怎么做的。”他对我说道。

我给他们讲我的书，我出演的电影，和我如何帮助人们获得幸福等等。

“说说你是怎么处理问题的。”

“在过去，我总是处理问题本身，不管是我的，还是别人的。现在我不再在乎问题了，而是清理自己的记忆。记忆是问题的根源。清理的记忆，问题也就得到解决，我很高兴这样解决问题。”

“约瑟夫，你能给他们举个例子吗？”

“我的姐姐让我很失望，她一直靠社会福利生活。上次她的家被盗，身份证丢了等等。她一点也不高兴，也让我很沮丧。我试着通过寄钱，书和电影给她以帮助她。甚至寄给

他 DVD 机子。但是她一点也不肯努力改变现状。现在我不试图改变她了。”

“那你做些什么呢？”其中一个问。

“我清理自己。现在我明白了她的生活跟她做什么无关。她是陷入了一套程序，或叫记忆的陷阱里。好像她被传染了病毒，这不是她的错。因为我知道这点，因为我感受到她的痛苦，也就意味着我也在这个程序当中。我必须归○自己，随着我的归○，程序也会从她身上被清除掉。”

“你怎么归○的呢？”

“我做的很简单，就是一遍一遍的说：我爱你，对不起，请原谅我，和我爱你。”

慧林博士解释说：我爱你改变是要素。他说他们表达了你的态度，敬畏和改变。我继续讲我认为发生的事情。

“这些句子就像魔咒一样打开了通向宇宙门锁。我诵读这些

句子，像读一首诗一样。我向神性开放自己请神性清洁我，清除那些障碍性程序。

慧林博士说他很喜欢我对呼珀咯珀咯的理解。

“比喻为病毒感染很恰当。世界上就是有这样的程序，我们网罗其中。当有人出现了症状，我们发现了它，我们也被感染了。这就是你要负 100% 责任的原因。当你清理自己的时候，你也把其他人清理了。”他停了一下，继续说道。”但是很多很多程序就像野草阻挡我们进去零极限状态，为此我们要归○清理的比想象中要多的多。”

我很惊讶，两位女士似乎明白了。我们讨论的让人发疯的思想概念，然而他们似乎基因自带有这类信息。我不禁想可能是博士向一个一组音叉，两位女士进入了频率影响范围，并受其影响。

早晨的空气清新凉爽，我们出去在一段满是沙土和石头的路上散步，走了半英里。路上小鹿在我们身边游荡。我们还遇到了几只狗，冲我们狂叫。我们没理他们，继续聊天散布。突然慧林博士超狗狗们挥挥手，好像祝福他们一样，然后说：“我们爱你们。”

小狗突然不叫了。

“所有人都希望被爱，你，我，甚至是小狗们。”

有个个头比较小的狗轻轻叫了一声，我想他可能是说：好极了，或者谢谢吧，又或者说：我也爱你们。

我们的谈话总是让人深受启发。一次关于生活中选择的的话题，令我大为惊叹。

“选择不是来自记忆就是来自启示。”他说。

我回答：“我告诉人们他们的可以选择是否接受神性的启示。那才是自由的意志。神性发来信息，你可以选择是否采取行动。如果你照办，一切完美；如果不照办，你就有麻烦。”

博士说：“你的选择只是是否归○。如果你归○了，那么神性的启示进入你的思想，你只会采取行动而不是怀疑。如果你怀疑，把神性的启示和其他的东西进行比较，这种比较就是记忆。清除了记忆，你就不必选择。你只是会遵照神

性的启示而不会怀疑。”

咻~~~~！这种见地，令我震撼不小。我非常后悔以前我说和写选择就是自由意志，现在才明白自由意志选择也是记忆。

“很像是我们是一个大交响乐团，每个人一把乐器，人人都有，每人不同。为了演奏好一部曲子，每个人都必须演奏自己的哪一个部分。这样人人都开心。我们的问题就是不演奏自己的乐器，而是觉得别人的好。这就是记忆。”博士说。

我好像看到了音乐会的舞台监督，宣传员还有清洁工。每个人都有自己的任务。

我也想到了有些人好像成功的方法毫无概念。有个出演过《教父》和《拉斯维加斯》的演员詹姆斯·卡恩。我见过他几次。他的演艺生涯对他来说就是不可思议的。他是个优秀的演员，甚至可以说是传奇。但是他所作的就是扮演自己。他在按宇宙的剧本出演。

我的生涯也可以是这么说。有些人把我当作是精神导师。如果他们在电影《秘密》见过我或是读过我的《吸引力要素》，他们认为我和上帝能直接通话。事实是，我不过出演了自己那部分角色而已。

当人们各负其责的时候，世界就和谐了。而你要做我的工作，而我想干你的，问题就产生了。

“谁设定的这些角色呢？”

“神性”博士说。“那个○状态。”

“什么时候定的呢？”

“在你我远未到这个世间之前，甚至早于地球上只是微生物之前。”

“这是不是意味着我们没有自由的意志了，我们不过是来饰演自己的角色？”

“你完全是自由的，你的每次呼吸都是一次创造，但是为了达到○状态，必须清除那些记忆。”

我必须承认，我不是很明白。但是我的责任就是做好自己的分内事。如果我自己负责的话，就好像是拼图游戏剩下的那一块，找到了自己的地方。但是如果我非要把自己挤到别的地方，我不会合适，其他的图片也会崩溃下来。

“你的意识头脑会试图去理解他。”慧林博士说。“但是它只能理解百万分之一的信息。你的脑袋不会真正明白全部真相的。”

这听起来可不是很舒服。

至少是我的脑嗒不喜欢听。

如我上面提过的，我在一次研讨会上讲“金钱的秘密”。我告诉大家有钱是因为你归○了，没钱是因为你没归○。慧林博士非常赞同。

“记忆阻碍钱的到来。”他说。“如果你归○了关于钱的记忆，你就拥有钱了。等于说，你准备好接受了，宇宙就送来了。记忆的作用就是阻止你或是阻止你看到这点。”

“如何归○这些记忆呢？”

“不断的说我爱你。”

“跟钱也说吗？”

“你可以爱钱，但是更好的是对神性说。当你在○状态的时候，你处于零限制，钱自然投向你。但是当你处于记忆中，你在阻挡它。关于钱人民有很多记忆信念。你清除了它们也清除了其他人。”

我们进了一家食品店，点了咖啡。刚进来的时候，里面很清静。随着我们的到来，人们开始陆陆续续的进到这里来，小店开始忙碌起来，喧闹起来。小店的能量提升了。

“你看到了没有？”博士问。

“有点吵了。人们看上去很开心。”

“我们归○了自己，来到这里，这里也被归○了。”

他跟我讲了去欧洲餐馆吃饭的故事。那里餐馆的生意不很兴隆，但是他进去以后，人流开始增多了。他在很多地方实验证实确实如此。然后他去一家餐馆对老板说：“如果我来了，并带给你更多的生意。这顿饭能不能你请啊？”老板同意了。从那以后，慧林博士开始常常得到免费餐。

我注意到博士付钱很大方。我们去了一家小店。他买了几个彩色玻璃作品带给朋友。然后他拿张 20 块的票子给售货员。”这是给你的小费。”售货员非常惊讶，也肯定会惊讶。他说：“不过是钱而已。”

后来在一家餐厅，我也付了很高的小费。服务员张大嘴巴说：“这我可接受不了。”“就是给你的，你能接受。”我反对道。

又后来，我有了个做某个产品的想法，肯定能帮我赚很

多钱。慧林博士说：“对于你的慷慨，宇宙会做出回应。你给出它给进。他还会给你很多启发。如果你没有慷慨过，宇宙就不会对你慷慨。”

啊哈～～这就是金钱的真正秘密啊。

“我们美国人对钱上明摆着的道理都不理会。上面就印着‘我们信仰上帝’。我们印在钱上，却没人相信。”

有一次慧林博士问我关于和一个医生和营养师创建的营养品公司的事。我们配制了一种降低胆固醇的食品配方，并投放市场，名字叫心脏的秘密（**Cardio Secret**）。（请访问 www.CardioSecret.com。）不久前慧林博士曾经问过我公司和产品的名字。他对我们的进展很好奇。

“进展受阻了。我顾了一位食品和药品管理局的律师去检查我们的网站和。我们在等他的消息。但是在这个产品上，我得到了一个更好的想法，做一个叫 **Fit-A-Rita**。”

我解释了什么是 **Fit-A-Rita**，它是一种纯天然的玛格丽特酒。（请访问 www.Fitarita.com。）我在和朋友们出去喝酒的时候，有了这个想法。当时我还参加一个健身比赛，所以喝酒对我来说不太合适。在喝酒时，我突然想到：“我们需要给健美训练的人做一只玛格丽特酒。”我一说出来，我就知道这是个好主意。

“你真棒，约瑟夫，”慧林博士说。“你没有把自己限制在第一个产品上，要求它安装你的意图行事。所以神性给了你一个新的赚钱主意。太多的人把自己限制在一个想法上，试图强迫事情按照自己的想法发展，他们所做的正是把自己

阻挡在他们想收获的财富大门之外。你真棒，约瑟夫，你真的很棒。”

博士当然说的没错。我把自己开放给神性，灵感就层出不穷。除了 Fit-A-Rita 我还收到一个好主意，做归○垫。这是种把你要吃的食物放在上面，并使食物得到归○的垫子。(请访问 www.clearingmats.com.)但是我没有就此停步。慧林博士也收到一个主意。

慧林博士跟我说：“我还没有见过有个网站，人们登录上去就可以得到归○的。我们给我们的书做个这样的网站吧。人们登录的时候，可以因我们的归○是他们也得到归○。”

于是有了这个网站，请访问 www.zerolimits.info

一旦你放任了你的需求允许它自然成真，挣钱的主意是无量无数的。诀窍就是不断的归○，归○，归○。

“治疗师在会见来访者的时候应该怎么做呢？”我想了解下有没有很特别的方法可以帮助人们归○。

“只有爱他们。”慧林博士说。

“但是如果他们经受精神创伤，治疗师不先解决这个问题吗？”我想把博士逼入死角，从他那里挤出点可行的好方法来。

“所有人都希望被爱。你是不是也这样？如果你爱一个人，你不需要说什么或做什么？”

“所以不管荣格，弗洛伊德，赖希或是任何人的方法都管用咯？”

“跟那些没关系。”博士强调说。”关键是你爱那个人，因为他是你的一部分，你的爱能帮助他们清除，清洁，归○他们的程序。”

我没得到答案，但是我明白他的意思了。

“但是医学上的精神病呢？”

“我遇到过一个女士，她被诊断为精神分裂。我请她给我讲讲她的事。你得明白无论是她还是其他人给你讲什么不重要。真正的起作用的是意识之外的东西。但是听她叙述是个开始。”

“她说什么了？”

“她跟我讲了她的故事。我认真的听着，不断的默念我爱你。我相信无论什么需要被归○通过神性都会被归○。中间什么时候，她告诉我她的全民，那是一种中间有连字符的名字。”

“像 Vitale-Oden 这样的是不是？”

“是，我就知道了部分的问题所在。如果有人的名字是分开的，那么就有了分裂的人格。她需要有自己的名字。”

“你告诉她改名字了吗？”

“不用走那一步，只要告诉别人她的名字是一个词，她就能感觉到放松并且完整了。”

“那改名或者说我爱你会起什么作用呢？”我问

“谁知道呢？”

“我想知道啊，”我说。”我在 www.miraclescoach.com 运作一个奇迹教练的计划。我想让我的教练们说正确的话做

对事情，这样才能有帮助啊。”

他解释道：治疗师都是认为他们在帮助和拯救别人。实际上他们的工作室清除自己的程序。他们自己的记忆得到归○后，才能归○别人。

“你的教练说什么和做什么都没关系，只要他们不断的去爱和他们接触的人。”博士继续解释道。“记住别人就是你的镜子。别人经历的跟你也有关。清除这个共享的程序，你们两个都好起来了。”

“怎么做呢？”

“我爱你。”

我开始有点头绪了。

从我开始能看懂儿童读物和漫画书开始我就一直在思索这世界是怎么运行的。超人和闪电侠这些不是很难懂。如今，我研究过科学，宗教，心理学还有哲学，也自己不断的思考。

每当我开始觉得我明白点什么的时候，就会读到某一本书，让我的世界观又糊涂起来。这次我在读巴尔斯卡的《意识说话》的时候，开始头疼了。

如果非要用文字总结一下写这部书的糊涂男表达的信息的话，那就是自由意志带不来任何好处。自由意志不过是个提示性信息罢了。我们自以为是意识的扮演者。我们错了。那不过是自说自话。在某种意义上来说，我们是神性的木偶，他用能量牵引智慧着我们。

想像下：

我写了《吸引力要素》。我说要想实现愿望可分为5步。我和其他人使用这些方法吸引力财富，汽车，爱人。健康，工作等等，你可以想象得到的东西。方法就是说出你的愿望，按照心里出现的主意去做事，等待实现。总之，看上去你是木偶表演者，世界是你的木偶。

那么我怎么适应了这两种貌似互相冲突的信念系统而没有精神错乱呢？

我想可能是这样：

首先，我们生活在一个信念驱动的世界里面。不论你相信什么，你的信仰都会行之有效。你也会因此而得益。他规划出你的社会经验，总结成理论，因而你对此深信不疑。如果有什么事出现了，不符合你的世界观或信念系统了，你会找到一个方法使它合理化，并且强迫它符合你的理论。或者你干脆不理它了。

第二，我禁不住想如果两个理论都正确会是什么样子：我们既是木偶演员，也是木偶本身。这只有我们真正能随心所欲才行得通。是我们的思想让我们酗酒，暴食，捣蛋，偷盗，欺骗，甚至花大量时间想搞清楚世界怎么运转。我们的思想阻碍了自然的进程。我们的思想知道自己有问题，他不能承受这样的想法。所以他们开始创造一些感觉良好的东西保存自己。事实上，你的思想是在干涉你体验真正的快乐。

如果事实如此，所有的问题解决了，我在《吸引力要素》里面谈到的第三步，实际上是在帮你给自己增加障碍，使你远离神性的安排。

比如说，你运用情绪自由技术（EFT: Emotional Freedom Technique），就是赶走进入到你生活来的麻烦——你解决了麻烦你的问题。

之后呢？

你可以采取积极的行动了。

你不是就要采取积极的行动吗？

这也不就是你知道一开始为什么出现的问题吗？

换句话说，采取行动这一步，是神性发给你的信息。你的焦虑妨碍了他。把这个妨碍拿走，你又回归神性了。这意味着，你既是木偶演员也是木偶本身了。

我来总结下我目前的信仰系统：

你带着一份天赋来到人世。你可能一开始就知道，也可能不知道。也可能现在还不知道。但是可能在什么时候你感觉到了。现在，你的思想开始判断了。如果你的思想判断他是坏的，你会寻求治疗，或是什么方法，药物或某种成瘾的东西，来解决他，隐藏他，操控他，清除他，或者是接受他。但是一旦你清除了障碍，你便开始依照天赋行事。简言之，你就是神性的木偶，是自己生活的木偶操纵者了。

你的选择是是否依照这种流程生活。

这才是自由意志。有人称它为不自由，是因为你真正的决定是不是依照了冲动。

甚至伟大的演员兼商人 P. T. 巴纳姆，那位在《每分钟都有顾客诞生》出现的人，也懂得这个道理。他做事大气磅

礴。但是他也是依照更高级的指示。他的墓志铭上写着：我一生无为但行神意。

他做事没有来自思想上的障碍，他放任事情以本来的结局出现，深信这是宇宙大蓝图中必要的一点。他确实的在放任。

这也是《吸引力要素》的第五步。

今晚我理解了世界了。（我想应该是）

明天我可能会不确定了。

我又想念我的漫画书了。（意为那里世界简单，不费脑筋）

“每个人都有天赋。”一次散步的时候慧林博士说。

“那泰格伍兹呢？”我知道答案，但是想深入探讨一下。

“他也是在神性的大演出中扮演自己的角色。”

“但是他教别人打高尔夫的时候又是什么情况？”

“他永远成功不了，他的任务是打球，不是教。那是别人的工作。我们都有自己的角色要扮演。”

“看门人也算？”

“是的。看门人，收垃圾的他们也爱自己的工作。”博士说。”你不这么想是因为你在试图扮演他们的角色。他们也担任不了你的角色。”

我忽然记起一句古老的自我修养的话：尊奉上帝的旨意，你就会幸福。而你正在做的就是上帝的旨意。

关键就是不要抗拒你的角色。我可能一直想成为一个想米歇尔马龙一样的作曲家，想詹姆斯凯恩一样的演员，像弗

兰克赞一样的健美运动员，像杰克伦敦一样的作家。我想在作曲，演艺，健身，写作等多方面都成为行家。但是我的角色是启发者和引导着。我写书的目的是使人们觉悟，或者准确的说，是使自己觉悟。

我觉悟了，我来使你们开悟。

雪茄，汉堡和灭绝神性

清除帮助你减少心灵的负债。

——依哈利卡拉·慧林博士

有一天，在一个小镇上，慧林博士想吃点东西。那天是星期一，因为小镇上的人周末的时候忙着照顾游客，所以大部分店铺都会在周一关门修整。只有一个地方可能会营业，一个汉堡包连锁店，叫汉堡饱。我想慧林博士不会想吃不健康的食物，我也不敢提这个地方。此外我的生活改变了，对食物也有些挑剔。我都不敢靠近快餐店。但是我还是跟他说了那个地方。

“汉堡不错！”他说，显然很高兴要去吃汉堡。

“你真想吃？”我问

“是呀，我喜欢美味的汉堡。”

我们开到快餐店，停了车子。进去坐下。菜单上自然没什么健康食品可以点。

“我要个双份肉，双份奶酪，精面面包的汉堡。”慧林博士要了自己的汉堡。

我震惊了。在我看来，这就是心脏病食物。肉？奶酪？精面？难以置信。

更令我不相信的是，我点了一模一样的。我想了，如果萨满（美洲原始宗教里的巫师）说是好的，对我也是好的。

“你不担心那些肉啊奶酪啊面包啥的？”我问博士。

“不担心，”他说，“我每天早上吃了辣热狗当早饭。我喜欢这东西。”

“真的？”

“食物才没什么危险，是你认为它们有。”

这样的话，我以前也听到博士说过，但是我从来没有相信过。我认为思想不能战胜物质。或许我错了。

他继续解释，“我吃任何东西前，我都会对事物说‘我爱你’。如果我吃了任何东西让我生病了，不是你的错，也不是我的错。那只不过是个信号告诉我我该为什么而负责。然后我开始享受美食，因为它现在被归○了。”

我再一次被博士的智慧所折服，我再一次豁然开朗。我花了大量时间阅读健康文章，食物警示之类的东西，在吃上面几乎偏执以至于连个汉堡都不敢吃了。我觉得归○它。很快汉堡来了，我们都吃得很香。

“这里的汉堡是我吃过的最好吃的汉堡。”博士说道。之后他又让人大开了眼界，他叫来了厨师，并向他表示感谢。厨师显然不习惯有人赞赏他的“非健康食物”汉堡。他有点不知所措。

我也是。

我带领慧林博士参观了我的家，参观我的健身房时，我有点担心，我把雪茄放在健身房里。早上健身，晚上再抽雪茄，的确有点讽刺。但是就是这么回事，这是我的生活。我担心慧林博士会发现我抽雪茄会说什么。

我给他展示各种健身器材，和墙上的健身明星的照片。我参加的健身比赛获得的证书。我想让他别注意长椅上的烟盒。但是还是被他发现了。

“这是什么？”他问道。

“雪茄。”我叹了口气。

“你边吸烟边健身？”

“不是，不是，但是我晚上抽。”我解释道。“那时候我自己想象事情。我坐在椅子上，抽一根，感谢我的生命。”

他沉默了一下，我准备开始听他喋喋不休的什么吸烟有害这类的话了。租后他说。

“我想感觉应该不错。”

“你真这么想？”我问。

“我想你在车上的时候也该抽一根。”

“你的意思是？在佛朗辛面前手里拿根雪茄拍照？”

“或许吧，但是我想在你洗车，擦车的时候，可以抽一根。”

“我以为你是嘲笑我吸烟呢，”我最后告诉他。”有个人看了我的博客，看到我提到过雪茄，回复我说我在吸毒药，并摧残我的生命。”

“我想那家伙肯定没听说过印第安人轮流抽一根烟斗的传统，”他说道，“或者听说过在很多部落吸烟是一种仪式，是一种家庭里互相分享和团结的方式。”

我再一次明白了慧林博士表达的关键：爱所有的事情。当你爱上他们，他们就发生了变化。吸烟有害，是当你认为

他有害；汉堡包不健康，是因为你认为它不健康。在夏威夷的传统中，所有的东西都是起源于思想，最大的归○方法就是爱。

我终于开始明白，达到零极限状态多么重要了。

但是没有人和我同感同受。

一天晚上，在远程研讨课程上，我给大家讲了你们现在看到的我和慧林博士在一起的经历。他们听得非常专心。似乎都明白了我所讲的事情。但是结束的时候，我惊讶的发现他们又回到了原来的思考模式。说好了对自己的生活要100%负责，结果又开始埋怨别人。都明白了慧林博士教我的方法但是又都回到老毛病上了。

其中一个说：“我不想说对不起，因为我说了什么就会变成什么。”

我想说：“好的，我们就归○它。”我知道那只是她的一个信念。但是我最后只说：“慧林博士说做对你有效的事。”

我承认开始时，对我来说有点令人沮丧。但是我很快意识到我必须清除它。毕竟我要对我的生活中发生的事情负100%责任。如果唯一清除的工具是我爱你，那么我需要清除我在别人身上看到的问题，因为那也是我的。

这可能是呼珀咯珀咯疗法中最难以理解的部分。跟外界没关系，问题都在你的身上。无论你遇到什么事，都是你的内在出了问题。

有个人质疑这种说法，问道：“那 5000 万人把票投给了我不喜欢的总统呢？显然我没法左右他们的行为～！”

“你在哪里遇到这 5000 万人的呢？”我问。

“你问的是什么意思？”他反问，“我看报纸知道的，我电视上看的，事实上就是他们投了他的票。”

“但是你的信息经过那里处理呢？”

“在我脑子里呀，都是新闻啊。”

“确实如此，这些信息在你内部进行处理，所以如果你不去理它，他根本不存在。”

“但是外面也有啊，我能看到。”

“你在心里看到的，”我说，“所有的事情都经过你的处理。如果你不处理，它就不存在。”

“是不是像这样，森林有棵树倒了，因为没人在，就没人知道？”

“是的。”

“听起来很疯狂。”

“没错，”我说，“但这才是回归的方法。”

于是，我决定再测试一下他：“你能告诉我你下个想法是什么吗？”

他有一会没说话，他想脱口想出一个答案，但是想必做不到。

“没人能预知他的下一个想法，”我说道，“它出现的时候你可以说出来，但是想法都是从潜意识里冒出来的。你控制不了。你唯一的选择是当想法出现的时候，你采取行动。”

“我不明白。”

“当想法出现的时候，你可以采取很多行动，但想法都

是来自潜意识，为了归○潜意识，得到更好的想法，你必须另外做些工作。”

“比如说？”

“我有一本书是讲这方面的。”我向他推荐了你正在读的这部书。

“对我说的那 5000 万人有影响吗？”

“对你来说，除了你自己生成的想法，外面什么也没发生。”我说，“全部来自你的内心。你能做的就是清除，以便于归○你脑中的存储的程序。随着你的归○，你的思想就会变得更积极，更有生产力，更加充满爱。”

“我还是觉得这想法有点诡异。”

“我去做清除了。”

很有可能他永远搞不明白。但是如果我要达到○状态，我必须对他不理解负责。他的记忆等于我的记忆。他的程序等于我的程序。

事实就是他跟我说了，等于我们共享那些想法。所以我归○了，也就等于他得到归○。当我边写这篇故事，我边默念着“我爱你”。在打每个字时，在打开电脑时，在每时每刻，在我工作，写字，读书，玩乐，聊天或是思考时，我都默念我爱你。我要不断的清洁，清除，归○一切的一切，以达到○状态。

你感觉到爱了么？

一天早上，慧林博士说他为我想到一个标志，是一个四叶的幸运草。第四片叶子是金色的，像个舌头的样子。他话

了几分钟给我描述他在脑子里看到的景象。我不知道他是哪来的主意，他自己也不知道。

“你得找个设计师帮你把它画出来，”他说。

后来我们一起散步。一起吃午饭并参观了几个店铺。第一家店是做彩色玻璃艺术的。我们很惊叹店主的手工艺。店主说：“要是你们需要设计个标志或草图什么的，我可以帮忙。”

慧林博士朝我笑笑又跟我碰了下肩膀。我也笑了。在零极限状态就意味着即时成真。

我写这一节的时候，我不得不停下来接受另一部电影的采访，类似于《秘密》但是讲述的是思想健康的。我从讲思想和没有思想都不重要。我想解释人类的零极限状态，只有如此神性才可以归○你，而不是你归○了自己。我不知道为什么要说这些。我有部分思想怀疑我的理智是否正常，而我只是想到哪说哪。

采访结束了，一个观看了全程女人突然说，她也是通过○状态治疗病人的。接下来我们得知她是个给动物治病的医生，她也是进入没有思想的○状态时给来的动物治病的。她给我们看了几张患有白内障的小狗照片，然后又拿出几张小狗治愈后的照片。

再一次证明了，神性有超强的力量，而不是我。我归○自己，所以能听并遵循其指示。

昨晚我和一位畅销书作家、精神自救的古鲁（精神领袖，导师）在电话上聊了一个半小时。我是他多年的忠实粉丝。

他的书我都喜欢。我是他信息的追求者。因为他也喜欢我的著作，我们最终取得了联系。但是我地那天的聊天内容深感震惊。

这个灵性成长的专家讲述了近年来的可怕经历。他被一些他深爱的人虐待甚至遭到迫害。我很奇怪，他的出版的书都是讲要为自己全权负责的话题，而他自己怎么说自己是受害者呢。

我开始明白了，几乎每个人，甚至是自助教育的专家，那些教导别人如何生活的人们，也不太明白他们在做什么。他们生活中仍有些谜团没有解开。他们形成了一种信念，他们认为在过去在自己身上行之有效的方法也会在将来，在别人身上有效。但是生活并非如此。我们的生活各个不同，而且每天都发生着变化。每当你以为你参透了生活的真谛了，忽然峰回路转，生活又不再我们掌控了。

慧林博士教导我们要放任随喜，信任神性，不断的精华自己所有的思想和经验，他们是阻挡神性降临。通过不断的努力，我们能清除掉那些杂乱的程序，因此我们能更轻松更优雅的过自己的生活了。

边听着那位作家的苦难历程，我边在心里向神性默念“我爱你”。结束谈话时，他显然已经十分轻松开解了。

慧林博士不断的跟我和每个人讲。神性不是个看门人，你不是去乞求什么。你需要做的就是归○。

我喜欢和慧林博士在一起。他从不介意我问问题。有一天我问他，是不是有新的归○方法了。毕竟他修行呼珀咯珀

略已经 25 年了。肯定已经创造，或者说收到启示，有很多其他的包括”我爱你”的归○思想的方法了。

“你进近来如何归○自己呢？”

他咯咯笑了起来，说道：“干掉神性。”

我呆住了。

“干掉他？”我重复了一遍，思索着是什么意思。

“我知道得到启示距离○状态仅一步之遥了。我被告知必须干掉神性才能真正回归○极限。”慧林博士说。

“你怎么干掉神性呢？”

“继续归○。”

永远永远永远重复一句话，它可以治疗治愈一切创伤：我爱你。对不起。请原谅我。谢谢你。

2006 年底在波兰华沙，我决定给我的听众们讲讲零极限和○状态。我已经讲了两天的催眠式销售和我那本《吸引力要素》了。我发现这里的人们思想开放，有爱心，且很渴望学习。所以我讲了本书里的理念：你得为自己生活中出现的一切负责；归○之路只有一条：我爱你。

尽管听众们通过翻译来听演讲。他们似乎完全理解了我的话。只有一个人问了我一个有趣的问题。

波兰人每天都向上帝祈祷并去教堂，我们为什么还是有战争，城市还是被希特勒轰炸，我们在帝国铁蹄下生活了多年，生活还是这么苦？为什么我们的祷告不管用，而夏威夷的那个就有效呢？

我停了一下，思考如何回答，真希望慧林博士在我身边，

随后我给出了我的回答：

人们不理解他们说的和感受到的同样重要。大多数人祈祷的时候并不相信上帝会倾听或者降恩下来。大多人是在绝望的时候祈祷，这就意味着

他们吸引来更多他们正在经历的东西：更多的绝望。

问问题的人似乎接受了我的回答。他点点头。但是我回到美国后，我个慧林博士写了封信，问他如何回答那个问题。他回复如下：

阿欧·酷：

谢谢你给我这个机会清理我在读到你的问题时出现的感受。

两年前在西班牙巴伦西亚的一个学习班中，有个人在课间来问了个问题：“我的孙子得了癌症，我为他祈祷，求求上帝不要让他死。但是他还是走了。这是为什么？”

“你求错人了。”我回答，“在你孙子生病的时候，你要向你自己祈祷，请求原谅你出现在你心里的一切感受。”

人们不把自己看作问题的根源。没什么人自己的内心诉求。

我的平和

依哈利卡拉

收到他如此诚恳的答复，我很欣慰。每次他的话都直指人心。大多数人祈祷的时候，都表现的好像他们很无力，很无辜的样子。但是在呼珀咯珀咯系统中，一切都是你的责任。祈祷就意味着你请求原谅因你而导致周围的一切。这时候，

祈祷者与神性相连。接下来神性会归○你，随着你被归○，外部环境也得到改善。一切的一切，毫无例外的，都是你的问题。

拉里·多西在他的《治疗性语言》一书中也说明了这点：我们需要记住这些时刻，祈祷似一座与上帝沟通的桥梁，绝不可能无效。它是 100%被倾听和回复的。除非我们因为健忘阻止它起效。

有一件事困扰着我与慧林博士的工作。

随着我不断的成长和觉悟，我开始担心我早期的著作存在错误，有可能会误导读者。例如在《吸引力要素》中我十分强调意图的力量。如今，完成那部书多年之后，我意识到意图是个傻子玩的游戏，是个意识的玩具，真正的力量来自于神性的启示。我还知道与生活和谐才是幸福的秘诀，而不是控制生活。太多的人，包括我幻想着未来，誓要操控世界。我现在明白了，根本没那必要。你最好随顺生活不断的归○发生的事情。

我开始有了纳维尔·戈达德早年的感觉，纳维尔是我最喜欢的神秘学作家。他早期的书多是关于通过”真实体验”创造自己的生活的方面的。为在一本名为《法则与承诺》的书他称之法则。法则一词是指你有能力通过感觉影响这个世界。承诺指的是遵从神的意志。

纳维尔一开始教导人们如何获得他们想要的生活，通过一种他称之为觉悟想象的方法。这个短语是来自纳维尔最喜爱的一句话：“想象力创造事实。”他的第一部书名为《遵命》，

我后来对这部书做了修改。在书中，他说世界就是在你掌控之下。告诉神你的愿望，就会实现。但是纳维尔后期的纪念，在 1959 年之后，他悟到了更高级的力量：放任，让神性掌控你。

问题就是，他没法像汽车工厂那样召回汽车那样，收回他的早期作品。我不知道人们有没有生他的气。他的书还在流传因为他觉得那个”法则”很管用，可以帮助人们度过生命中的坎坷。可是我想召回我的书。我觉得我误导了人们。我跟慧林博士说我好像是害了整个社会。

“你的书是个踏脚石。人们高度不同。你的书因材施教。他们因你的书而成长，而可以进阶下一本。你不需要召回他们。他们很完美。”

每当我想到我的书，想到纳维尔，想到慧林博士，想到过去的，现在的，和将来的读者们，我能说的就是一句：对不起，请原谅我，谢谢你，我爱你。

归○，归○，归○。

故事背后的真相

这不是你的错，却是你的责任。

——乔伊·法特

我和慧林博士的故事还没有结束。我依然没有完全搞清楚他在精神病院里面做的事情。

“你从来没见过接见过病人？”一天我问他，“从来没有？”

“我在大厅里见过，但从来没有把他们当作是病人请到我办公室里来过。”他说。“有一次我见过一个，那个家伙说：“我要杀了你，你知道吗。”我回答：“我可以肯定你这次也会干的很漂亮。”

慧林博士接着说：“当我一开始在那个精神病罪犯的州立医院工作是，病人们每天都有三到四个人受伤。当时大约有 30 个病人。病人们都带着手铐脚镣，被分隔关押，或者禁闭在自己的牢房里。医生和护士在楼道里都是背靠着墙走路，因为害怕被攻击。几个月的归○后，这里发生了翻天覆地的变化：没人带手铐了，不用隔离了，病人们也被允许出来工作或是锻炼身体了。”

但是他做了什么，造成这种转变的呢？

“我必须对外面的事情自己负起责任，”他说，“我必须清楚我那些有害的想法代之以爱。病人们没有错。问题在我身上。”

“我看到那些墙，墙需要重新刷漆”他告诉我。“但是新漆粘性都不够。剥皮严重。所以就告诉那些墙，我爱他们。于是，有一天有个人刷了墙，这次墙皮没有剥落。”

听起来太奇怪了，但是我已经习惯了听他说这类事情了。最后我不得不问了他最让我担心的事。

“所有的病人都被释放了？”

“有两个没被释放，”他说道，“他们俩被转送到其他地方了。而，整个医院都被归○完毕了。”

然后他又补充了点，让我彻底明白了他的事迹。

“如果你想知道那几年到底什么情况，给欧玛卡·欧卡拉·哈马古奇写信吧。她是我们当时的社会护工。

我写了。她回复如下信件给我。

亲爱的乔，

谢谢你给我的这次机会。

请允许我声明这封信是我和依莫瑞·兰斯·欧里弗一起给你回复的，她也是和慧林博士一起工作的社会护工。

我分配在夏威夷的一家法院下属单位-州立精神病医院做一名护工。这是一家被称为强化安全单位简称 CISU。这里关押着犯有严重罪行的病人，他们犯有谋杀，伤人，强奸，抢劫，性骚扰，或以上多种罪名。且诊断有或疑似有严重精神问题。

有些病人因精神病被判无罪，也被关押再次。也有些严重的精神失常需要治疗，还有些需要诊断或评定是否他们有能力接受判刑(比如他们是否能力理解对他们的指控和为自

己辩护)。有些人是精神分裂，双重人格或者是智力严重低下。而其他的被诊断为精神病或反社会人格。也有些装病蒙骗法庭的。

所有这些人都会被关押在这里，他们除了就医或是法院召回的话不得出门，否则必须有人员押送且带有手铐脚镣。大多数时间他们都被关在隔离室里，隔离室三面和屋顶都是水泥，没有窗户，床也是固定的。很多人每天用药抑制。基本没有户外互动。

意外时有发生。病人打工作人员，病人打病人，病人逃跑。工作人员的问题也很多，工作人员虐待病人，乱用药品，请假不来，工人的养老金，工作人员意见不合，心理工作者和精神病医生患病（精神病），医院管理人员就岗，水电问题，等等等等。这里是一个压抑的，混乱的，疯狂的，野蛮的地方。草都不长得地方。

尽管这里从新规划，有了更多安全的休闲场所，也没人期待它会有什么变化。

所以当有一个心理师出现的时候，大家推测他来也是捣乱，来走个过场，很快就会离开的，呵呵。

然而这次来的是慧林博士，除了非常和蔼友善，好像什么也没干。他不做评估，检查，也不诊断。他没有施展治疗，也没有精神病测试。他常常来的很晚，也不参加病例会议，甚至也不写工作记录。而是做什么奇奇怪怪的呼珀咯珀咯大我治疗法，说什么自己要负 100% 的责任，关照自己，清除那些负面的，无益的能量。呵呵

最怪的莫过于这个心理师总是很自在，总是自得其乐。总能听见他的笑声，他和病人和工作人员开玩笑，而且好像很喜欢这里的工作。反过来，大家好像也很喜欢他，尽管他不工作。

事情开始有了转机。隔离室开始没人了，病人们也开始照顾自己。他们还积极参与自己的治疗或刑期计划了。用药量开始降低，病人们也可以不带手铐离开自己的房间了。

医院开始有了生气，安静了，轻松了，安全了，干净了，人们更积极了，幽默了，工作效率也高了。植物开始生长。水管修好了。暴力事件少见了。工作人员也似乎更放松，更有热情了。没有逃工，人员不足的问题了，倒是人员过多失业成了问题。

有两个特别的事情给我印象颇深至今难忘。

原来有个患有严重妄想症的病人，曾在社会上和医院里严重伤害数人，进出医院多次。后来因为谋杀被送到我们医院里来。他总让我感觉毛骨悚然。每次见到他都让我脊背发寒。

慧林博士来了一两年后，我惊奇的发现他在有护卫陪伴的下向我走过来，即便是肩并肩路过，我不害怕了。感觉他只是看到了我，而不准备攻击了。我也没有了随时准备逃走的想法。事实上，他看上去很平静。那是我已经不再那个医院了。但是我还是想知道到底怎么回事。后来我得知他已经好久不带手铐并出隔离室很久了。唯一的解释是有几个工作人员用慧林博士教的方法实施了呼珀咯珀咯夏威夷疗法。

另一件事是我在电视新闻上看到的。当时我在休假。一个猥亵并谋杀了一个三四岁小姑娘的病人出现在法庭上。之前他被诊断由于精神问题不适合出庭获刑。多名心理医生和精神病科医生开具了一系列的治疗方案。他可能会因精神疾病而被判无罪，因此不用入狱服刑而是被判在监管比较宽松的州立医院里接受治疗并且可以在某种情况下可以获释。

慧林博士影响了这位病人，病人还请求慧林博士教他呼珀咯珀咯大我疗法给他，据说他练习起来非常的专心和持之以恒，很像个退伍的海军陆战队队员。现在他被诊断可以出席法庭，法院也安排的出庭日期审理他的诉求。

尽管多数其他的病人和他的律师选择或可能选择 NGRI（精神病免责），但是这位病人没有。在出庭的前一天，他放弃聘请律师。第二天下午，他面对法官谦恭懊悔的大声说：“我有罪，非常对不起。”没人想到会出现这种情景。法官花了好一会才反应过来。

我和慧林博士还有这个病人一起打过两三次网球。尽管这个家伙表现很礼貌很体贴人。我不敢轻易信任他。看到电视上的一幕，让我感到一丝温馨和爱，并体会到了他的最大变化。

法官和律师的声音也变得温柔了，周围的人也似乎露出了微笑。那一刻太感人了，让人难忘。

所以后来慧林博士问我们有没有人愿意和他打网球之后去学习呼珀咯珀咯，我一跃而起报了名。期待着打网球的日子临近。现在 20 年后的今天我依然对慧林博士的神性力

量感到惊讶。我永远感激慧林博士和他的古怪疗法。

另外，如果你想知道的话，那个病人被判有罪，法官受其感动，准许了他的请求判他在自己的家乡联邦监狱里服刑，这样可以离他的妻子和孩子近些。

尽管 20 年过去了，我们依然想再见到慧林博士。我早上接到一通电话，以前医院的的秘书想知道慧林博士最近是否有时间参加我们老员工的聚会，我们大多数都退休了，但是几周后我们会聚会一次。谁知道会发生什么事呢。无限期待啊。

平和。

欧·哈

就是这样。慧林博士确实归○了一个精神病医院。通过表达爱与宽恕，他改变了那些毫无希望的，可以说是被社会抛弃的人们。

这就是爱的力量。

我还想多了解一些。

在我完成了这部书的第一遍草稿后，我寄给慧林博士审阅。我想让他纠正些错误之处。我还希望他能补充他在医院里发生的故事。

他收到我书稿的一周后，给我回复电邮如下：

阿欧·酷：

这封回信只能你自己看。这是回复你的书稿《○极限》的。我对你书的评价会再回复另一封电邮。

“你成功了。”摩那语气平平的说。

“我成功什么了？”我问。

“你成功的归○了夏威夷的精神病院啊，”

尽管我在1987年7月的一天明白了她的话，我还是说：我还要再给他们两周的指导。当然我没有去。没来得及。医院的人也没再提起。

我也没有去医院为我开的告别晚会。我的朋友们只好在我缺席的情况下庆祝了。告别的礼物在晚会之后被送到了我的基金会。

我喜欢那个医院。我爱那些医院里的人。在某种意义上，我不认识他们，我不太合格作为一个心理师成为那个大家庭中的一员。

我每周20小时的工作量工作了三年，和工作人员，病人，管理人员，警察，党派还有军队关系紧密，有见过的人，也有没见过的。

我初到隔离室，镣铐，抑制类药物，和其他一些常规合理的控制手段样样具备。

我在那里时隔离室和金属镣铐慢慢消失。不知道什么时候消失的。没人知道。

肢体和语言暴力冲突也几乎消失了。药物使用也自己减少了

不知什么时候，病人可以不用镣铐和医生证明出来从事工作或休闲了。

没有任何辛劳，病房从紧张疯狂变为安静平和了。

医院也从人员不足，渐渐变得人员过剩。

所以，我得说清楚，我是个亲密的家庭成员，而不是旁观者。

是的，我没有实施治疗。也没有做精神诊断。我也不参加员工会议。也不出席病例会议。但是，我确确实实亲身参与了医院的工作。

我出席了第一次院内烤饼干计划，我出席了第一次院外活动-洗汽车。我还出席了第一次院外的休闲计划。

我没有实施一般心理师的治疗方法，不是因为我觉得他们没有用。我只是不会无缘无故的用。

然而，我在医院里散步，参与制作饼干，和他们一起到院外跑步。打网球。

但是更多的是，我在工作中，工作外都清理自己，整整三年。早晚我都会清理我脑中出现的医院的事情。

谢谢你。

我爱你。

我的平和

依哈利卡拉

我喜欢慧林博士的进一步解释。不仅表达了慧林博士的谦逊，还帮助我了解了慧林博士在医院的所作和未作。

我给他回信，请求他许可在书里刊登这封信，以便和读者分享。他回复了一个我最期待的字：行。

我还没有和这个奇人学完。我们决定一起开设研讨会，当然也合作写这部书。起码我有个他在医院治疗精神病罪犯的完整故事。慧林博士喜爱他的工作：归○自己。他归○自

己只用三个简单的字：我爱你。

这个简单的技巧，你我当然都能做到。如果要我总结一下现代版的呼珀咯珀咯大我系统方法的话，及时简单的几步：

- 1.不停的清除
- 2.不放过来临的想法和机会
- 3.继续清除

就这么简单。这是有史以来最简洁的成功途径了。这也可能是最少阻碍的途径。也可能是最直接的到达○状态的方法。开始是一句我爱你，结束还是一句我爱你。

进入零极限状态的方法就是这么一条路。

是的，我爱你。

尾声：唤醒的三个阶段

我来地球的工作有两个方面。第一个是去修补缺憾。我第二个工作是唤醒沉睡的人们。几乎每个都在沉睡。唯一可以唤醒他们的方法就是归○我自己。

——慧林博士

一天一个记者问我：一年后你会是什么样子呢？

放在过去，我会给他一个财务上的我希望获得的数字。我会谈及我的计划，目标以及规划。我会告诉他我想写的书，或我希望成就的事情，想开创的事业，想买的东西，等等。但是由于和慧林博士一起工作这么久之后，我不再设定什么目标，做什么规划或写什么为来计划了。所以我以此刻的真相作答：我未来的生活一定比现在可以想象的还要好的多。

这个回答，要比你初看上去深刻的多。它来自神性的启示。这个答案令我当时也吃了一惊。他也揭示了我这些天的思想状态：我更加的在乎当下。当我注意此时当下时，未来的一切清晰的为我展开。有次我跟慧林博士说：我这些天的意图一直以神性的意图为荣。

我回复记者的问题而且我受启示的得到的答案几分钟前也回应了一位朋友。他喜欢极了这句话。他和我一起修行呼珀咯珀咯几个月了。所以他明白

事实的本相：当你释放你的自我意识和意识的欲望是，你实际上请进来了更好的意识：神性。

全新的我和全新的理念，令我整个个人生气勃勃焕然一新。当然这不是一蹴而就的。但是通过诵念“我爱你”和其他的句子，我的识层次又深了一层，或者可以成为觉醒，又甚至可以称为觉悟了。我觉得觉醒有三个阶段，几乎可以作为精神之旅的地图。他们是：

1.你是受害人。

我们实际上生来就无力感。大多数人都是这种状态。我们认为社会就是剥削和压迫我们的：政府，邻居，社会，还有那些坏蛋们，处处刁难。我们觉得我们没有影响力。社会是因，我们是果。我们挣扎，抱怨，抗议聚集起来与控制我们的人们抗争。除了时不时参加的欢乐的聚会，总的来说，生活就是混蛋。

2.你开始掌控了。

不知什么时候，你看了部改变生命的电影，如：《秘密》，或者你看了一本书，如：《吸引力因素》或者《信仰的力量》，你开始觉察到你的力量了，你开始想象你的未来，采取行动，直到成功。你开始经历一些奇迹。你开始体验一些很爽的结果。生活，总的来说，开始看起来有点意思了。

3.你开始觉醒。

经历了前两个阶段之后，你开始意识到意图也有局限性。你开始审视你新发现的力量，你发现你依然不能控制所

有的事。你开始觉察到，当你臣服于某种超自然力时，奇迹开始发生。你开始归○，相信。你开始实践，时时刻刻，并且豁然间，你和神性相连了。你开始学会了当神性的启示到来时你辨认出他们，并且依照行事。你意识到生活是种选择而不是控制。你还意识到最奇妙的事就是与每个当下和谐。在这个阶段，奇迹不断发生，时时令你惊叹。你的生活，总的来说，在一连串的惊叹，奇迹和感恩中度过。

我现已达到第三个阶段，或许你也是。因为你会和我一起共同驰骋，让我试试更深入的讲讲我的觉醒。也许有助于你了解，并为即将发生的情况做好准备，又或者让你更加了解目前的经历的状况。

我初探神性是在一次慧林博士的研讨会上。最初的几天我的头脑开始安静下来。我接受这种情况。心里涌起一种难以理解的平静。爱成了我的咒语。不断在我脑中盘旋。

但是这次初探不止于此。

每当我与慧林博士在一起时，都感到平静。我肯定这是一种音叉效应。（共振，相互影响的效应）。他的频率影响了我。带我达到了平静和谐的状态。

第二次研讨会中，我开始有了某种成为灵光一现的体验。我看到了人头上的光环。我看到有天使围绕在人们周围。我接受到一些图像。我依然记得看到一个隐形的猫绕在娜莉莎的脖子上。当我告诉她时，她笑了。不管我所见是真是假，但它确实使娜莉莎心情大变，因为她脸上泛起了一层光晕。

慧林博士经常看见人们头上冒出问号，能提示他该解答谁。当他看到隐形的符号或者什么东西时，他会说：我知道这听起来很不可意思。精神病医生会把说看到这类东西的人关起来的。

他说的没错，但是当觉醒开始的时候，就不用回顾历史了。在我第一个超越显化周末会上，我能看出人们的能量圈。他们惊讶极了。我不能说这是天赋，因为这是人人可以拥有能力。显然我们大脑中某个未被开发的部分被激活了，起作用了。现在，我想看就能看见。我跟慧林博士讲：好像万物都想跟我说话。所有的东西都好像活了一样。他会意的笑笑。

第二次超越显化周末会上，我有了另一种豁然开朗的体验。也是觉悟的一种，神性的另一种体味。貌似窗户被拉开，一瞬间你遇到了生命的本源。这是很难解释的，好似跟你描述一种别的星球上的花。开悟之后，我体验了无我，零极限重塑了我。这种体验像敲门砖，我可以回味，重新体验。某种意义上感觉不错，像是一张去极乐世界的车票。但另一方面他依然是一种记忆，阻止我体验那一刻，我能做的只有不断的清除。

有时候我开会的时候，我放松下来，让眼神散漫出去，我就能够看到事情的真实情况，有点像时间停止了，或者至少是放慢了。那是我能就感知到生活底下的样子。有点像剥落表层的一层涂料发现一幅大师真迹的感觉。我称之为天眼通，X光眼，或神眼。我会说乔伊·法特（或是奥阿库阿）进入了○状态，或我的眼睛感觉到了他。零极限确实存在。

那就是，在那个状态里，没有困惑，一切清明。

我并不在那里生活，我还是要回到所谓的现实中来。我依然有困境。当拉里·金问我，你有没有难过的日子啊。我说有。我还是有的。慧林博士说我们永远都会有麻烦的。但是呼珀咯珀咯是个麻烦解决技术。只要我不断的对神性说我爱你，不断的清除，我就回到了零极限状态。

从零点来的信息，如果我们用个词来描述的话就是：爱。所以不断的说我爱你，帮助我们接通零极限。不停的诵念帮助我们中和记忆，程序和限制，这就是我们觉醒的方法。当我不断的清除，我就不断的回复到纯神性里面。当我按照神性的启示做事，奇迹比我预想的还要惊人。我所需要做的就是保持不退。

有人认为注意一下声音的音调就可以辨认出神性启示还是自言自语。一个朋友说：我知道我自言自语的和神性的声音的区别，因为我自言自语说话比较急促，而神性的声音比较温和。

我认为这是自欺欺人。不论急促还是温和的声音都是自言自语。即使现在你读这本书的时候，还是你在读给自己听。你还在质疑，你正在读的东西。

你得停止你去辨认那些声音，停止说那是你的。根本不是。神性和神性的启示根本没声。你不断的练习呼珀咯珀咯，你就越来越清楚什么是神性的启示，什么不是了。

如慧林博士经常提醒我们的：归○不是一日之功。它需要时间的。

我再补充几句：觉醒可能发生在任何时候。甚至发生在你读这本书的时候。或者散步的时候。或者抚摸一只狗的时候。这跟情景没有关系。和你内心的状态有关系。开始时，是一句我爱你，结束时，还是一句：

我爱你～！

附录一：

永远和平安详，现在，未来，永远

1.你根本不知道当下发生的事。

想知道你周围在发生的所有事情是不可能的，你的身体和大脑在你不知情的情况下在调控你自己，无量的不可见的信号在空中传递。从无线电波，到人们思维的脑波，形形色色，这些你都无从知晓，而你却是你认为现实的共同创造者，这一切都发生在你无意识之下，你的意识不知道，也不受你的控制。这就是你为什么有美好的祝愿，却依然穷困潦倒，你的意识不是真正的创造者。

2.你什么也控制不了。

你不能了解周遭发生的一切，显然，你也不能控制一切，你有个思维的误区。你认为你可以让世界回应你的请求，然而，因为你的自我意识并不能通晓一切，那么让他来决定什么对你最有益，显然不够明智，你可以选择，但你什么也控制不了。你可以用你的意识，去选择你要的那种生活（experience），但你必须放手，不去管它是否会实现，怎么出现，以及何时呈现，臣服（surrender）才是关键。

3.你需要归○发生的一切。

无论什么出现在你的生命中，无论如何出现的，都需要你来归○，因为出现你在生命中就是你的责任范围。结论

（assumption）是”你感觉到的，就要你来归○它”即使是你在他人的身上看到的，它影响到你，也需要你来归○它，或如我听说的 Oprah 所言：所见即所得。

你可能不明白为什么出现在你的生活中，怎么找上你的？但现在你可以归○他了，因为你见到了。归○的越多，你越能实现你所期望的，因为你释放了滞塞的能量，他能去创造（其他东西）了。

4.你对生命负有 100%的责任

你的生活不是你的错，但是你的责任，责任这次，不仅包括你的所言所行所想，还包括你生命中出现的其他人的所言所行所想。当你对这一切负起责任的时候，当别人出现问题的时候，那也是你的问题。这和第三条原则则联系到一起了，这说明你要归○一切出现的事情。简言之，你不能指责你现状中的任何人，任何事，你能做的只是负起责任，接受它，拥抱它，爱它，。你归○的越多，你越接近本源

5.到达零极限的秘诀只是一句“我爱你”。

达到平和安详，超越一切成见，归○一切，实现一切的通关证，只是一句简单的”我爱你”。向神性说”我爱你”，归○你的一切，于是你就能体验那个神奇的零极限，这个爱是无限的爱，爱你的问题子女，爱你的吸毒的邻居，爱你的肥胖配偶，爱一切的一切。”我爱你”如同”芝麻开门”的神奇魔咒，为你开启体验神性的大门。

6.神启比意图更重要。

意图是头脑的玩具，神启则直降于神性。在某种意义上，你臣服，你开始倾听，而不是乞求和等待。意图是以狭隘的自我意识的眼光，试图去控制生命。神启是从神性那里接受信息，而后执行。意图行事带来后果，神启行事，带来奇迹。你选哪个？

附录二：

如何归○自己和其他人以及如何开发健康，财富和幸福

有两种可行的呼珀咯珀咯方法来归○你或任何其他人，记住你觉得别人的问题，同样就是你的问题，所以，所有的归○，都是自我的归○，没人能代替你，只有你自己，全世界都掌握在你的手中。

第一个；这是 Morrah 的祈祷文，他能归○千千万，不，亿万万人，简单却威力强大：

神啊，万物的创造者，父亲，母亲，儿孙以及一切一切的本源，如果我，或我的家人，亲戚以及历代子子孙孙，自无量劫以来至无量劫以去，有在思想上，言语上，行为上冒犯您或您的家人，亲戚，以及历代子子孙孙，请您原谅我们，净化我们，归○我们，赦免我们吧，归○一切的负面记忆，阻碍，能量和频率，把这一切无益的能量都化作纯洁的无量无数无边无际无坚不摧的光吧。。。

第二个；是慧林博士最喜欢的方式，先说，对不起和请原谅我，这样说是想表达有件事情在你不知情的情况下，进入到你的生命中（你的身体或思想中），你不知道怎么来的，当然你也不必知道。

如果你超重，只要你把握了使你超重的程序，说对不起、你是告诉神性，你想请求原谅你内在的自己（造成这样的情

况)，你不是请神来宽恕你，你是请求神来帮你宽恕你自己。

之后，你要说谢谢你和我爱你。谢谢你是表达你的感激，你表达你对所有美好事物的敬重。

我爱你是将滞塞的能量重新流动起来，让你又重新连接上神性。因为○状态是纯粹的爱，并且毫无限制，表达爱，引领踏上了零极限的天梯。

接下来的事，就要完全交给神性来处理了。你或许会受神性感召，去做什么事。无论是什么，你都要采取行动。如果你对神性的感召有些困惑的话，继续归○，归○掉你的困惑，当你纯净以后，你就知道，该做什么了。

译后语

各位有缘的朋友：

谢谢你们的厚爱，谢谢你们的关注，使本书得以如此“快捷”地被翻译出来，并呈现在你面前。

然而，关于此书的翻译，仍有不少背后的故事可说。

或许之前读过0.3版本的读者对此书何以流入国内的经历有了初步了解。这里我将讲述更为详备的故事。

最早还是在2007年3月份，我参加了一个培训课程，当时培训老师问：有谁知道吸引法则的。谁知道全场竟然不到3个人举手。对啦，其中一个就是我。而我最早知道吸引法则是在博恩崔西的《目标》一书上看到的。里面对吸引法则的界定是：一旦你确定了目标，吸引法则就被启动了，你飞快的飞向你的目标，你的目标也飞快地飞向你，哪怕你不知道它在哪里。

然而还有后话，不久，一部叫做《心想事成的秘密》的电影风靡全球，也在07年后半年热透国内。于是探讨吸引法则的人就多了。更多的资讯也涌入进来。我首当其冲，先去搜索影片中的那些大师的小传，然后去他们的网站挖宝贝。

理所当然的，我订阅了“热火先生”也就是本身的作者之一的 Joe Vital 的广告邮件。

一次就在其中一份邮件里读到，他06年跟一个神秘的夏威夷治疗师合著了一本“**Zero Limits**”——就是本书啦。

据说甚为神奇。但是限于某些原因，我没有乘胜追击。也不知道其中到底写的是什么。

然而，所谓“有缘相逢，无缘再见。”后来去奇迹课程读书会的群里看到有人在分享这本书的内容。似乎还很火热的。当时也就电光火石那样摩擦发热了，我也就开始一探究竟。有网友提供了电子版的原稿，我于是“风风火火”开始内化学习，动手翻译起来。这似乎成了我的一点模式，当初学习吸引法则的时候也是，看到亚伯拉罕希克斯的资料就想翻。现在倒是有些免疫了。

话说我翻译到第八章的时候，又是一次重大考验：我用的显示器闹别扭了，同时，磨铁文化的说，此书已经交给一位新西兰的女士翻译了。这意思就是说：反正我得停手了。不停手都不行。那就停手吧。

蹊跷的是，那位新西兰的女士不是别人，正是在奇迹课程读书会给我们做口头翻译分享的宋小飒女士。哈哈，这个世界真小！

然而，继续推进之后，宋女士在差不多一个月后告诉我说，她不想翻译了。让我继续工作下去。要知道，烧到快开的水，冷却之后，再烧，费的功夫更多了。更何况是人的热情。

我虽应承下来，但是总是提不起当初的热情去翻译。一直都有些懈怠。但我也不勉强自己去做。谁想...

哈哈，真是无巧不成书啊。前不久，突然吸引法则翻译小组的 Heartburner 联系到我，竟然说他已经翻译完我剩下

没有翻译的内容。真是没话说了。想想看，要是我真的那么勤快，不是白忙活了吗。要么就是他白忙活了。我看他的译文还很不错的哦，接近我的风格。

于是，稍作名词上的统一，并对某些句子和错别字做了修改。这本书算是能：得见大方之家了。

然而尚需说明的是，原书第八章里还有一些看似是拿来凑字数的见证故事没有翻译。而且，最后的附录三和其他链接及相关索引也一并省略。个中原因深究不得。或许正是要应了中国道家哲学里的话：**持之不盈，故能长久。**

这份几经折腾，尚未完全的译本，希望能让您有所获益。

或许你读过之后有不少神奇的故事发生，希望也能跟我分享你的喜悦和神奇。

胡尧 谨识

<http://blog.sina.com.cn/zaracarya>

PS: 在此，我要**感谢**新西兰的宋小飒女士，她是那点燃“圣火”的使者。也**谢谢**她贡献了一个非常棒的译名“慧林”博士。我还要**感谢**支持和资助我的艳霞姐。**感谢**神性的美妙安排，让张洪彬成为本身的合译者，这让我肩头的担子轻省很多。**感谢**你，正在阅读此书的你，让这美妙的信息得以在人们共享的记忆里传播。让我们早日觉醒吧！让这个世界早日平和吧！让这个宇宙早日解脱吧！**哈利路亚！**