

ho'oponopono



《最简单的方式》

作者：Mabel Katz

译者：乌龟水水 & Heart Burner

(大部分是根据录音整理)

制作：精灵默默 乌龟水水 Heart Burner

The Easiest Way

*Solve your problems and take the road to love,
happiness, wealth and the life of your dreams.*



Mabel Katz

本书献给我最最深爱的儿子

我亲爱的儿子，Lyonel 和 Jonathan，我是如此的深爱着你们。我为你们感到自豪，真诚的希望你们能比我更快地发现这最简单的方式。

感谢

~ 致意 ~

- ❖ 感谢上帝，即使在我不曾觉察的时候，他依然耐心的，爱着我，陪伴着我。
- ❖ 感谢惠林博士，感谢他给我的启发，教导和机会，感谢他的耐心和讲解。本书都是来源于四年来惠林博士的教导。
- ❖ 感谢 Kamailelauli'I Rafalovich,感谢她非凡的工作，她的智慧，耐心和奉献。
- ❖ 感谢大我基金会，他们的辛勤的工作，为我们提供了各种资源。
- ❖ 感谢 Tony Rose 给我的支持和鼓励。当我提到从广播中得到的强烈反馈时，他立即建议我写一本书。那一刻，我意识到完成这本书有多么重要。
- ❖ 感谢 Betina Rapoport，他总是帮助我正视自己，不断的反思和审视自己的想法和计划。

- ❖ 感谢 Maria Mayer 她是我合作的第一位编辑，她的话给我很大的鼓励，她说：这本书对她帮助很大。
- ❖ 感谢 Fernando Gomez 那些鼓励的话，他的人生让这些话语尤其激励我前进
- ❖ 感谢 Diana Valori 清澈明晰的思考。她是唯一能把那些零星碎片整理到一起完成拼图的人。
- ❖ 感谢我的母亲把我带到这个世界上，感谢她对我的计划，决定和激进改变的不断支持。
- ❖ 感谢 Mirta and Julio Lublinerman 推荐的图书，使我得已迅猛的成长。
- ❖ 感谢 Alejamdro Katz，对家庭的爱和奉献，帮助我取得成就。
- ❖ 感谢 Julia Jacobo 带给我孩子们的温情奉献和照顾，以及她所有的帮助。
- ❖ 感谢 Cielo Millstein 的合作。
- ❖ 感谢 Ellen Reid 对我这本书的建议，每一步我都得到了她专业上的指导。

感谢所有出现在和即将出现在我生命中的人们。

谢谢你们，非常感谢。



~ 前言 ~

我天生就知道一个惊人的秘密。我知道如何获得我想要的东西，同时我也相信只有努力付出才能得到。所有的一切来之不易，都需要我们付出昂贵的代价。

在随后的生活道路中，我拥有了人们都会想要的东西，不论是物质上的还是情感上的：房子，车子，足够的钱去旅游和消费，一个爱我的丈夫还有两个健康漂亮的孩子。但是我却感觉不到幸福。事实上，我的脾气非常坏。

有一天，在我大儿子 Jonathan 身上，我看到了自己的这种愤怒。那一刻，我吃了一惊。我真的醒悟了过来，我对我自己说：Mabel 你必须想办法改变这种生活，不能再这样生活下去了。我不要这种生活。

从那一刻，我开始了探索。我参加的第一个研讨会，是关于愤怒的。由 Bill 博士主持。我很感谢我从他那里学到的一切。后来我跟一个叫 Anna 的老师学习瑜伽和视觉想象。这些技巧让我认识和接触到我伟大的内在力量，懂得了如何用它创造和吸引我渴望的东西。我经历到的最大改变是在一个叫 Mirta 的朋友借给我一本玄学书的时候。太神奇了~！这本书深深的唤醒了我。它很多内容都是在讲耶稣的（你知道我是犹太人）。我非常喜欢读这本书，爱不释手，我可以一整天都沉浸在它里面。于是我开始练习这本书里作者教的那些方法，效果显著。这使我更加确定改变周围事物的力量是来自我的内在，而不是取决

于任何其他的人或事。我想：这里面还大有秘密。我的心有了焕然一新的感觉。我更加开心了，内心体验到那种言语无法描述的欣喜和幸福。那是一种必须活在当中、亲身体会才会有的感受。

尝试了很多不同的方法后，我获得了真正的重生，我发现了 Ho'oponopono，一种传统夏威夷方法，一种解决问题的艺术。多亏了这个教导，我发现原来生活真的是可以很简单，很轻松，比我自己想象的还要轻松。经过那么久的探索，我终于确定了我的方向。这个方法，可以让我在极怒之中保持平静；也可以让我在无论外界环境发生什么和我听到什么的情况下都保持自由中立。这就是为什么我决定要把我到目前为止所学到的内容在这本小书里与大家分享的原因。

我非常非常感谢我有这次分享的机会。



~介绍~

我的老师慧林博士曾经给我讲过一个夏威夷版本的创世故事：当上帝创造地球并把亚当和夏娃安置在这里的时候，上帝告诉他们这里就是天堂，你们不需要担忧任何事情，上帝会提供你们所需的一切。他还告诉他们，他会给予他们一个赠礼，这个赠礼就是选择的机会---你们可以做自己的决定。上帝把给他们的这个礼物叫做---自由意愿。上帝又创造了苹果树，他告诉亚当和夏娃，这个树的名字叫做“思考”。上帝说：“你们并不需要它，因为我可以提供给你们所要的一切，你们不需要担忧，但是你们可以选择跟我在一起，还是去选择你们自己的道路”。

我在这里想澄清一下：问题并不在于吃了那个苹果，问题也不在于不愿意负责任和说对不起。当上帝问谁吃了苹果的时候，亚当说“是她（夏娃）让我这么做的”，这就是亚当如何走上他自己道路的开端。就象亚当一样，我们总是在不停的吃那个苹果，我们总是认为我们已经全懂了，但是我们没有意识到还有另一种方式的存在，一种更简单的方式。

在 Eckhart Tolle 《当下的力量》这本书里，作者说“小我，也就是自我，最常用的自我辩识、自我证明的方式就是通过占有。例如，通过你的工作，你的社会地位和认知，你的知识还有教育程度，你的相貌，你个人和家庭的历史，通过这些来标识它自己，标识小我。但这一切标识都不是你。你觉得这个概念让

你感到恐惧吗？还是你可以心感宽慰了？

所有这些东西，当你最终感到死亡来临的时候，你就知道它们都要被放弃掉，死亡会剥夺这一切，因为那不是你。生命最大的意义就在于：在你死亡之前死掉，然后觉知死亡并不存在。

后来慧林博士又说，但值得庆幸的是，你可以让自己从头脑和心灵中解放出来。他说这个的时候是指，那个一整天不停在我们脑子里发言的声音。这个声音不停的评判、推测、判断、比较、抱怨、喜好、憎恶...等等，而这些声音跟你当下的情景并没有必然联系，它可能只是不断的在重演最近或者很久以前的事，或者是不断的在你脑子里彩排、想象未来的情景。

生活就象是不停重复的记忆，这些记忆就象是芯片，或者是录音带，24 小时不停的在我们脑子里播放。大部分的时候，这些东西都在驱使和影响着我们，而我们完全意识不到。我们无法回避，却可以选择关掉它们。

在这本书中有一些术语和概念需要说明。很多概念都是来自于 Ho'oponopono，这个传统夏威夷艺术。在这个书中的最后一章，我会摘选一些夏威夷疗法中的方法和工具分享给大家。

Ho'oponopono 教给我们如何去清除那些刚才被提到的对我们无益的录音带和芯片，告诉我们如何拨开迷雾。当我们擦除和清理掉这些程序的时候，我们才会发现我们真正的自我和我们所拥有的力量。通过清理去除这些古老的记

忆, 我们才能让这些东⻄得到转化, 我们才能开始体验到我们真正的自我。

Ho 'oponopono 是一个宽恕, 悔改, 转化的过程, 每一次我们使用其中的工具的时, 我们就是在对自己的生活全然的负责, 并请求自己的宽恕。

我们了解到出现在我们生活中的一切都只是我们程序的一个投射, 我们可以选择放下执着, 并静观他们, 或者我们也可以选择反抗, 并永远深陷其中。

我们的内在本来都具有一个清理系统, 一个橡皮擦, 一个删除键, 但是我们已经忘记了如何使用它. Ho 'oponopono 帮助我们记起我们本来有能力选择是擦除还是防御, 是选择幸福还是受苦. 这是我们生活中每时每刻最重要的事, 当这本书提到清理或者擦除的时候, 我指的是夏威夷方法中所谓的擦除那些造成我们问题的记忆和思维。

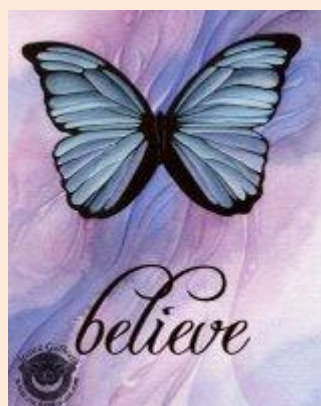
另外, 在整本书中, 我还会提到那些靛蓝小孩, 这些孩子生在地球的各个角落, 他们深知自己所来何处, 也很明白自己在这里的使命, 这些孩子可以有意识的意识到他们之间互相的存在, 可以通过心电感应彼此交流, 他们有很多精神财富, 他们会教给我们关于爱的事情, 他们会告诉我们什么是真爱, 会告诉我们的本质就是爱.

我还想澄清一点就是, 当我使用上帝这个词的时候, 我并不是从宗教观点来讲, 对我来说, 上帝是我们内在无所不知的那一部分, 上帝是不能被定义的, 因为

他没有名字,他只是个单纯的体验.您也许会注意到我会交替使用上帝和爱这两个词,当然我这里指的是无条件的爱、可以治愈一切的爱。这一种爱包含了一切的答案。

当我提到耶稣的语句的时候,我也不是从宗教的背景来谈论的.我的目的是想提醒读者,我们随时都会遇到那些帮助我们觉醒的老师,帮助我们看到真相,例如耶稣提到把我们脸颊的另一边转给别人.我们现在的人对此感到不能理解,其实他是说,当我们选择清除和放下,而非选择反抗的时候,我们就是在把我们自己的脸颊的另一边转给别人,也就是爱的脸颊。

这个基本的简短总述,是我阐述的开始,我希望读者能够在这本书中找到他们需要的那些技巧还有知识,能够让他们做出自己真正的决定,活出那内在的平安,自由还有爱,这些东西是我们本来的天性。



祈祷词

“我”就是“我”

我从空性中来化为一道光

我是孕育生命的呼吸

我是那超越一切意识的空性

我，本我，全我

我在水面划一道彩虹

将心灵与世界合为一体

我是呼吸的进与出

无形无相的清风

那不可言语的创造之子

我就是我

第一章 我是谁

我们存在的唯一目的就是去发现我们是谁。

----- 慧林博士

有一个教授去拜访一个禅师，当他到达那里的时候，他说“你好，我是史密斯博士，我是这个，我是那个，我做这个，我做那个……我想跟你学习佛法。”

禅师答道“你愿意坐下来吗？”

史密斯回道“是的。”

禅师又说“想不想来一杯茶？”

史密斯说“好的。”

禅师就把茶水往茶杯里倒，当这个茶杯已经装满了的时候，他还在继续往里面倒，茶水开始溢出来了。史密斯博士叫道“茶杯都已经满了，这些茶都溢出去了。”

禅师说“恩，是这样，你的茶杯已经满了，而且都已经溢出来了。在这种情况下，我怎么给你更多的东西呢？你的脑子已经被这些知识给充满了，如果你不把你空掉，全然的对我开放，我是什么也给不了你。”

我人生中的大部分时间都在想，我是 Mabel，阿根廷人，犹太人，妻子，

妈妈，会计师，我是通过这些头衔和角色来定义我自己的。我已经用这些知识装满了我的茶杯，让我越来越远离了我自己，我只相信那些我能看到和感觉到的东西。对我来说，那些讲大道理的人，根本就是疯子，是那些不知道自己在说什么的波西米亚人，他们根本就不属于这个世界。这种思维方式给我带来很多痛苦。然而当我发现我的生命不仅限于肉身的时候，一个充满各种可能性的新世界便向我开放了，一个无滞无碍的世界。当我意识到我思维的力量的时候，我终于明白了生活为什么如此运做的原因。

我们大部分的人都是带着这些束缚生活的。我们可以感觉到却看不见它们，因为它们是无形的。这些条条框框便是我们的信念，我们的判断，我们的主见，大多数是那些我们自以为是的東西。但是当我们决定开始了解我们自己是谁的时候，这些束缚便松开了。我们开始意识到原来我们一直是自由的。这样我们逃出了我们自己创造的监狱。

我们被告知我们是人类，我们也相信自己是人类。如果我们认为我们是脆弱，不堪一击的，我们就会在我们的生活中表现出来。我们是我们国土的王，我们可以创造并实现我们想象的一切。这一切都由我们自己来决定的。

我们全部都是上帝的孩子，我们就是依照他的形象被创造出来，我们是造物主，我们是如何进行创造的呢？透过我们的思维，就是如此简单。

在这本书的介绍里，我提到过靛蓝小孩。关于这些靛蓝小孩的信息很多是

通过一个叫做 James Twyman 的人得来的，这个人可以通过心电感应跟大部分的靛蓝小孩进行沟通，这些小孩的信息告诉我们假装的必要性，他们讲：假装去想象你已经开悟了，假装你是被上帝爱着的，假装你是你当下本然的完美状态，现在深呼一口气，假装真理就在这里，然后其他的一切就会渐渐变的有意义起来。如果你假装有一些东西是真理，那么那个真理的经验就会渐渐的被带入到你的生活中。

我们到底是谁呢？这是我们在生命唯一需要问的一个问题。去发现我们的本质和我们真正的身份，是我们存在于这里的唯一原因，这必须成为我们唯一关注的事情，我们唯一的目标，发现我们的本质实在是太重要了。

通过 Ho'oponopono，传统的夏威夷哲学，这也是我现在正在练习和传递的一个信息，我了解到我们的心灵是由超意识，意识，潜意识三部分组成的，这些知识让我更进一步的了解我们自己。

超意识代表了我们的灵性的那一面，不管发生了什么事情，这一部分总是保持完美无缺的，它是全然觉知到一切，而且总是明白我们的真相。

我们的意识，也就是我们理性的这一部分，我们把它称之为心智。这也是我们存在很重要的一个方面，因为它赋予我们选择的能力，因为自由意愿是我们的礼物。我们每一刻都在作出选择，到底我们是在选择什么呢？当问题出现的时候，我们选择是反抗，纠缠，还是放开或者是把它交由比我们更了解真相

那一部分去解决。我们同时要面临的是接受我们其实很无知（我们其实没有必要去知道），或者相反的坚持认为我们比上帝知道的还多，我们可以自己解决所有问题。显意识是我们做决定的那一部分，它决定我们是不是对自己负100%的责任，即通过念诵“对不起，请原谅我”而负起我生命中所发生的一切的责任；或者去指责和埋怨别人。心智不是被创造出来知道真相的，它什么都不知道，它什么都不需要知道，心智是一个礼物，是我们必将选择的礼物。

潜意识归属于我们情绪部分。他是我们内在的小孩，也储存了我们所有的记忆，虽然潜意识对我们来说极为重要，可是他总是被忽略掉。除此之外，我们生活中出现的一切都是因他而产生的。潜意识还维系着我们身体的运行，让我们不用思想指挥而自动呼吸。我们的直觉也包含在潜意识中。你有没有感到过紧张却不知道为什么？这其实是潜意识在提醒我们（如果我们留意的话），将有不好的事情要发生。如果我们能够跟潜意识连接紧密，我们可以避免掉很多不开心的事情。潜意识是我们最好的伙伴，我们必须和潜意识沟通良好，我们必须学会爱他，好好的照顾他。一旦我们决定走上这条全然负责的道路，并意识到这种选择之后，我们的内在小孩就会帮我们自动清除（Ho'oponopono），而不需要我们刻意为之。在 Ho'oponopono 的课堂上我们经常要和内在小孩打交道。我们学习和他交流，如何照顾他等。总而言之就是学习如何‘放下’。

在《佛陀的教义》这本书里，我读到这样的一句话：尽管一个人可以在战场上征服一千个人，但是只有那个能够战胜自己的人才会赢得他自己的那场战

争。

还有一次我读到这样一个故事：

很久很久以前，有一个美丽的花园，花园里充满了苹果和橘子树，还有美丽的玫瑰，她们都很开心很满足。这个花园的所有存在都很满足很完美。只有一颗树感觉很悲伤，因为这颗树有一个问题：她不知道她自己是谁。

苹果树说“你需要集中注意力，如果你真的愿意的话，你就生出很多可口的苹果。你看就是这么简单。”

玫瑰花叫着说“不要听她的，盛开玫瑰花其实更简单，你看看我们多么美丽啊。”

这个可怜的树就尝试了她们所建议的一切，但是她还是不能象她们一样，每一次她尝试以后，她感觉到更加的挫折和伤心。

有一天花园飞来了一只猫头鹰，它是鸟类中最智慧的了，她看到这颗树的绝望，就说，“不用担心，你的问题并不是很严重，你的问题只不过和地球上所有的人类一样而已。我给你一个建议：不要把你的生活都浪费在别人希望你如何的事情上。你只需要聆听你内在的声音，做你自己，了解你自己。”说完这些，猫头鹰就飞走了。

这颗绝望的树开始问自己：“我内在的声音？做我自己？了解我自己？”忽然她明白了。捂住自己的耳朵，心就打开了，最后她听到了内在的声音跟她说：你永远也生不出可口的苹果，因为你不是颗苹果树。你也不会春天开花，因为你不是玫瑰丛。你是一颗红树，你的使命是茁壮的成长，然后枝繁叶茂。你的使命是要给鸟儿提供巢穴，给路人提供阴凉，让乡村更美丽，这才是你的使命，去做吧。”

这颗树现在信心十足，她坚定了自己是谁，决心就做她本来的样子。很快，她就茁壮的成长起来，她的绿荫覆盖了很多面积，她也越来越被其他的人所尊重和敬仰。只有这个时候，这整个花园才真正快乐起来。

当我看看周围，我问我自己：到底有多少人跟这颗红木一样，不愿意让自己成长？到底有多少人象玫瑰一样，因恐惧而生出很多刺？又有多少橘子树不懂得如何去开花？在生命中，我们每一个人都有一个使命要去完成，都有一个空间是属于我们自己的。

让我们做一个决定，不要让任何人任何事阻碍我们去了解自己最伟大的本性。

第二章 问题到底是什么

一个问题之所以成为问题,是因为我们如此看待它,如此说它。问题并不是问题,而我们如何对这个问题进行反应才是真正的问题。

----- 慧林博士

禅宗有一句话这样说,你不能让那些鸟不在你周围飞翔,但是你可以防止他们在你的头发上做窝。

这么说并不是要否定我们自己,也不是让我们放弃对问题的关注.这一切只是尝试让我们去发现自己的真相是什么。当我们这么做的时候,我们便参与其中,我们体验到内在的自在与平和,而其他的事情没办法再让我们分心了。

我们的潜意识储存了我们所有的记忆,当这些记忆沉睡、存储在我们的记忆银行里的时候,他们不是一个问题。但是当某人出现在我们面前的时候,当我们去到某个地方的时候,或者处于任何一个情景里的时候,我们的记忆就被唤醒了。通过这种方式,记忆转化为念头,显现出来.这就是为什么要认识到人们出现在我们的生活里只是给我们提供一个机会。那是什么机会呢?这个机会就是让我们对自己的生活全然的负责,并愿意说"对不起,请原谅我,请原谅我的内在创造了这些事情"。

你有没有意识到问题出现的时候,你总是在那。如果问题不在你的内部,你

是不可能去感知到它的.问题只是我们记忆的重复, 它们是记录在磁带上的信息。 当这些带子开始播放的时候, 我们认为他们是真实的.问题之所以不停的重复, 是因为当它们出现的时候, 我们会跟他们反抗纠缠, 抓住不放。我们不去思考这些问题, 反而深陷在其中。我们因此吸引来更多的问题, 其实我们可以放手, 然后顺其自然.

你有没有意识到,当我们有破坏性念头的时候, 就会出现问题? 恶性循环一旦开始的时候, 我们都忘记了我们的力量, 忘记去停止磁带重播。

在《当下的力量》这本书中,作者说: 我们的理性是永远找不到答案的,他也不会允许你去找那个答案,因为本质上说,理性就是问题的一部分。

很多时候,录音带并没有停,只不过是音量很小,我们感觉不到,然而我们的潜意识一直在播放.这就是为什么我们全然的对生活负责是如此重要。 因为只有通过这种形式, 我们才能明白, 这些东西都不过是我们记忆、我们的念头和程序而已。

让我来举一个投影机投射到墙上或者银幕上的例子.我们都知道, 虽然我们看见的图像是在墙上或者屏幕上,但是真正的影像是在机器中的.我们的问题也是同样的道理。问题不过是我们内在状况的外在投射。尽管如此, 我们花了整个生命企图去更改那个屏幕, 但问题却并不在那。我们不停的在错误的地方寻找答案.

要记住的是问题,状况,还有人,他们并不存在于我们感知之外,我们的感知仅是思想的投射。问题也不是我们以为的样子。我们从来不知道真正的发生了什么。问题永远都是新的机会。

我们必须了解到我们有能力影响一个事件或一个问题。事实上,是我们创造了这些东西。其实,这应该是一个好消息,因为既然我们创造了它,所以我们可以不通过其他人和力量来改变这件事。

有一个故事讲述了一个村庄里一个很穷的老人,很多国王都嫉妒他有一匹十分美丽的白色骏马。

国王们愿意用很多贵重的财物来换这匹马,但是老人说:对我来说,他不是一匹马,他是一个人,我怎么能卖掉一个人或卖掉我的朋友呢?虽然这个老人很穷,但是他从来不卖他的马,有一天早上他发现马不在了。全村的人都集合到这里说"你这个愚蠢的老头,我们就知道有一天你的马会被偷的,如果你当时卖了它多好。多可惜啊!"

老人说:大家不要乱猜了。我们只是看到马不在了。这是事实,其他都是你们的判断,但这到底是幸运还是不幸呢,我不知道,因为这只是生活的一个片段。谁知道明天到底会发生什么呢?"

人们都嘲笑这个老人,他们认为这个老人有点疯了。但是 15 天后,一天晚

上白马回来了,它其实没有被偷,是自己跑出去了.不但如此,它还带回来 12 匹野马。再一次全村人聚集起来说:"老头,你是对的,这不是一个不幸,而是你走运了!"

老人说"你们又被迷惑了,事实上只是这个匹马回来了,谁知道这是一个好运还是一个不幸呢?这只是一个片段而已,你们只是读到整句话中的一个单词,你们如何通过这个来评判一整本书呢?"

这一次全村的人没有多说话,但是他们心里都觉得老人错了,12 匹美丽的白马从天而降,怎么可能不是一个好运呢?

老人有一个儿子,他开始来训练这些马,一个星期以后,他不小心从一匹马上摔了下来,摔断了他的两只腿,全村的人再一次聚集起来七嘴八舌,"你又说对了,老头,这的确是一个不幸,你唯一的儿子现在失去了他的双腿,他以后都要靠你来生活了,你现在比以前还要困窘了."

老人说"你们完全被你们的主见塞满了,不要被假象迷惑了,让我们这么看,只是我的儿子摔断了他的双腿,没有人知道这是一个不幸还是一个好运,生活是一个片段一个片段展开的,我们不能完全了解!"

又过了几个星期,这个国家开始打战了,村庄所有的年轻人都被征集去参军,只有这个老人的儿子因为伤腿留了下来.全村的人都在哭,在抱怨这是一场没

有希望的战争，他们知道这些年轻人永远不会回来了。

村民们说，“老头你真的是对的，这是一个好运，虽然他已经瘸了，但是你的孩子还能跟你在一起，而我们的却永远都失去了。”

老人说“你们又在判断了，没有人知道事实到底会是怎样，现在只是你们的儿子被强迫去参军了，而我的儿子没有被强迫去参军。只有上帝知道这个是好运还是一个不幸！”

一旦我们形成一个观念和判断的时候，我们把自己限制在里面了。我们自己画地为牢，自己困住了自己。

《佛陀的教诲》这本书说：一个被自己喜好所影响的人是不能真正判断事情的真正意义的，他们因环境而悲观绝望。而那些脱离了执着的人，才能够完整的理解每一个状况的意义。书中又接着说：祸兮福所倚，福兮祸所伏，只有当一个人不再去区别什么是福祸，善恶的时候，才真正获得了自由。

事情不是看起来的样子。理性从来不知道答案。它的理解是有限的。然而我们内在有一部分是知道实相的。我们内在的智慧跟这个理性所理解的不同。一个就象是站在椅子上，环顾四周，认为看到了一切；而另一个则站在山顶的最高峰，它可以纵观全局。

我们愿意和心理师或者邻居谈话,却从来不愿意跟上帝交流,永恒的智慧大门永远为我们敞开,因为这些智慧都在我们的内心里.但我们却只愿意站到椅子上,发表自己的看法,做我们自己的判断和抒发自己的见解,因为这是我们的教育使然。我们早已沉溺于这种运做模式了。

然而,问题出现的时候,我们仍可以选择怎样去回应。下面这个故事极好的诠释了這個概念:

有一天,一个农民的驴不小心摔到了一个井底,这只驴哭的很悲伤,哭了好几个小时,农民也努力把它救上来.最后,农民认为这个驴实在是年纪大了,而这个井也该被废弃埋掉了。于是,他觉得没有必要把这个驴救出来了.农民请了他的一些邻居来帮忙,每个人都铲土扔到這個井里,想把这个井给埋起来,开始的时候,当这个驴意识到正在发生的事情,它哭的更加伤心了.但是过了一会,让每个人惊奇的是,这个驴安静下来了.井里的土越来越多,农民想看看井里这头可怜的驴,但是他很惊奇的发现,随着人们每一铲扔到井里的土,这个驴竟然做了一些让人吃惊的事情.他会把落在他身上土抖掉,然后踏在土上,人们不断的扔土,驴子不断的上升,很快这个驴就达到了接近井口的地步,然后一跃出了这口井.

生活其实就象铲在你身上的土一样,各种各样的尘土,而从井中逃脱出的绝技就是抖落这些土,然后踩在这些土上更上一步,每一个问题,每一个麻烦其实都是一个新的台阶.

我们可以从最深的井里跑出来方法就是永远不要放弃,抖落掉土,再上一步.

第三章 信念

我们真正的力量就是幸福，力量来自于臣服。

----- Dan Millman 《深夜遇见苏格拉底》

我的大半生都不信上帝，上帝对我来说根本不存在。从小到大我都认为我是靠自己的劳动，奉献和努力来取得生活上的成就的。我们犹太人是很传统的，而我是一个传统的犹太人，我很尊重那些传统。但我却不信上帝。可是当我最终觉醒的时候，我发现在我内在有一个我从来未曾接触过的崭新世界，后来我告诉我的大儿子：Jonathan，生活是可以很简单的。

他很困惑的看着我，说：你以前可不是这么讲的~！

我回答说：我知道，但是现在我更明白了！就在那一刻，我没有丝毫的疑惑，这是一种无形的感觉，无法用言语来表达，它存在于我的内心。我们每个人都可以找到它，因为它从来没有离开过我们的内在。

就象其他优秀的会计师一样，我注重结果，我观察。自从我开始觉醒以后，回顾以前的生活，难以相信那些发生在我的身上事情。

有一些人在教堂和寺庙里寻找到了上帝，而其他人，例如我，却不是那一类的人。有一天当我们觉醒过来，我们去观察的时候，我们会意识到我们并不需要到处寻找上帝，不论是什么教派，也不管我们是否称它为上帝，它总是和我们在一起。无论我们走到哪里，它都会陪伴着我们。

我们丝毫不了解上帝是如何工作的，我们不知道它可以给我们什么，我们甚至无法想象。那种所谓的奇迹真实存在。如果我们可以停止用理性去理解这一切，如果我们愿意放下我们的评判和主见，并且学习去随顺着生命之流，那么我们就可以在生命的每一刻中经验到奇迹。有一点必须了解必须意识到，我们自己才是生活中最大的障碍。

我们说我们是真信，其实我们从来没有真的信。我们说把我们的问题交托给了上帝，但其实我们还紧紧的抓着不放。当我们不能停止思考那些问题，我们便会焦躁不安。我们告知上帝我们想靠自己的力量解决一切，因为我们不信任它。就这样，我们所有的祈祷没有回应，因为我们有太多自己的“期待”。我们相信自己知道什么是对的，什么是完美的，当我们向上帝祈求的时候，我们经常是用一种命令的口气来做的，我们告诉它我们想要什么，怎么得到，什么颜色，在什么时候我们想得到它...然而上帝在我们发问之前，已经了然知道真相了，他跟我们如此紧密，我们根本不需要大声喊出我们的愿望，想一下就

足够了。

上帝可以给我们的比我们想象的要多的多，他一直在等待我们给他这个许可，让他把这些礼物奉献给我们。如果我们索求具体的事物，例如，“噢，上帝，我很想要足够的钱到欧洲去旅行！”

那么我们就在我们的请求上设加了限制，上帝总是会把最好的东西献给我们，在刚才的这个例子中，也许对我最好的安排是去南美洲而不是欧洲，但是因为我们如此相信我们之前的那个念头，所需要的金钱就不会来，因为我们祈求的对我们没有好处，也许我会在欧洲发生一个事故并死在那里。所以当我们封闭我们自己的时候，我们便错失了那些对我们最好，最完美的安排。

有的时候上帝会象慈爱的父母一样拒绝我们，因为孩子们不知道他们的行为会带来怎样严重的后果。因此，祈求的秘密就是祈求对我们最好最正确的，因为我们不知道什么是对我们最好的。所以，放下你的个人意愿。在恰当的时候，最合适最完美的东西一定会到来，我们不知道它会怎样到来，但是如果接受这个惊喜，我们必须给予许可。

上帝（爱）的神迹不可言说。如果我们全心全意的接纳，相信它，信任它，一切都会不费吹灰之力来到我们身边。唯有上帝才能打开那大门，并把那些益友带到我们的生命中来帮助我们，支持我们。上帝总是会把我们在最适当的时候安排在最恰当的地方，只要我们能学会向上帝倾诉，而不是把时间浪费在跟

邻居闲谈上。

想着上帝我们就可以从问题中解脱出来，感激也会让我们自动改变自身的频率。这个世界上总有一些原因可以让我们深怀感激。

深蓝小孩曾经说：如果你想象并相信一些事情，它们就会发生。如果你想象它发生，你却不相信，那他们就难以呈现出来。这就是说我们必须相信，而不只是等待或者只是希望某事会发生。怀有信念意味着对所有的机会敞开，接纳，他还意味着我们允许生命给我们带来更多的惊喜，意味着我们敢于进入未知的领域，并且不再恐惧不确定的事情。当一个人怀有信念的时候，他的心便敞开了，很多时候，因为我们没有信心和对未知的深怀恐惧，使得我们在原地踏步。

我们要向一粒种子学习，尽管她不能想象自己长成一个兰花，但是她却有勇气敞开自己，她破壳萌发，她完全接纳破土而出，绽放阳光下的过程。一个充满痛苦的心灵是不能想象被爱和处于平静中的感觉的。被爱与平和却从未离开。很多时候我们需要勇于打破旧的行为，旧的思维模式和信念。这意味着我们需要穿越一个黑暗的隧道，也许会经历到一些痛苦，但是这是我们唯一可以逃离痛苦并见到光明的方式。

耶稣常说，我们如果想要进入天堂的国度，我们必须像孩子一样。天堂的国度就在此时此地。我们决定了自己是否身在其中。我们只需要放弃过多的妄

想，放弃我们的自以为是。我们的思想，知识，教育常常使我们远离了真实的自己。天真无邪就是上帝赋予我们内在的智慧。

当然，我们必须有勇气踏上这条道路，但胜利是百分之百。我们必须有去相信，尝试，信任和臣服的勇气，当我们开始相信并怀有信念，我们的内在便得到了转化，我们的思想变的清明。一切都会看起来不一样。我们不可能用言语来形容这种转化。因为没有语言可以表达。我们只是知道我们找到了心灵的智慧。

有一个非常最重要的一种信念，就是相信自己，对自己的信任。身外没有什么值得我们相信东西。我们不必去信仰上帝，耶稣，佛陀，摩西等等，除非你觉得感觉很好。我们需要做的就是信任自己，并信任我们内在的力量。要拥有这个力量我们必须放下很多的对自己的信念，观点和判断，学习爱上我们本来的样子，接受自己。我知道做到这点并不容易。我们甚至没有办法清醒的意识到是什么样的信念在影响我们，但是通过本书教给你的方法，你不必知道到底是什么信念，只需要你允许它们离开就好了。

当我们全然的信任自己，无条件的爱自己的时候，我们就所向无敌了。人们会感觉到你的转变。没有必要刻意讲出来。当我们信任我们自己的时候，我们开始注意到有些人会离我们远去，而有些人会来到我们的身边，他们会带来我们长久渴望的那些机遇。秘诀就在于我们接受自己本然的样子，不再相信我们是不够好，不再相信我们不够聪明，不再相信我们没有足够的钱，甚至不认

为自己必须有大学文凭了。我们只需改变我们对自己的想法。

最重要的是我们必须把自己放在第一位，不要以别人的意愿生活。我们必须觉醒，知道到真正的力量源于我们的内在，而不是源于别人对我们的认可。当我们对自己有足够的信念，我们内在的天赋便自动的展现出来，而我们也会感到幸福。相信自己会让我们体验到爱，学会享受生活。

我们的生活都在我们的头脑内上演的。战争也都发生在我们的脑袋里，而只有我们自己才能使它归于平静。记住，从某种角度来说，我们总是对的。如果我们说我能，我们就能，如果说我们不能，结果就是，我们做不到。

我们存在于此的目的是去生存，享受生活，享受幸福。对我们自己全然的信任，给了我们活出真实自己的自由。而做为回赠，它便会带给我们渴望已久的幸福。

第四章 金钱

即使当我们拥有了我们所渴望的一切以后，我们很快发现，
那个空虚仍然在那里，而它是一个无底洞。

----- Eckhart Tolle 《当下的力量》

在经历了 20 年的婚姻之后，我跟丈夫分开了，我离开的时候仅仅带了一

些随身物品，我甚至没有带走孩子，他们的父亲决定跟他们一起生活。我很全然的相信我自己可以生活下去，而且我很感激我现在可以有一个重新开始的机会。从另外一个方面说，在那个时候我已经领悟到幸福不来自于物质，我不需要任何的财产。正相反，拥有的越少，我感到越自由。

有一个朋友建议我们一起住，搬到一个更加漂亮宽敞的地方。这个主意不错，于是我们俩找到了一栋很漂亮的房子。我从来没有想过我们两个人能符合租住的合同要求，但是因为我们都有各自的收入，所以我们最后还是被允许租这个房子。

结果在签约的前两天，我的朋友打电话告诉我她改变主意了，她准备到亚利桑那州去生活。于是我马上就通知了房地产中介，告诉他这个合同改到我的名字，而我成为唯一负责的一方，对方觉得没有问题，因为她已经了解我了。

签了为期一年的合同并搬入新家后不久，我就开始从四面八方收到工作邀请，很快我意识到我完全可以轻松支付我的租金，而不需要跟任何人分租我的房子。

八个月后，房主打来电话，说他想卖掉这个房子，因为他知道我很喜欢它，他愿意让我优先选择。他说要是我不愿意买，在九月前就必须搬出去了。

当然我很想买这个房产，继续住在这里，但是我怎么买呢？我没有足够的

钱去付首期，因为我是一个会计师，所以我明白我没有获得贷款的资格。我的理性告诉我现在就开始整理行装准备搬家吧。但是我内在好象有一个声音在告诉我，那并不是最好的选择。就在那一刻，我跟我自己说，如果上帝认为这个地方适合我，他就会给我送来一个贷款，因为我不知道该怎么办。我知道，我需要放开，接纳新机遇。我能够做的最好事情就是不执着，信任，并把整个事情交给宇宙。

后来两个人告诉我，他们也许可以帮助我免减一些手续，获得贷款。然而我的合同期约到了，我还没有得到贷款。所以我打电话告诉房主这一切。我决定不准备担心到底要跟他怎么说，或说什么来说服他，我充满信心的把这个状况交托出去，并全然的信任。于是我就打电话给房东告诉现在的情况。令人惊讶的是他回答道：“OK，Mabel，事实是，现在不是卖房子的好时候。所以我可以跟你续约。你把这个契约改下传真给我，我给你签字。”

后来我也没有给原来给我贷款的人打电话。有一个叫 George 的人直接打电话给我说他可以帮助我，而且在契约到期之前，他就帮助我获得了贷款。

当我们不再执着于事情的结果，不再担心当前状况，当我们放弃我们自己的主观判断以后，当我们意识到我们的确什么也不知道，并完全交托自己，接受生命的过程的时候，只有在此时，我们才可以体验到这个生命之流的美妙。于是，我发现一切都如此轻松简单，好运源源不断。上帝让我们带齐了所需要的东西，才让我们降生到地球。如果我们看看我们的周围，就会发现上帝创造

的创造如此丰盛。只有人类的创造才是渺小和局限。鸟儿是那么自由的飞翔，知道他们在周围会找到食物，并且就在他们生活的附近。

要实现我们的愿望，需要我们有绝对的信任和信心。这是宇宙需要我们踏出的第一步。如果我们能够信任并给出我们的许可，我们需要的一切都会轻松的来到我们的身边。

重要的是你要用心知道（不是用头脑）上帝不让我们匮乏，我们还要百分之百的信任上帝。当我们认为我们的祈祷没有得到答复，我们没有看到任何有效的结果，那并不是因为上帝没有倾听。很多时候我们把上帝当成了我们的仆人，我们跟他要求这要求那，告诉他什么颜色，什么时间。这不是宇宙的法则。我们必须学会以不加任何期待去祈求。我们必须丢掉我们认为知道什么是最好的想法。上帝在生命中的每一刻总会给我们最完美的东西，这个秘诀就是学会信任，并且不执着，让我们随顺生命之流，完全对所要到来的事情和地方敞开，尽力不去期待。

我们的问题在于我们总是怀着期待，我们总想提前得到那些东西，我们没有耐心，又很缺乏弹性。我们意识不到所有的一切都只来自一个源头，而那个源头知道我们所需要的一切，知道我们需要什么，什么时候需要和怎样得到。我们以为通过我们的工作，我们的伴侣，自己创造了机会，但这些只是呈现事物的不同方式而已。当一扇门关上的时候，只是因为另外一扇门已经自动的打开了。

当一个问题出现的时候，糟糕的是我们马上会去担心。当我们担心的时候，我们限制了自己，我们就会因此吸引来许多我们不想要的东西。我们就象一块磁铁一样：心里想什么，结果就是什么。重要的是活在当下。我们把整个生命都浪费在过去的记忆和经验里，或者浪费在担心未来里。金钱象其他任何其他东西一样，当我们需要的时候，它就来了，不会提前也不会迟到。我们只需开放我们的心，信任它。

有一个人曾经跟我说过这样一个故事：

有一个女人要外出，看到有三个长胡子老人坐在她家花园前，因为她不认识他们，所以她说：“虽然我不认识你们，但是我想也许你们都很饿了，到我们家里来吃点东西吧。”他们就问她：“这个房子的男主人在家吗？”

她说：“不，他不在。”

三个老人说：“哦，如果是这样，我们就不能进去。”

到了晚上，女人的丈夫回到了家里，女人把事情告诉了他的丈夫。

丈夫说：“告诉他们我已经回来了，请他们都进来吧。”

女人走出去，邀请老人进来。

老人回答：“我们三个人不能同时进去的。”

女人问：“为什么呀？”

那一刻，其中一个老人指向另外两个老人说：“他的名字叫做财富，而他的

名字叫做成功，我的名字叫做爱，你回去跟你的丈夫商量下，你们想请我们三个人中的哪一个进去吃饭？”

于是，女人回去跟她的丈夫商量，并把这个故事告诉他。

男人突然很开心的说：“太好了，如果是这样的话，让我们请财富先生进来吧，让他给我们的屋子带来繁盛。”

太太不同意，她说：“亲爱的，为什么我们不请成功先生进来呢？”

这对夫妇的女儿一直在听他们的对话，然后她跑过来对他们说：“也许更好的是请爱先生进来，然后我们的屋子就会充满了爱。”

这个男人跟妻子说：“让我们听女儿的吧！”

于是，这个女人就出去请爱先生进来吃饭，她问这三个人：“你们之中哪一个是爱呀？我们希望你们成为我们的客人。”

爱就站起来往屋子里走，然后另外两个老人也站起来跟随着他。

女人很吃惊的问：“我只请了爱进来，为什么你们都一起进来了？”

老人答道：“如果你请了成功或者是财富，那么另外两个一定会呆在外面的，但是你现在邀请的是爱，因为爱走到哪我们都会跟到哪，所以我们一定会进去的。”

哪里有爱，哪里就有成功和财富。钱并不是坏事，坏的是把金钱放在了第一位而已。当我们为了钱而做事情的时候，一切都显得十分的困难。钱会从我们的手中溜走，它来的快走的也很快。我们必须找到我们热爱的事情，那些可以带给我们幸福和满足感的事情，甚至是你愿意不计酬劳去做的事情。我们每一个人都天生就有一些禀赋，有一些事情我们可以比别人做的更好。而这些本事在我们心里，而非来自于一纸大学文凭。

丰盛和幸福是跟我们的意识紧密相连的，当我们知道我们的本性是什么的时候，当我们了解到我们已经拥有了我们所需要的一切的时候，那一刻我们便已经很富有了。当我们敞开自己的心并信任的时候，我们便准备好了接纳一切，让它们呈现在我们的生命中。

第五章 恐惧

真理将使你解脱。

-----耶稣

在我决定追寻灵性的征程上，我必须去面对我的很多恐惧。当我放弃我二十多年的婚姻，离开我的孩子，重新开始我的事业，并签了一个占用我所有资金的房约时，我感到深深的恐惧。然而尽管有恐惧，信念和信心让我战胜了我自己。我内在的声音告诉我，我一定行。这种安全感不是凭空而来，是我通过自己的努力——通过读书，参加培训会，勇敢的面对、接受我需要改变这个事实。我在“重生”和“蒸汗房”等一些培训项目中学到了很多很多。

在蒸汗房里，四处漆黑一片，热气逼人，当你呼吸的时候，肺都在疼，感觉好象你要死了一样。

在 Mount Shata (沙斯塔山，美国加利福尼亚州北部的死火山) 带领我们进行这个练习的印第安人告诉我们：蒸汗房是要我们体验除了臣服以外没有其他选择。我当时产生了两个很重要的想法：如果上帝允许让我做这个事情，就一定是很安全的；然后突然我又马上告诉自己：Mabel，如果你可以做到这件事情，那么你就可以做成任何事情。我想我把很多恐惧都留在那个蒸汗房里了。

当我们真正认识自己，并发现我们所拥有的力量，我们便明白没有什么东西好恐惧的，我们一直受到上帝的眷顾和保护。

我们都有恐惧，我们甚至可以称它为一种疾病。

我们习惯了恐惧，习惯了痛苦，以致于成瘾。我们选择受苦，因为这个感觉更熟悉。我们知道那个感觉，尽管我们是在受苦，我们感到很舒坦。因为恐惧每天都有，习以为常了。

当我们敢于面对恐惧，跨过恐惧时，我们也穿过了阴暗隧道，看到了光芒。我们认识到什么是真相，我们不仅为自己庆祝胜利，感到开心，而且我们回头看的时候，发现过去并没有我们想象的那么糟糕。

我曾经参加过一个商务课程，有个人跟我讲了他如何成为一名地产经纪的过程。他很年轻。在他上班的第一天，他的老板告诉他：“你想不想卖房子啊？”他立刻回答道：“当然想！”

他的老板带着他来到一个的街区，然后告诉他：“今天你就在这，四个小时后我来接你的。去挨门拜访，问他们是不是要卖他们的房子。”

老板给他留了一张格子纸和一只笔。要他每当有一个人说 NO 的时候，就在那个格子上画一个叉。老板说：去吧，去寻找你最开始的 100 个 NO 吧。年轻人绝得不可思议，但是也没有其他办法。结果是，的确有很多人都说了 NO，但是让他惊奇的是，也有很多人说 YES。他们的确想卖掉自己的房子，而且他们想了解更多的信息。那一刻这个年轻人就意识到，每当有一个人说 NO 的时候，他就更接近于 YES。

我们都很害怕被拒绝。但是如果我们不愿意冒险去接受 NO，我们永远也得不到 YES。当别人给我们说 NO 的时候会发生什么呢？如果我们认真的去思考这个问题，NO 看起来并不是很糟啊。

克服恐惧的能力是区分那些可以享受生活还是受生活牵绊；是事业成功还是碌碌无为的一个主要标准。

恐惧来自我们内在的不安全感。因为我们不知道自己是谁，也不知道我们有力量和能力可以吸引到最适合我们自己的东西。当我们相信我们自己的时候，我们便会慢慢了解到每一刻都是很完美的。如果有人对我们说 NO，这其实也没什么大不了的。可能我们那一刻我们寻找的东西并不是真正适合我们。当我们爱并接受自己的时候，我们便可以不受别人的评价和判断影响我们。那和我们没有关系。

那些信念明了的人，时常会体验到更多更好的机会正在来临，他们确定满怀信心的等待着。另一方面，那些迷失了的，处于不明自己身份的困惑中的人，则会感到深深的恐惧。

我们都会有恐惧，从一个清洁工到国家的总统，恐惧没有阶级之分。唯一不同的就是有些人敢于面对恐惧跨越恐惧。

我们必须勇敢的去意识到到这些改变。如果我们自己做不到，没有人能帮

助我们。耶稣和佛陀也不会回来拯救我们。我们需要学习转化自己内心的力量。这个转化也是内在的转化。没有捷径可走。每一个人都要选择自己的道路。我们越勇敢，我们走的更远，我们也就拥有更多的机会。让人欣慰的是，这些恐惧只存在于我们的头脑中。是我们创造出来的。我们也可以改变它们。信念和记忆可以被擦除。我们的生活不需要它们。我们的自由也取决于这个擦除的过程。打破这个在我们脑袋里面的监狱，我们便打开了通往心灵的大门，重获了自由。

恐惧和痛苦就象我们选择勇敢一样，取决于我们，取决于我们在每个当下做出的决定。有的时候我们必须站在路途中间，做一个巨大的调整。从某种程度来说，我们必须先死而后生。我在讲死亡时候是在说那个不是真我的部分，是那个我们以为是自己那一部分，或者说是我们在别人印象中的形象。更糟糕的是，这个形象是我们自己塑造的。

恐惧是假设有一些不好的事情将会发生，并认为我们想的这些坏事情真的会发生。恐惧也可以推到大山。（英文原句是 Fear moves mountains. 是借用谚语 Faith moves mountains 这句的句式，意思是精诚所至，金石为开）

一次我在书中读到，生活的成功并不是通过取得了什么成就来衡量的，而是通过我们面对过多少障碍。

很多时候幸福就在街的转角处，也就是那个我们敢于转向的街角。

第六章 爱

爱是一把武士的宝剑，无论剑落何处，它都给予生命，而非死亡。

----- Dan Millman 《深夜遇见苏格拉底》

有人问一个深蓝小孩，什么是爱。小孩笑了，好象他们问了他一个什么怪异的问题。然后她回答说：“我不能把爱讲给你们听，如果我可以的话，那它便不是真实的，因为爱无法用语言形容。”

那个人坚持问：“那么，什么是真爱呢？”

这个女孩又笑了，“你看，你又犯了一遍错误。解释起来是多么的难啊！”

不管我们多么努力去思考这个话题，都是不可能理解的。我们总是想用我们的头脑去理解一切，我们又把我们所理解的东西宣讲出来，但是我们的头脑不能明白爱，因为爱跟思考没有任何的关系。

Dan Millman 在他的《深夜遇见苏格拉底》的书里写道：爱是不能被理解的，它只能被感觉到。生活不是想象中的成功或者是完美，生活就是全然的爱。我们总是想把所有的东西都用头脑的概念来理解。不要白费力气了，用你的感觉吧。

有一天，我跟我的孩子 Jonathan 和 Lyonel 说，不论他们是什么样子，我都会爱他们。我对他们的爱与他们做或没做什么无关，也和他们的行为无关，甚至与他们是否上了大学，是否取得了文凭无关。他们睁大了眼睛，好象我在跟他们说他们这辈子听起来最奇怪的话。

我们都有很多恶习，我们把这些不良习惯也遗传给我们的孩子。这是我们学习生活的方式。我们不知道是否有更好的方式。在孩童时期，我们被教导必须做某些事情，或是怎么才是举止得体，以便得到别人的爱，许可和接纳。但很不幸的是，在这个过程中，我们并没有学会爱和接纳自己。更加不幸的是，别人也以我们对待自己的方式来对待我们。这样的话，我们对爱和接纳的渴望，因为我们无法爱自己，永远得不到满足。

无法爱自己，我们也不可能爱任何人。如果不接受这个真理，我们不仅欺骗了自己也欺骗了别人。我们要学会我们爱我们本然的样子，接受我们本然的样子。照别人说的去做显然是行不通的。如果这种方法对我们行不通，那么对别人也是行不通的。特别是象我们做妈妈的，我们经常相信为了我们的孩子，我们放弃一些很重要的东西，我们牺牲了自己很多。然而我们能给孩子的最好的礼物就是爱我们自己。通过他们学习观察我们的样子，他们也学会如何爱他们自己，从而不会在错误的地方寻找爱。当我们自己站对位置，别人就会找到他们合适的位置。如果我们企图通过行为而得到别人的爱，我们也就越不可能体验到我们渴望的爱。我们必须学会开心，学会享受生活的每一刻，不把别

人如何看待放在心上。最重要的是我们如何看待我们自己。

爱对于我们来说，是我们转化的最强大工具。

爱始于我们自己。在外面寻找不来。我们却浪费大了半的生命在错误的地方寻找爱，不明所以的乞求别人会给我们爱。

另外一个我们经常犯的错误就是，如果我们要得到幸福，我们必须要有有一位伴侣。我们想当然的认为另外一个人可以给我们幸福。然而即使我们找到一个人来爱我们，我们仍然不幸福。我们感觉到我们是不完整的，我们在别人身上看到我们自己的缺失。真是浪费时间。我们必须在我们的内在寻找到爱，当我们找到它的时候，我们就会感到幸福。

一旦我们爱和接受自己本来的样子，我们会发现，实际上我们是不“需要”另一半。如果我们开始寻找另外一半，则是出于我们想要这么做，我们选择这么做，而不是我们需要这么做。因此，我们因爱而自由的选择，而不是被‘需要’强迫。

因为我们对自己缺乏信任，我们不能真挚的爱我们自己。我们说我们可以，实际上却是我们一种占有性的需要。

例如，作为母亲，我们不允许我们的孩子长成他们自己的样子，他们变成

我们思想，信念，感知的奴隶。有的时候我们会不自觉的建立一些让我们自己深感到嫉妒的关系。这并不是爱，但是我们却没办法改变。这些就是在我们脑子里不停播放的那个录音带。我们不是以人们本来的那个样子看待他们，而是通过我们的思维和记忆来看待他们的。

夏威夷 Ho 'oponopono 疗法教给我们两个很重要的工具，这就是我爱你和谢谢你这两个词。当我们大声的对某人说出来，这些词语是蕴含着极大的力量 and 价值的。即使有时候你不想说出来，那么当有人做了一些你感觉不公平的事情时，当有人让你很烦恼，与其选择回应他们，与其是用脑子去批判他们，或者是试图说服他们你才是正确的，不如在你的脑子里重复刚才那几句话，多少遍都可以，不停的说我爱你，我爱你，我爱你...谢谢你，谢谢你，谢谢你...你会体验到这些词语的强大威力。

这些方法往往会带来惊人的效果，当你用这个方法的时候，有些人甚至会在我们没有预料的情况下，请求你的原谅。还有时候，情况没有什么变化，但是我们却不再注意那件事，也不受其影响了。我们对某些人有更多的记忆和录音带，情况也分了轻重。我们要记住，我们对事，对人，对环境的感知不同，事情也会发生变化。

对每个人都是一样。每一件事情都取决于他们的感知，他们的主见，还有他们的记忆。

生命就象电影一样，我们已经看过很多遍了，而它还在不停的重复自己，

就是因为我们要不停的跟它纠缠。我们对问题的反应，是这种记忆的不断重复，这些问题大多都是我们以前曾经遇到过的障碍，但是我们从来没有解决掉，出于这个原因，这些场景又回来一次给我们更多一次机会，去以不同的方式来做回应。

人们来到我们的生命中都是要通过这种方式来告诉我们，我们需要做些改变了。人们就是一面镜子要我们看清自己。我们可以选择是否与之纠缠，我们可以把我们另外一边脸转给他们，那一边爱的脸颊。知道这一点，我们便可以清醒的选择对自己的生活负责。

例如，有人认为自己孩子出现了一点问题，那么最好的办法也许是等孩子睡着了去跟他们说话。你唯一需要跟他们说的就是：你爱他们，而且你很感谢他们出现在你的生活中。除非孩子向你征求你的观点，否则把自己的观点强加给他们是不合适的。试图说服他们你是对的，他们是错的，不会有什么效果。因为我们经常很难分辨到底什么才是正确的。如果我们自己都不知道不知道，那么我们又怎么知道什么才是对孩子最好的呢？

感恩是另一个最强有力的工具。当我们感到压抑还有悲伤的时候，我们能做的最好的事情就是去想一想我们生命中那些值得感恩的好事情。通过这么做我们会在瞬间转化我们的能量频率。我们提升了我们自己，使我们处于更高角度来看问题。有些时候，我们完全意识不到所拥有的东西，因为我们把注意力完全放在了我们所缺乏之物上。事实是我们什么都不缺，包括爱。我们唯一

要做的就是允许我们去接纳，去经验。

幸福的最大秘密，不是从外面寻找，也不是寻找更多，它取决于我们是否能展现我们爱的能力，还有我们是否能够更好的享受，喜爱我们自己。

第七章 最快和最简单的方式

上帝对我们的唯一要求便是我们好好照顾自己并能说“对不起”

----- Ihaleakala Hew Len 博士

当我觉醒并开始寻找生命的意义，我尝试了各种不同的方式去寻求真理。努力越多，我越感觉到内心有个声音在说一定有种更快更简单的方式。当我最终找到了 Ho'oponopono, 我并没立即意识到它的重要性。我参加了几次培训，有一天，当在我老师 Ihaleakala 的班里，我才意识到这就是我一直寻找的东西。我不再需要其他东西了。感谢上帝，寻找终于结束了。首先，我发现原来我并不需要也不用依靠所谓的大师。因为我可以单独跟神性 (Divinity) 直接交流，而不借助任何的媒介。所需要做的唯一事情就是清理和擦除 (念诵“对不起，请原谅我”)。当我愿意百分之百地负责并清理，我就把一切交托到了上帝的手中。只要我清理，我就不需操心挂虑。上帝总能让我在最合适的时间出现在最合适的地点。只要我清理，就有人自动会照顾好我的需求。我根本不

需担心。

在这最后的一章中，我将对影响改变我一生的夏威夷古老智慧 -Ho'oponopono - 做一个要点总结。这些概念十分简单。神性对我们的唯一要求就是我们愿意负起全部的责任，愿意请求自己的宽恕，并照顾好我们自己。仅此而已！

100%完全负责就是最快的方法。只有当我们认识到是“我们自己的程序”阻止我们对事物的感知，只有当我们停止抱怨外界的因素并学会负责，天堂的大门才会向我们敞开，引领我们回归充满各种可能性的状态。相反地，当我们对外事外物发火生气时，我们便丧失了自由。我们的憎恨情绪不断谴责自己，牢牢捆绑着我们。我们变成了情绪的奴隶。这样做只能让自己受到伤害。然而我们可以通过宽恕解脱自己。宽恕是这最快法门的关键。但我们没有必要告诉任何人我们做了宽恕的决定。这是一个内在的任务。它是我们跟上帝之间的约定，“神圣的造物主，对不起，不管是我内在的哪部分创造了这一境况，请原谅我。”例如，对我个人而言，这不代表我不会再生气，也不意味着我不会被事情牵着鼻子走或者不在被问题所困扰。最大的不同在于，现在我很快能觉察到自己的怒火并提醒自己清理，发火到归零的时间只持续几分钟。然后我告诉自己，“我创造了这个问题。这些是我对他人的信念。它是我内在程序记忆的产物。我可以擦除它。”这个简单方法所带给我的平静是难以言语的。为什么？因为我再也不会陷入各种烦恼的思维，“他怎么可以那样说我？她怎么可以这样对待我？”我不再期待他人按我的想法去改变和做事。真是如释重负！我再也不需依赖我外的任何人。我不再期待自己完美无缺，或为取悦世界而活。我不再试图让他

人认同我的观点。我学习尊重他人，理解每个人都有自由意愿，不是每个人都会选同样的东西。这一了知带给了我无限的宁静。问题这个东西并不存在。好与坏只是我们头脑中的衡量尺寸。只要我们能爱自己，照顾自己，我们便能自然而然的爱他人，照顾好他人。

那么，这个解脱方法的重点何在？

首先，我们必需为我们的生活负全部责任。我们必需学会说，“对不起，不管是我内在什么造成了这个问题，请宽恕我。”通过这种方式，我们学会负责，宽恕和转化便开始了。我们在宽恕我们自己。因为我们的记忆共通，所以你有责任请求宽恕清理这些记忆。当他们从我们的意识中清除掉后，我们也清除了别人的记忆。然而重要的是，当你开始清理的时候，你是为自己清理，而不是为了别人。我们只是来帮助自己的，不是别人，但是这个疗法的妙处就在于我们大家都从中受益。

另一件重要的事情是臣服并接纳意识的无知，但是我们心内有一部分知道什么对我们来说是最完美最有益的，并且晓得如何获得它。如果我们愿意听信它，它会指引我们找到问题的最佳答案。

若要体验到“清除”的结果，必须时时刻刻清理自己，就像呼吸一样。你知道如果忘记呼吸的严重后果。清除也是一样。必须时刻坚持。当然，我们也是普通人，我们会忘记。还有的时候，我们会无助和反抗。这个方法需要你尽量多

的练习实践，即便是好像什么也没发生，或者问题似乎也没出现。为什么呢？因为我们的思想从没有停止重放我们保存的那些程序，即使我们没有意识到。幸运的是，我们有办法清除它，因此新的想法和机会就有可能进驻到我们的生命中了。惊喜往往透过不经意遇到的人或事而到来。我们需要反复的实践练习，练习，练习。有生以来，我们一直在反抗和忍耐。我们如此习惯了反抗和忍耐，以至于我们几乎自发自动的重演（这些行为）。我们成了专家，能手，我甚至可以说我们对这种生活已经成瘾。清理的开始会有点困难，但是当我们学会了让清理与生活相融，像呼吸一样不可分，它就会自动运行，因为我们开始感觉到不同，开始看到效果。我们开始看到生命的改变。我们开始体验到深深的内在平和。

不要有所期待。要保持开放和弹性，因为我们永远不知道（好运）从何而来。我们必须相信我们得到的是最适合我们的。或许，它并非我们期待的，但是它一定是最合适的。不是因为我们的请求被忽略了，是因为或许这是一个考验，或者因为我们还不需得到。让我们允许宇宙给我们惊喜。我们以这种方式去接纳最最神奇的礼物。宇宙的法则就是当我们请求，答案便已赐下。宇宙一定会回应你。你必须许愿，然后允许接纳。许愿的方法之一是使用 Ho'oponopono 的技巧。但是我们必须不粘滞于结果（detach）。这是基于我们知道并信任最适合、最完美的事物终会降临的信念而达成的。

现在，我们有了具体的清除思想中不断重复程序的方法。其中一个就是不断的默念：开灯，开灯，开灯（light switch）。这句话象征着我们关掉程序，

打开光明。

经常遇到人们问我：当别人跟我讲话的时候，我怎么把注意力放在‘开灯’上呢。首先，你要记得人们几乎总是言不由衷的。如果有人告诉你他的麻烦，他们只不过是给我们一个机会去清理和清除我们共通的记忆。记住他们就是我们的镜子，银幕。下次，在回应别人之前，在给出建议和观点之前，先默念一下‘开灯’。大多数情况下，你会说出那个人真正需要听的话，而不是你认为他需要听的话。还有很多时候是根本不用说话，不用回答对方的问题，或者说些抚慰对方的话，还有时候，突然，奇迹显现，他们自己就找到了问题的答案。

开灯是一道通关密旨。当我为自己的孩子担忧，为了钱焦虑，或者为别人生气的时候，我不会让我的意识参与进来，喋喋不休的唠叨。我只会默念：开灯，开灯，开灯。

我对这个方法坚信不疑，但是如果我们决定尝试一下的话，就需要记得，人各有异。或许有人立竿见影，或许有人需要点时间，也有人要等好久才能意识到变化。

另一个清理工具是默诵：冰蓝(ice blue)。我曾经对我 16 岁的儿子 Lyonel 说，当你受伤的时候就要默念：冰蓝，冰蓝。一天我们在吃早饭，他给我看他受的伤。我问他：Lyonel，你是不是念诵过冰蓝啦？他说：是的，妈妈。你知道吗，当我觉得沮丧或者不安的时候，我也会默念，很快我就平静下来了。那

一刻我意识到冰蓝可以用来对治任何痛苦，不管是精神上的，还是身体上的。

有一次我对我的儿子说：Lyonel，我知道我讲的话听起来有点怪，但是它们十分有效。他回答：是的妈妈，当然有效。还记得你告诉我如何学习吗？我试过以后，我的成绩开始变得越来越好。不久前，Lyonel 告诉我他简直不相信和老师的关系能变得这么好。

值得注意的是身体上的病痛都是记忆，而记忆可以被清除，净化。我们习惯了治疗从止痛和消除疾病下手，但是那并不是问题的根源。问题出现在我们的记忆里，是那里在播放磁带。我们怎样才能知道播放的是哪一个呢？怎样找出它呢？哦，我们根本不用知道哪一个记忆出了问题，或者是哪一段磁带，因为上帝（爱）知道。你只需要臣服（give permission），比如不断默诵开灯，冰蓝，谢谢你，或者我爱你，神性就会清除掉保存那些那些记忆的磁带或程序，也清除掉可能我们还不知道的磁带上的其他记忆。我们必须臣服，否则上帝也帮不上忙。

还有一个工具可用，重复说：捕蝇纸（flypaper）

我儿子 Jonathan 经常和女朋友吵架。我建议他下次他们吵架的时候，把嘴闭起来，心里默念‘捕蝇纸’。几天后，他给我打电话说他想跟我谈谈。他告诉我，他和女朋友一直有麻烦，但是这次他很担心，因为他想打他的女朋友。我问他：你有没有默念捕蝇纸呢？他回答说：是的妈妈，因此才没有动手。

显然，有些人会觉得这太简单了，有点不可能。我完全同意，这个方法听起来很容易，而且确实很容易。技巧本身就是很简单的。困难的地方是随时做到。每时每刻我们都有机会为生命负全责，但是通常我们会反抗，会焦虑，我们去评判和抱怨。这样做实在是耗费我们的时间和精力。要知道问题本身并不是问题。我们对问题的评判和抱怨才是真正的问题。我们对问题的感知才是问题。

最糟糕的是我们每次都选择反抗而不是臣服（let go），我们放弃我们的真实身份，我们的本我，只是因为我们想证明自己是对的。这该死的‘对的’！

我们只有两个选择：活在我们的本性中或者活在这些播放的记忆中；活在神性的指引下或被那些毫无效用的程序耍的团团转。我们清除的越多，我们活得越真实。我们来到这个世界的唯一目的就是发现我们是谁。通过使用 Ho'oponopono 这些净化工具，我们将会发现自己的真正身份。

还有一点我要说明，在我们使用任何这些工具的时候，我们都要负 100% 的全责，无论心里涌起什么，我们一起默诵：对不起，请原谅我内在任何引起这状况的部分。我们在祈祷。

到底我们为什么要清理呢？为什么要请求原谅呢？因为我们渴望自由，因为我们厌倦了生活在无奈的谎言里，因为我们受苦够多了。是时候去寻回自己，

去发现自己，去开心，快乐的享受生活，去爱我们自己，并接受我们本来的样子。

人类的常态是喜悦。你有没有注意到当我们开心的时候，事事顺心？

我们的旅程还很长。我们还要净化很多，清除很多。我们必须时时刻刻去净化，而净化的回报是不可估量的。从中，我们会体验到爱，享受到生活，我们发现自己真是无比完美。我们会毫不费力的吸引到我们需要的东西。我们会了解自己，并无条件的爱下去。

我们可以选择痛苦或快乐，疾病或是健康，恐惧或是爱。无论我们做了什么决定，都会无碍，它都是我们的选择。

照顾好自己。

接纳我的爱~！



THE PEACE OF “I”

Peace be with you, all My Peace,

The Peace that is “I”, the Peace that is “I am”,

The Peace for always,
Now and forever and evermore.

My Peace “I” give to you,
My Peace “I” leave with you,

Not the world’s Peace, but, only My Peace,

The Peace of “I”



作者简介

Mabel Katz 精通双语，也有过两份职业。她气质非凡优雅迷人，人称拉美州的玛丽安-威廉姆森（美国奇迹课程讲师之一）。

初识 Mabel Katz，你会惊奇为什么她总是那么轻快。她走路快，说话也快。把周围人也带动的快了起来。她的理由是：事情太多了。然而她做事十分勤快。

她的第一份职业为她在财务工作中赢得了好名声，尤其是税务问题方面。借此她开始致力于帮助人们建立公司。然而她的第二份职业，做一名电台主持人，兼讲师，作者和研讨会组织者，才是她真正感兴趣的。而且一旦她有了兴趣，她就会全身心投入进去。

Mabel 渴望帮助别人找到真正的自己。她使用的方法是夏威夷传统疗法，Ho'oponopono。Ho'oponopono 可称为是 Mabel 的救星，它帮助 Mabel 度过生命中最艰难的时期。她结束了 20 多年的婚姻后，就开始了她自己的事业。根据 Ho'oponopono 的理念，生活本应该轻松愉快的，如果生活艰难了，就是我们的责任。一旦我们学会负责，我们就可以依照我们的直觉和神性指引获得所有的好运——实现你所有的愿望。

对于 Mabel 来说，这都是事实，她有一件体验，就会和大家分享出来。

Mabel 是一名拉丁社区的新星。她的西班牙语广播(KTNQ1020AM 洛杉矶)，广受欢迎。她还旅行到各地，很多人因此迷上了她所讲的 Ho'oponopono。

若要拜访 Mabel，或是参加研讨会。请联系：Mabel Katz (877) 262-7470.

(完)

对夏威夷疗法感兴趣的朋友，可参看慧林博士学生写的书籍《零极限》《最简单的方式》，录音和书籍下载地址：

《零极限》录音和书籍

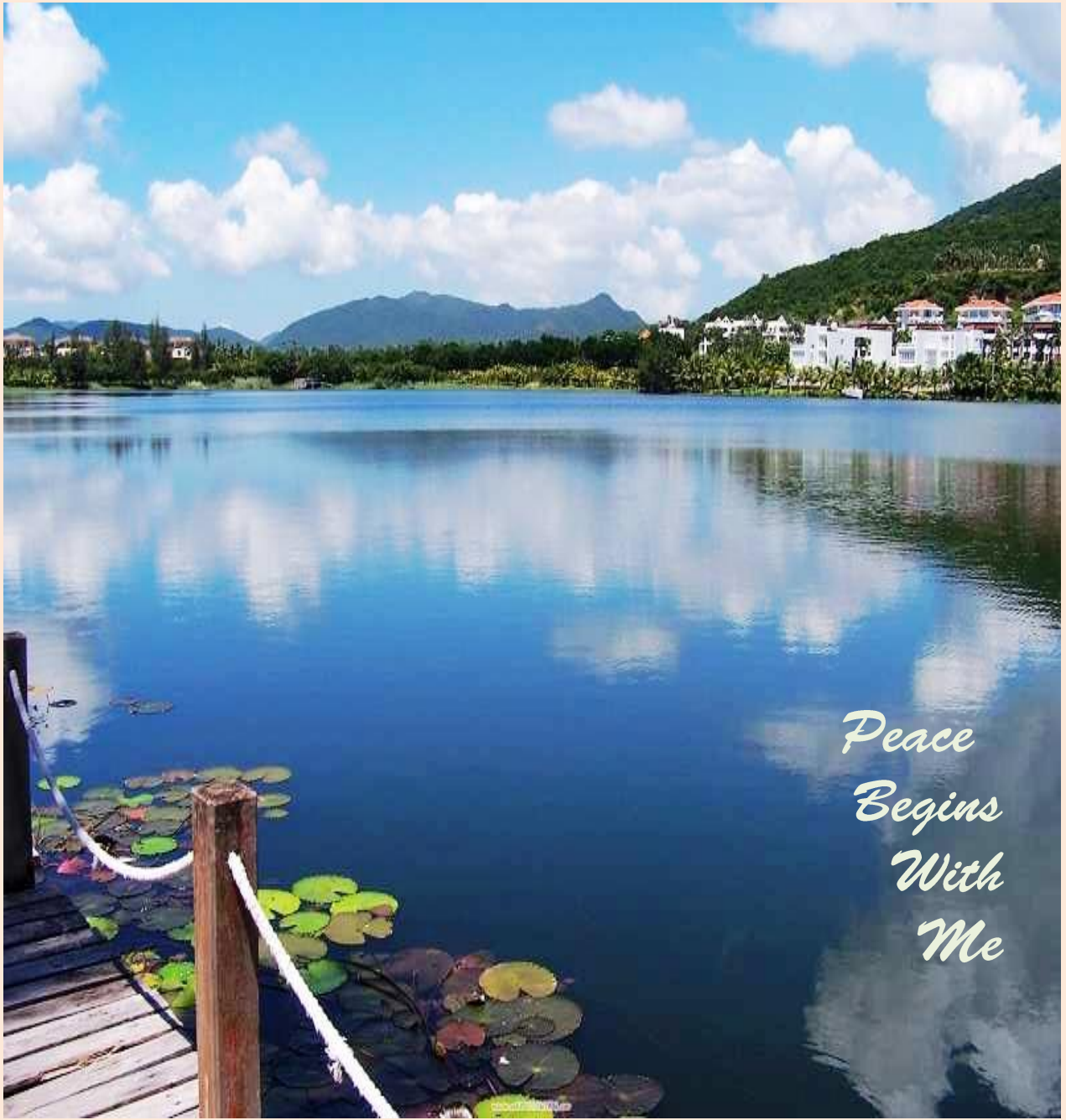
<http://www.brsbox.com/zerolimits>

《最简单的方式》录音

<http://www.brsbox.com/Redbrink/dirid/746158>

亦可加入夏威夷疗法QQ 群：7091455

同时，如果想对类似体系进行深入了解，可参看奇迹课程相关书籍《告别娑婆》，系统学习真宽恕的秘密。



*Peace
Begins
With
Me*