

<<荷欧波诺波诺的幸福奇迹>>

图书基本信息

<<荷欧波诺波诺的幸福奇迹>>

前言

## <<荷欧波诺波诺的幸福奇迹>>

### 内容概要

这本书是修·蓝博士继《零极限》、《富在工作》之后的又一力作。书中完整揭示了荷欧波诺波诺大我意识法的全貌，也提供了许多实际操作的方法和不同的清理工具，例如：如何有效改善亲子关系，如何减轻抑郁的感觉等。更深入、更完整地解答了读者在运用“对不起，请原谅，谢谢你，我爱你”这四句话时可能会有的各种疑问。

## <<荷欧波诺波诺的幸福奇迹>>

### 作者简介

[美]伊贺列卡拉·修·蓝博士 ( Ihaleakala Hew Len, PhD. )

畅销书《零极限》的第一作者。

当今荷欧波诺波诺的薪传者，“宇宙的自由?大我基金会”荣誉主席，教授解决问题和释放压力的课程长达四十年，并曾在夏威夷州立医院担任了三年的临床咨询心理学家，治愈了医院里多名患有精神疾病的罪犯。

这些年来，他与多个组织的上千人一起工作过，这些组织包括联合国教科文组织、国际人类合一会议、世界和平会议、传统印度医学高峰会、欧洲和平疗愈者，以及夏威夷州立教师协会。

他从1983年起就在全世界教导新版的荷欧波诺波诺疗法，曾经三次与夏威夷治疗师莫娜·纳拉玛库·西蒙那一起在联合国介绍这个疗法。

曾出版《零极限》、《富在工作》，即将出版《内在小孩儿》等图书。

## <<荷欧波诺波诺的幸福奇迹>>

### 书籍目录

序言 靠自己找到真正回归自由、富足、幸福的方法

第一章 过往的记忆使我们无法自在随性地生活

清理不幸的记忆，回归本真的生活

几经拒绝而最终缩短了彼此距离——我与莫娜的相遇

直通神性智慧的荷欧波诺波诺的方法

与大学教授的治疗截然不同

不断清理，就会开启人生的新局面

我在精神病罪犯收容所做清理的体验

平均被收容时间为七年的犯人，只要四五个月就恢复正常了

百分之百地负责任是解决问题的第一步

无论发生任何事情，其责任都百分之百在自己身上

出发点就是自己要对一切负起责任

荷欧波诺波诺的体验谈之一：克服因记忆引发事件的现状

收容所混乱不堪，其原因全在于我

依从神性智慧的灵感而生活的莫娜

第二章 回归本真，自由、富足、幸福地生活

沐浴神性智慧之光才是我们本来的状态

人类透过潜意识的有色眼镜活在世上

与神性智慧共处，所有责任都在自己

人是为不断清除记忆而生的

无关烦恼的具体内容，只需做清理

荷欧波诺波诺清除潜意识记忆的步骤

一切动植物及物体皆有悟性，也有意识

整合肉眼看不见的能量与震动

荷欧波诺波诺体验谈之二：我也能净化房屋和土地

交给意识、抛开执念，一切都会顺利

改变自己才能改变世界

立足零状态，才能扮演好自己的角色

无需任何努力，自然就能发挥超群才华

食材告诉我最佳的烹饪方法

荷欧波诺波诺体验谈之三：新创意轻松涌现

以坦然接受现实的心态生活就不会生病

别人生病的原因，也都在自己的内在

魂不守舍是导致精神性疾病的原因

使潜意识感到困惑的名字也是得精神疾病的原因

对付抑郁症等精神疾病的“麦比乌斯圈”冥想法

荷欧波诺波诺治疗高血压的效果显著

在临床中初显疗效的荷欧波诺波诺

荷欧波诺波诺体验谈之四：最难治愈的患者康复了

第三章 清理潜意识，随性自然生活的方法

回归空无状态，零状态最重要

能清理潜意识的荷欧波诺波诺

四句真言带给很多人美好的体验

荷欧波诺波诺的体验谈之五：发生的尽是不可思议的事情

要爱护潜意识，即内在小孩

## <<荷欧波诺波诺的幸福奇迹>>

学习用爱呵护内在小孩

自小就知道自己有内在小孩的人

荷欧波诺波诺的体验谈之六：不能退让的东西

能代替四句真言做清理的物品

荷欧波诺波诺清理工具的使用方法

用于日常清理的“Ceeport”商品的效果

使用“Ceeport”商品，消除烦恼，改变人生

第四章 三人座谈：人类背负的烦恼都能被消除

枯萎的植物开始复活，花开得更持久

荷欧波诺波诺对不信它的人也有效果

烦恼、痛苦都源于自己的记忆

若全世界的人都实行荷欧波诺波诺，那一切问题都能解决

“除掉神性，才能回家”是什么意思？

要时刻铭记，一切都百分之百是自己的责任

改善亲子关系的荷欧波诺波诺

母亲自由了，孩子的自闭问题才会得以解决

建筑物、房间、动植物都有获得尊重的意识

可以通过各种途径获得感恩的心

让灵魂成长，重获自由

责难别人就会遮挡神性智慧之光

女性被压抑的记忆会以乳腺癌的形式被表现出来

家庭暴力与战争都是自己的问题，只需清理就好

如何消除数千年来女性对男性的怨恨记忆

一切都从抚慰自己的内在小孩开始

不必全心全意，只需在心中反复念诵

附录 体验谈：用荷欧波诺波诺开启幸福之门

荷欧波诺波诺体验谈之七：从不幸的深渊到幸福的顶点

荷欧波诺波诺体验谈之八：孩子们就如同神的样子

荷欧波诺波诺体验谈之九：充满希望的简单方法

荷欧波诺波诺体验谈之十：自己的心即是“故乡”

荷欧波诺波诺体验谈之十一：做清理，顺其自然地生活

荷欧波诺波诺体验谈之十二：认知每天都在改变

荷欧波诺波诺体验谈之十三：南海乐园的奇迹法则

荷欧波诺波诺体验谈之十四：奇迹般的事情接连发生

荷欧波诺波诺体验谈之十五：通往我的甜蜜之家的路

后记 在执笔过程中发生的不可思议的事

译后记

## <<荷欧波诺波诺的幸福奇迹>>

### 章节摘录

版权页：与莫娜一起工作一年后，我受聘到一个收容所工作，那里收容的都是犯有杀人或强奸等重罪并患有精神病的犯人。

去那里工作是受一个熟人之托。

她是主管精神卫生的领导，因为那个收容所里没有固定的精神医生，于是她希望我能到那里去工作。

我有丰富的心理学教学经验，但不是精神科医生。

专业心理学教育是我的本行，但给精神病患者治疗并不在我工作范围内。

我跟那位女士解释过很多次，她请我做的事不是我的本行。

但是她坚持认为我能胜任，要我务必接受这份工作，不用考虑这件事是不是自己的本行。

我对她说，只要把收容所的犯人名单提供给我，我不用去那里也可以做清理。

但她说，犯人的个人信息不能提供给外人，如果不答应到收容所工作就无法给我提供名单。

她锲而不舍地求了我好几个月，最终我只好妥协，答应到那里工作。

最后，这份工作我从1983年一直干到1987年，做了五年时间。

我来到那个收容所，看到门口装着摄像头，大门也上着锁。

打开锁走进去，还要经过几道门才能到里面，每道门都上了锁。

戒备如此森严，简直是插翅难逃了。

当时，那个收容所住满了犯人。

那里，暴力泛滥，连工作人员也频频遭到犯人袭击，每周都会发生一两次大的骚乱。

一进收容所，连工作人员都会靠着墙走，否则就会觉得没有安全感。

基于这种状况，给犯人用大剂量的镇静药，或者将戴上手铐脚镣的犯人捆绑在床上的情况司空见惯。

收容所的相关人员，没有一个人打算早点治愈收容的犯人，或者是将其转到普通监狱去。

那些犯人，没有医生的诊断书，一步也不能离开收容所。

就算病情稳定，他们也只是被转移到其他监狱或拘留所去，而且还是要戴着手铐脚镣离开。

每天早晨，我在上班前都要先做清理。

在工作时间出现各种问题时，也接着不停地做，在上下班的路上我也做。

我不停地为犯人做清理，心里也有些疑惑：同样是人，他们为什么要犯罪呢？

## <<荷欧波诺波诺的幸福奇迹>>

### 后记

在执笔过程中发生的不可思议的事 在我执笔撰写这本书时，喝蓝色太阳水、随身携带“ceeport”商品、唱念四句话已经成为了我的习惯。

而且在执笔写书的过程中，也发生了很多不可思议的事情。

把采访内容的录音整理成文稿的工作，我一直是交给专业人士做的。

在跟录音核对时，肯定会有些地方需要确认。

而且，从长时间录音里找出特定的词语再次进行确认是一件非常繁琐的工作。

这一次，我用电脑查找录音资料，居然很快就找到了需要确认的地方。

需确认的地方有好几处，我一边琢磨这次不会再有那么巧的情况发生吧，一边继续听录音，结果我想确认的地方都毫厘不差地出现了。

我长期从事这个工作，这样的情况还是第一次碰到。

真让我很难认为那是单纯的偶然现象。

我只能认为，这就是荷欧波诺波诺的直接作用使然。

在采访时，荷欧波诺波诺大我意识法的哲学深度，和只要念 昌四句话而不必明白它的意思的简单做法之间，我觉得平衡不起来。

这个疑问终于通过修·蓝博士的耐心说明得到了化解。

在此之前，我自己策划过几本关于灵性的书，在各种各样的世界观中，只有荷欧波诺波诺大我意识法的世界观是毫无矛盾，可以包容一切的。

修·蓝博士身上有某种特别的东西，只要跟他在一起，宁静安心就会围绕在你周围。

帽子是他的招牌，帽檐下的笑脸真的让人感到无比的温和。

做采访的人，对自己不能理解的事情用不同的问法、不同的表达形式反复地询问是很常见的，面对我提出的愚蠢问题或是疑难问题，修·蓝博士却都一直是笑着回答的。

日程一直被安排得很紧凑，我常常要采访他很长时间，甚至直到深夜，但博士旺盛的精力令人吃惊，让人看不出他的真实年龄。

这或许也是荷欧波诺波诺的效果。

这本书的出版，也许就是受神性智慧指引的印证。

在这本书的撰稿过程中，我得到了修·蓝博士在日本的经纪人平良贝蒂女士的大量帮助，这本书的面世，是她舍身奉献的结果。

就是现在，那四句话还在我脑子不断地回荡。

谢谢你！

对不起！

请原谅！

我爱你！

樱庭雅文 2008年9月11日



<<荷欧波诺波诺的幸福奇迹>>

媒体关注与评论

## <<荷欧波诺波诺的幸福奇迹>>

### 编辑推荐

《荷欧波诺波诺的幸福奇迹》告诉我们活在当下的静心法。

就在此时此刻，你可以自己找回真正的幸福、自由与富足！

更深入、更完整地解答了读者在运用“对不起，请原谅，谢谢你，我爱你”这四句话时可能会有的各种疑问。

《荷欧波诺波诺的幸福奇迹》丰富了读者的内心世界。

<<荷欧波诺波诺的幸福奇迹>>

名人推荐

<<荷欧波诺波诺的幸福奇迹>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>