



## 創造健康、平靜與財富的夏威夷療法 簡介

王萬清

通識中心人文藝術組專任教師

方智出版社在2009年4月出版Ihaleakala Hew Len, PhD. 和 Joe Vitale 合著宋馨蓉 翻譯的「零極限」(Zero Limits)直到2010年7月已經50刷。足見這是一本頗受重視的著作。

「零極限」介紹莫兒娜·納拉瑪庫·西蒙那 (Mornah Nalamaku Simeona)創始的夏威夷「荷歐波諾波諾大我意識法」(Self I-Identity Ho'opononoo)。「荷歐波諾波諾」就是「使之正確」或「改正錯誤」。「荷歐」在夏威夷語是「導致」的意思，「波諾波諾」是「完美」的意思。荷歐波諾波諾是祈求神性智慧清空記憶、重新建立大我意識的過程，其中包含原諒、懺悔及轉化潛意識裡的記憶成「空」性。

根據古代夏威夷人的說法，錯誤是由被過往痛苦記憶污染的思想所引起的，這些痛苦的思想或錯誤會造成失衡狀態與疾病。傳統的荷歐波諾波諾需要一位資深的成員居中協調，經過五個步驟：

1. 透過人與人之間解決問題。
2. 一位資深成員居中協調這個解決問題的集會。
3. 所有跟問題有關的人都必須在場。
4. 每一位參與者都要對彼此懺悔，資深成原則居中協調，以免參與者落入爭論中。
5. 每一位參與者都要請求其他每位參與者的原諒。

Ihaleakala Hew Len, PhD.運用的「大我意識的荷歐波諾波諾」不需要居中協調者就能進行下列五個步驟：

1. 在內在解決問題。
2. 只有你和大我牽涉其中。
3. 只有你自己在場。
4. 對大我懺悔。
5. 大我的原諒。



「荷歐波諾波諾大我意識法」主張，人要對自己的人生負全部責任，生命中的每一件事都是你的責任。負完全責任意味著接納所有事物——甚至那些進入你生命中的人，以及他們的問題，因為他們的問題就是你的問題。她們就在你的生命中，所以如果你對自己的生命負完全責任，那麼你也要全然負責他們經歷的一切。因此所有你追尋的、經歷到的事物都存在你的內在——所有事物。如果你想改變任何事。要從內在做起，而不是外在。

其次，當我們對自己的生命負完全責任時，要分清楚兩種生活方式，其一是用記憶，其二是用靈感。記憶是舊有程式的重演，靈感則是神性給你訊息。你要的是靈感，而聽到神性的訊息與接收靈感的唯一方法是清除所有的記憶。清除的方法是一次又一次，不停的對神性說：「我愛你」「對不起」「請原諒我」「謝謝你」。

神性是零的狀態——在這個狀態中，我們沒有極限、沒有記憶、沒有身份、只有神性。人們要打開讓神性、財富流進來的通道，需要先清除記憶。只要潛意識裡還存有過去的記憶（阻礙/限制），它們便會阻礙神性，不讓神性給予我們每日的食糧。

生命中唯一的選擇是清理或不清理記憶。如果你把記憶清理乾淨了，靈感來的時候，你只會採取行動，而不會想太多。如果你會多加考慮，就是把靈感跟某樣東西做比較，而你比較的對象就是記憶。清除了記憶，你就沒有選擇，只剩下靈感，你會不加思索的採取行動。

人們可以選擇是否根據靈感行動，那是自由意志。神性傳達出訊息，你可以選擇是否採取行動，如果你採取行動，一切都很好；如果你不採行動，也許會有些問題。你擁有完全的自由意志，你的每次呼吸都是一次創造，但是為了活在零的狀態。你必須放下所有的記憶，才能到達那裡。

「我愛你」「對不起」「請原諒我」「謝謝你」是對神性說的，有朝一日「神性」也會成為記憶，所以「神性」也需要清理、清理、清理。



「零極限」是一本靈性修練的書，「荷歐波諾波諾大我意識法」可以創造健康、財富與平靜，唯有實際修練才能證實。在修練的過程中，我們先說「對不起」「請原諒我」，承認有某樣東西已進入我們的身體、心智系統，造成身體與心智的不適，祈請神性幫我們原諒自己。再說「謝謝你」，表達我們的感激、信任，相信所有問題都會以最好的方式獲得解決，最後說「我愛你」，讓阻塞的能量重新流動，讓我們與神性連結。

這個學習在「生命意義與終極關懷」的課程中，我想在「身心靈統整」的課程設計上加入Ho'oponopono，先讓學生針對自己的身體器官進行清理，再對生活中的所有記憶進行清理。活動設計是「感恩你的某項身體器官，為你服務那麼多年，祈求原諒你的輕忽，讓你的身體器官受傷」全文架構如下：

對不起，我的\_\_\_\_\_，自我出生以來，你一直為我\_\_\_\_\_，可是，我卻沒有好好照顧你，如今，\_\_\_\_\_，請原諒我，\_\_\_\_\_。

謝謝你，我的\_\_\_\_\_，因為有你，讓我的人生\_\_\_\_\_，我愛你，在未來的日子，我\_\_\_\_\_。