

<<相信爱，用心爱>>

图书基本信息

<<相信爱，用心爱>>

前言

希腊神话中，有个关于狩猎女神阿尔忒弥斯的故事。阿尔忒弥斯是个无与伦比的猎手，因为她狩猎毫不费力。她很容易满足，所以她和森林和谐共处。森林中的动物都爱戴她，做她的猎物更是一种荣耀。无论怎么看阿尔忒弥斯都不像狩猎，因为她想得到什么，什么就会来到她身边。所以，她是最好的猎手，也是别人最难捕获的猎物。她的动物化身是一只几乎无人能猎取的神鹿。阿尔忒弥斯与森林和谐共处，直到有一天，有个国王给了宙斯之子赫拉克勒斯一道旨意，命令他猎捕阿尔忒弥斯神鹿。作为宙斯的无敌之子，赫拉克勒斯领命到森林中猎捕神鹿。神鹿看到赫拉克勒斯后并不害怕。她让赫拉克勒斯走到身边，但就在赫拉克勒斯想抓住她时，她逃跑了。赫拉克勒斯抓不到阿尔忒弥斯，除非他的狩猎本领高出阿尔忒弥斯一筹。赫拉克勒斯召来众神的信使、飞得最快的赫尔墨斯，借用他的双翼。这下，赫拉克勒斯拥有了赫尔墨斯的飞行速度，很快价值连城的猎物阿尔忒弥斯就落入他的手中。你可以想象阿尔忒弥斯会作何反应。被赫拉克勒斯抓住过一次后，她当然想报复。她也想猎捕赫拉克勒斯，千方百计要抓住他，但赫拉克勒斯现在成了最难猎捕的对象。赫拉克勒斯行动迅捷，阿尔忒弥斯费尽力气也抓不住他。阿尔忒弥斯并不需要赫拉克勒斯，她只是强烈地希望把他弄到手，当然这是一种幻想。她误以为自己爱上了赫拉克勒斯，想要拥有他。她一心要得到他，这种痴迷让她郁郁寡欢。阿尔忒弥斯变了。她与森林失去了往日的和谐，因为现在她狩猎只是为了得到抓住猎物的快乐。动物们开始怕她，抵触她，但是阿尔忒弥斯不以为然。她看不清真相，脑子里只有赫拉克勒斯。赫拉克勒斯有时会到森林中看阿尔忒弥斯。每次他去看阿尔忒弥斯，阿尔忒弥斯都设法把他弄到手。当她跟赫拉克勒斯在一起时，她觉得无比快乐，但她知道他总要离开的，她害怕失去他。每次赫拉克勒斯离开时，她都会伤心落泪。她恨赫拉克勒斯，但也爱他。赫拉克勒斯对阿尔忒弥斯的想法一无所知，没有意识到她正在猎获他。他从不认为自己是别人的猎物。赫拉克勒斯爱戴阿尔忒弥斯，但这不是她想要的结果。阿尔忒弥斯想要拥有他。当然，森林中所有的动植物都看出阿尔忒弥斯已经跟以前大不相同了，只有她自己当局者迷。她以为自己仍是以前的狩猎女神，丝毫没意识到自己已经堕落了。她没发现以前的森林天堂已经变成了地狱，因为她堕落之后，其他猎手都跟她一起堕落了，都成了盲目的猎食者。有一天，赫尔墨斯隐身变成了一只动物。阿尔忒弥斯刚想伤害赫尔墨斯，他就变身成神，阿尔忒弥斯于是找回了失落的智慧。他让她看清了自己的堕落。意识到自己的问题之后，阿尔忒弥斯去找赫拉克勒斯，请求他原谅。导致她堕落的不是别的，而是她个人的虚荣心。跟赫拉克勒斯谈话时，她意识到其实她从未冒犯过他，因为他并不知道她内心的那些想法。

<<相信爱，用心爱>>

然后她环顾森林，发现了自己对森林带来的摧残。

她向每一朵花儿致歉，向每一只动物致歉，最终重获它们的爱。

阿尔忒弥斯依旧是大森林的狩猎女神。

我讲这个故事是想让你知道，其实每个人既是猎手又是猎物。

我们为什么要狩猎？

是为了满足自己的需要。

前面我讲过身体的需要和心的需要。

当心以为自己是身体时，它的需要只能是幻想，永远不可能得到满足。

当我们想要满足内心不真实的需要时，我们就成了盲目的猎食者—寻求自己并不需要的东西。

人类寻求爱，因为我们以为自己并不拥有爱，因为我们不爱自己。

我们在跟我们一样的人身上寻求爱，希望他们能给予我们爱，而他们的境况跟我们一样。

他们也不爱自己，我们又能从他们身上得到多少爱呢？

我们只是产生了一种并不真实的更大的需求，不停地寻找，却找错了对象，因为别人那里并没有我们需要的爱。

意识到自己的问题后，阿尔忒弥斯找回了自我，因为她要找的东西就在她的心里。

对我们而言道理也是一样的，因为我们都处在阿尔忒弥斯堕落之后、重生之前的状态。

我们寻求爱，寻求正义与和平。

但是，爱、正义与和平就在我们的心里。

<<相信爱，用心爱>>

内容概要

在爱里煎熬心碎，你说再也不相信爱情了；为背叛而伤心流泪，你说再也不相信爱情了；上一个男人离开了，你说再也不相信爱情了；可在每个人的内心深处，永远都有一个等爱的小孩。

《相信爱,用心爱:写给"再也不相信爱情"的你》是一部曾经指引无数人找到真爱的智慧书。或许你一直在钢筋水泥丛林里等待一份邂逅的真爱，或许你一直没放下一份逝去的爱，这本书将引领你开启一次内心的探寻之旅，帮认清自我的真相。

它告诉你，如果建立一份关系是为了获得别人的艳羡，为了占有，为了控制，那么你注定不会获得快乐，结果也必定是痛苦。

如果带着自私之心建立关系，期待爱人给你带来快乐，结果定会让你失望。

相信爱，重新找回爱的自信；用心爱，不是学会如何爱对方，而是先学会爱自己。为自己负责，也允许对方为自己负责，才能获得长久美满的关系。

<<相信爱，用心爱>>

作者简介

堂·米格尔·路易兹（Don Miguel Ruiz），出生在心灵治疗师的家庭，在墨西哥郊区长大。他的母亲是一名心灵治疗师。一场濒临死亡的意外改变了他的一生。在20世纪70年代初的一个深夜，米格尔醒来时，突然发现自己正躺在自己的车轮下面。就在那一刹那，车子向一堵墙猛冲过去。米格尔似乎是灵魂出窍了，他看着自己被两个朋友拉到了安全处所。

这次的意外对他的震撼很大。他开始了一轮强化训练，全身心投入到古老智慧的研究中，认真地向他的母亲学习，并从墨西哥的得道大师那里学到具有上千年历史的托尔特克心灵智慧。

<<相信爱，用心爱>>

书籍目录

导言 每个人都能传递爱

1 受伤的心

2 丧失天真

3 不相信有爱的人

4 爱的轨道，恐惧的轨道

5 完美关系

6 你并不缺少爱

7 生活是梦想的展示

8 身体的需要，还是心灵的需要

9 狩猎女神：找回自我的故事

10 接纳自己

11 治愈情绪：关于真相与谎言

12 内心的奇迹：获得真爱

<<相信爱，用心爱>>

章节摘录

我要给你讲个古老的故事，说的是一个不相信有爱的人。

这个人跟你我一样，非常普通。

他的特殊之处在于他的想法：他认为世间根本没有爱。

当然，他用尽各种方式去寻找爱，对周围的人细加观察。

他用大半生来寻找爱，却发现根本没有爱。

不论走到哪里，这个人都会告诉人们，根本没有爱，爱是诗人的杜撰，是宗教的捏造，目的在于操纵人类脆弱的心灵，对人类加以控制，并让人们信以为真。

他说，爱不是真实存在的，所以人类苦苦寻求却从未找到爱。

这个人智慧超群、博览群书、能言善辩，他进入最好的大学深造，成了一位受人尊敬的学者。

无论在什么公共场合，对什么听众演讲，他的逻辑总是无可辩驳。

他说，爱就像毒品，它让你感觉美好，让你强烈依赖。

你会对爱上瘾，但是如果一日无爱你会怎样？

就像吸毒者需要每日得到一定剂量的毒品一样，你也每天都需要爱。

他常说，恋人之间的爱就像吸毒者与供毒者的关系。

最需要爱的人就像吸毒者，不太需要爱的人就像供毒者。

不太需要爱的人控制着二者之间的关系。

你可以清楚地看到这个情形，因为通常恋人之间总有一个人爱得深，而另一个人爱得不那么深，后者在利用爱自己的那个人。

你能看出他们之间是如何互动的，这种关系就像吸毒者与供毒者。

吸毒者，也就是最需要得到爱的人，总是害怕得不到下一剂毒品，也就是爱。

吸毒者会想：“如果他（她）离开我，我该怎么办？”

”这种恐惧让吸毒者无法解脱。

“他（她）是我的。

”吸毒者变得充满嫉妒、对对方非常苛刻，因为害怕得不到自己需要的爱。

供毒者控制着需要毒品的人，供毒者可以多给，可以少给，也可以不给。

吸毒者完全屈服于对方，会不惜一切代价免于被抛弃。

这个人不断向别人解释爱是不存在的。

“人们所说的‘爱’，其实是一种基于控制的恐惧关系。

哪有什么尊重？

哪有他们宣称的爱？

没有爱。

新婚夫妇以上帝为见证，在家人和朋友面前彼此发誓：无论贫富，都要白头偕老、互爱互敬。

他们海誓山盟永远相守。

耐人寻味的是，他们真的相信这些誓言。

但是结婚一周后，一月后，几个月后，你会看到，这些誓言不攻自破。

“你会看到一场控制之战，看谁能控制对方。

谁是供毒者，谁是上瘾者？

你会发现，几个月后，他们在誓言中承诺的尊重不见了。

你会看到渐渐地，他们心生怨恨，滋生了情绪毒素。

他们相互伤害，而且伤害得越来越深，直到他们发现双方之间已经没有了爱。

他们在一起，因为他们害怕孤独，害怕别人品头论足，也害怕自己不依不饶。

可是，爱在哪里？

”他过去常说，他曾看到那些老夫妇相守了三五十年，他们的不离不弃令人羡慕。

但是当谈及夫妻关系时，他们会说：“我们的婚姻终于熬了过来。

”这说明，他们中的一人臣服于对方。

<<相信爱，用心爱>>

在一定意义上，其中一个人决定不再抗争，忍受痛苦。

意志强大、需要较少的一方会成为赢家，但是，他们曾称之为“爱”的火焰到哪里去了？

他们把对方视为自己的财物：“他（她）是我的。

”这个人无穷无尽地列举爱不存在的理由，他告诉别人：“我什么努力都尝试过了。

我不会再让别人以爱的名义左右我的意志，控制我的生活。

”他的逻辑无可辩驳，让许多人都接受了他的观点：“爱不存在。

”然后，有一天，这个人在公园里散步。

长椅子上有位漂亮的女士在伤心地哭着。

他看到她哭，觉得很好奇。

他在她身旁坐下，问她是否需要帮助，问她为什么哭。

当她告诉他自己是因世间不存在爱而哭时，他的惊讶可想而知。

他说：“这太难以置信了，一个女人竟然认为世间没有爱！

”当然，他想问问她这是为什么。

“为什么你说世间没有爱呢？

”他问。

“说来话长，”她答道，“我结婚的时候很年轻，心里充满爱，带着幻想，对将要跟我共度一生的那个男人满怀着希望。

我们发誓要彼此忠诚、互相尊重、互相信任，于是我们组建了家庭。

但是不久，一切都变了。

我是个尽职尽责的妻子，要照顾孩子和整个家。

我的丈夫继续发展自己的事业，成功和外在外在形象对他而言比我们的家更重要。

他不再尊重我，我也不再尊重他。

我们互相伤害，终于，我发现我不爱他了，他也不爱我了。

“但是孩子们需要父亲，这是我会继续维持这个家、继续支持他的原因。

现在孩子们长大了，已经离开家，我也没有理由再跟他在一起了。

我们之间没有尊重，没有关爱。

我明白，即使我再找个人，情况也是一样的，因为世上根本没有爱。

去找根本不存在的事物是没有意义的，所以我才会哭。

”这个人非常理解她，拥抱了她，并说：“你说得对，根本没有爱。

为了找寻爱，我们敞开心扉，结果只找到了自私。

这伤害了我们，虽然我们以为自己不会受伤害。

不论我们经历过多少次恋爱，同样的事情一再发生。

我们还有什么理由再去寻找爱呢？

”他们有着相似的想法，于是成了最好的朋友。

这是一种美妙的关系。

他们相互尊重，从不指责对方。

无论一起做什么，他们都很快乐。

他们之间没有嫉妒，没有控制，没有占有。

这种关系继续发展。

他们喜欢在一起，因为他们在一起很快乐。

不在一起的时候，他们会相互思念。

有一天，男人出城了。

这时，他产生了一个怪念头。

他想：“嗯，也许我对她的感觉就是爱。

但是，这跟我以前的感觉太不同了。

这不是诗人所说的‘爱’，因为我对她不负有责任。

我不从她那儿得到什么，我不需要她照顾我，我遇到困难时不会归咎于她，我也不会把自己的痛苦强

<<相信爱，用心爱>>

加给她。

我们在一起时过得非常愉快，我们喜欢在一起。

我尊重她的想法和感受。

她不会难为我，也不会干涉我。

她跟别人在一起时我不会猜疑，她成功时我也不会嫉妒。

也许世间真的有爱，但不是人们认为的那样。

”他迫不及待地赶回家，把他的奇怪想法告诉了她。

他刚一开口，她就说道：“我非常清楚你的意思。

很久以前，我也有同样的想法，但是我不想告诉你，因为我知道你不相信世间有爱。

也许，爱的确存在，但不是我们以前想象的那样。

”他们决定成为恋人，一起生活，而且奇怪的是，他们之间的一切都没有改变。

他们依然相互尊重、相互支持，爱与日俱增。

就连最不起眼的小事也会让他们的心歌唱，因为他们是如此幸福。

男人沉浸在爱河中。

有一天晚上，一件不可思议的事情发生了。

他望着天上的星星，找到了最美的那一颗。

他的爱意深沉，这时那颗星竟从空中开始下落，很快落到了他的手心里。

然后，奇迹出现了，他的心灵与那颗星融合在一起。

他高兴极了，迫不及待地去找他的女人，想把那颗星星送给她，以表达对她的爱。

他把星星放到她的手里，她却突然有些迟疑。

这种爱让她难以承受，就在那一刻，星星从她手中滑落，摔得粉碎。

现在，有一个老男人在世上游走，并告诉人们世间没有爱。

有个美丽的老妇人守在家里，等待一个男人，为曾经捧在手心里的天堂而流泪。

当年，就在迟疑之间，她失去了手心里的天堂。

这就是那个不相信世间有爱的男人的故事。

这是谁的错？

你想知道错在哪里吗？

错在这个男人，因为他以为他可以把他的幸福给予这个女人。

那颗星星就是他的幸福，错就错在他把自己的幸福放在了她的手里。

幸福不会来自我们身外。

他感觉幸福，是因为他的内心有爱；她感觉幸福，是因为她的内心有爱。

但是，当他让她来保管自己的幸福时，她却摔碎了他的星星，因为她无法为他的幸福负责。

无论这个女人多么爱他，她都无法让他幸福，因为她永远不知道他在想什么，不知道他期望什么，因为她不知道他的梦想。

如果你把自己的幸福放在别人的手心里，终有一天对方会摔碎你的幸福。

如果你把幸福交给别人，对方终会把它带走。

但是如果幸福就在你心里，来自你内心的爱，你就能掌握自己的幸福。

永远都不要让别人来掌管你的幸福，但是在教堂里举行婚礼时，人们总是首先交换戒指。

我们把自己的星星交到对方手里，期望对方让我们幸福，我们也让对方幸福。

你多么爱一个人并不重要，你永远都不可能成为对方希望你成为的那个人。

这就是多数人一开始就会犯的错。

我们把自己的幸福建立在别人的基础之上，而这无济于事。

我们无法兑现自己许下的诺言，因此注定会失败。

<<相信爱，用心爱>>

编辑推荐

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>