



HOW TO FIND YOUR
SOULMATE
找到你的
灵魂伴侣

(德) 尼娜·拉里什-海德尔 著
朱刘华 译



HOW TO FIND YOUR
SOULMATE

找到你的
灵魂伴侣

〔德〕尼娜·拉里什-海德爾 著 朱刘华 译

图书在版编目(CIP)数据

找到你的灵魂伴侣 / (德) 拉里什著; 朱刘华译.

—长春: 北方妇女儿童出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-5385-4757-3

I. ①找… II. ①拉…②朱… III. ①婚姻—通俗读物 IV. ①C913. 13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 110946 号

吉林省版权局著作权合同登记号 图字:07-2010-2429号

©1993, Kösel-Verlag, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München

Diesem Buch liegt die 1993 im Kösel-Verlag erschienene Ausgabe zugrunde.

本书中文简体版权由 Verlagsgruppe Random House 授权北方妇女儿童出版社在中华人民共和国境内独家发行。未经出版社许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

找到你的灵魂伴侣

尼娜·拉里什 - 海德尔

策 划: 刘 刚

作 者: 尼娜·拉里什 - 海德尔

译 者: 朱刘华

责任编辑: 王天明

装帧设计: 熊琮工作室

出版发行: 北方妇女儿童出版社

地 址: 长春市人民大街 4646 号(130021)

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

开 本: 710 × 1000mm 1/16

印 张: 11

字 数: 93 千字

版 次: 2010 年 7 月第 1 版

印 次: 2010 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5385-4757-3

定 价: 25.00 元

版权所有 盗版必究

谨以此书献给我的丈夫彼得——
我的灵魂伴侣,通过他
我才接触到了灵魂伴侣
的主题。

我对他的爱使我
更加充实、坦诚、温暖地
面对生活,使我首次容忍了我生活里
的“上帝”。他的爱带给我需要
的力量,有了它我才能永不疲倦地
从事我的毕生使命——
将更多的人们领向爱。

我感谢我的朋友狄安娜、萨比娜、
科内丽娅、克利斯蒂安、君特
和我的女儿莎拉、劳拉,
感谢他们的爱和他们所做的帮助,
我还有许多其他的工作,
是他们的帮助让本书得以诞生。

我也感谢我的女编辑达格玛·奥尔佐格
和我的出版人克利斯托夫·王尔德博士,
是他们让本书的出版成为现实。

尼娜·拉里什 - 海德尔

目 录

推荐序:找到生命中的春天	009
序言:你找到那个正确的人了吗?	014
前言:你相信灵魂伴侣的存在吗?	016
引言:我写作本书的出发点	019
第一部分 成长·爱·伴侣关系	021
寻找	023
寻找爱	029
什么是爱?	030
爱需要什么?	034
爱有识别记号吗?	038
对爱封闭自己	041
爱是一条道路	042

热恋也是爱吗？	045
有关爱的错误	049
寻找一个伴侣	053
把同伴侣相处作为学习的机会	057
在共同学习的道路上收获累累硕果	061
对的伴侣	063
灵魂伴侣	067
 第二部分 找到灵魂伴侣的艺术	 071
准备	073
净化	077
第一步：放开对理想伴侣的想象	077
第二步：放开旧经历	078
第三步：放开不能让人快乐的生活情形	084
第四步：放开错误的伴侣关系蓝图	086
 强化	 095
第五步：重新返回内心的学习	095
第六步：学会重新爱自己	101
第七步：原谅自己	108
第八步：学习聆听内心的声音	110

同灵魂伴侣建立联系.....	115
第九步：在心中为灵魂伴侣留个空间	115
第十步：容许对灵魂伴侣的渴望	117
第十一步：开始接触灵魂伴侣	118
第十二步：找到幻象	119
强调目标.....	125
第十三步：我想遇到我的灵魂伴侣	125
第十四步：寻找灵魂伴侣的指导原则	129
灵魂伴侣关系	131
灵魂伴侣关系的目标	133
维持灵魂伴侣关系的艺术	135
附录	141
概念解释	143
参考文献	155
精彩分享	159
重点练习	165

推荐序

找到生命中的春天

张芝华：身心美学作家，资深身心灵导师，催眠培训导师和治疗师及“五韵四季律动疗法”创始人。长期在海峡两岸带领“找回内心的真爱”、“从爱中觉醒”、“穿越时空的灵魂之旅”、“五韵四季身心律动”、“唤醒心中的舞者”等经典工作坊，并开办了催眠师国际证照班。

人的一生中总是寻寻觅觅地在寻找生命中的另一半，很多人坚信一定会找到对的那一位，可是当他们遇不到那个人时就会陷入一种绝望的深渊，一再地失落，一再地哀怨……

很多来访者向我倾诉：

我不快乐，因为我始终遇不到我的灵魂伴侣……

我不快乐，因为我和目前伴侣有很多问题无法沟通……

我不快乐，因为和我结婚的另一半不是我的最爱，我错过了我的灵魂伴侣，
我想离婚……

如果我们不能了解自己对爱情的信念，洞悉灵魂的本质，观照内在滋养我们灵性的光，真正认识自己，打破灵魂伴侣在世界一角等着我们去寻找的想法，一直让自己陷入寻找灵魂伴侣的迷思而饱受压力和失望，孤独残年必将是我们生命的最后写照！因为灵魂伴侣不是去找来的，而是吸引来的。

很多人对灵魂伴侣有不同的解读，看过我博客的很多读者都知道我不鼓励这种一味寻找唯一灵魂伴侣的执迷，但我确切相信灵魂伴侣的存在，透过作者在本书中的方法，就像在弥散着茫茫大雾的大海中遇见了灯塔，给我们一个指引与方向，点燃一盏心灯，坚信只要自己在各方面准备好的时候，那个对的人就会出现……

什么是灵魂伴侣？

广义来说，宇宙中每个人都是你的灵魂伴侣。在我们这一生中遇到的灵魂伴侣也不尽然是你的恋人或配偶。有时我们会觉得自己跟父母、兄弟姊妹特别投缘，因为他们就是我们！也就是说，这许多个体都来自同一个灵魂星团。

我们也称之为同类灵魂。

狭义来说,此生在地球上的我们会和好几位灵魂伴侣相逢,有的是第一次邂逅,有的是生生世世以来很深的因缘,他们出现在不同的时代,远渡时间之长河,跨越辽阔的空间来与我们重逢。这就是我们说的情爱灵魂伴侣。在这一段或长或短的相伴旅程中,我们有功课要互相学习。我们遇见的任何一位灵魂伴侣都不会是完美的人,能符合我们所有的期望,给予我们永恒不变的誓约。有时候我们心心相印、甜甜蜜蜜,但在某些时刻,他(她)可能用一些未进化的爱的表达,让我们受伤,来挑战我们宽容、尊重、信任与接纳的能力。如果说地球是一所学校,灵魂伴侣就是创造因缘,互相推动身心进化过程的人生同学。

传说中,灵魂被创造出来时,是一个孪生的圆,后来分裂成为两个半圆,历经百千世的轮回,在人间,生生世世我们都在寻觅失落的另一半,当尚未找到生命中的灵魂伴侣时,我们的内心永远有一个孤独无尽的深渊。最早提出此观点的是希腊哲学家柏拉图。

而所有的灵性大师及经典告诉我们,灵魂伴侣并不是我们灵魂的一半,同样的,我们也不是我们灵魂伴侣的另一半,我们都是完整的灵魂,自出生我们就是自性圆满的。所以真爱是走向自己,不是走向别人。唯有找回内心的真爱,遇见真我,我们才能给另一个完整的圆一个空间,让他走进

我们生命中。如果我们紧抓过去的旧伤不放,没有真正地接纳自己,全然地爱自己,没有放过自己,真正来陪我们做亲密关系功课的灵魂伴侣在我们心中也找不到一个位置。唯有放下心中对灵魂伴侣的执着与幻想,穿越人生的种种磨难艰辛,千锤百炼成为生命的勇士,找回自己内心的力量,改写生命的情感地图,我们才会得到真正的爱与喜悦!

许多人永远到达不了爱,因为他们追求热恋

作者清楚指出:许多人相信热恋是爱的一种形式,因为两种状态感觉很相似,对我们具有类似的效果——我们突然强烈和积极很多地注意我们的环境。但热恋来自一个与爱截然不同的源泉。热恋源自我们的内心,而爱来自上帝的源泉。这句话对中国人而言可以说爱是来自于老天的旨意;也可以这么诠释:热恋源自于小我的渴望,而爱来自于大我的愿望。

我们从小就被灌输一个观念——要寻找一个终生伴侣,却彻底忘记了,我们本来是在寻找爱。我们习惯了去外面寻找我们内心需要的一切,现在我们就去寻找这样一个人,他疯狂地渴望我们、给予我们足够的关注、随时满足我们的需求、认同与欣赏我们,让我们永远幸福美满,他永远不会想与我们分手等等。这一切对我们来说就叫做:被爱。

直到有一天我们发现，这种完美的理想对象很难找到，甚至很多人终其一生都找不到。

少数幸运者却又理所当然地认为对方就应该无条件地包容我们，不会跟我们争执与吵架，对我们不离不弃，与我们厮守到老。每个人心中都有自己对伴侣的图像和想象。很多人相信，只有当我们找到这个或至少一个类似的人时才会幸福。热恋是将我们的正面的理想形象投射在另一个人身上，然后盲目地认为是全心爱着他，全身散发出爱的光辉，热恋就这么诞生了。而我们几乎看不到真实的另一个人，因为我们根本不需要遇上另一个人，就可以热恋了，因为我们爱上的是内心的自己。

你——可能终其一生都在有意无意地渴望那个伴侣。遇见他时你会感觉到“啊！就是他了”，你的心安顿下来了，你想跟他度过一生，携手到老。这就是你的灵魂伴侣。

2010年6月26日于杭州天目山

序 言

你找到那个正确的人了吗？

彼得·拉里什：作者尼娜·拉里什－海德尔的丈夫。德国著名心理学家。深受作者理念的影响，多年来同作者一起开设报告会和讲习班，帮助了众多人们开启身心灵成长的里程。

不管你是“为伊消得人憔悴”，还是只是在你最隐秘的心房里渴望你的爱情——只要你拿起这本书，就表明你是一位寻找者。不管你怎么做，你在寻找的事实就是你的入场券，它会让你有一天到达你所向往的目标。

或许你的情况和我一样：很长时间，我生活中主宰一切的重心就是狩猎一个正确的女人！在每一次热恋的最初几天我都有到达了希望的目标的错觉。然而几天之后总有两样东西来妨碍我：第一是慢慢确信这位并不是我寻找的

那个人；第二是我总是不断地改变。尤其是第一点每次都让我非常失望，特别是我根本不知道，这个世界上是否真的有那样一个人存在。第二点是我总是为变化不停的追求所烦恼——有时是因为曾经崇拜的对象对我的选择造成的压力，有时主要是被自己的困难所逼。

今天我知道了，谁也躲不过第二点——不断改变。但我知道，有许多男男女女都在寻找我同尼娜从一开始就经历的这一和谐、快乐、简单和爱，这种感觉最初让我深为怀疑，因为我认为这种东西只有电影里才有，今天我依然无法完全理解我的幸福。这应该给了我们足够的理由去走我们注定要走的道路：一起成长，从而越来越多地爱彼此、爱世上的其他人！特别是我觉得这是到达希望的目标的唯一机会！这个女人让我变得如此幸福，我肯定你也会从她那儿获益匪浅！

前言

你相信灵魂伴侣的存在吗？

几乎所有我认识的人，或者我遇到过的人——可能也有你——都渴望有个能够与自己长期生活的固定伴侣。你——公开或偷偷地——在寻找这个人，却不是真正清楚你寻找的是谁、你能在哪里找到他、你如何能够认出他。你只知道他或她必须是“正确人选”。

可是，如果你想找到什么，你首先必须知道你到底在寻找什么。如果你都不知道自己寻找的东西是否真的存在，那该怎么寻找呢？

只有少数人知道，他们向往的寻找源自一个内心深处没有意识到的真实——是在寻找他们的灵魂伴侣。而知道存在这么一个伴侣的人就更少了，因为至今只有少数人理解这个概念，所以也只有少数灵魂伴侣能够相遇。

我很幸运，我找到了我的灵魂伴侣，现在正同他一起