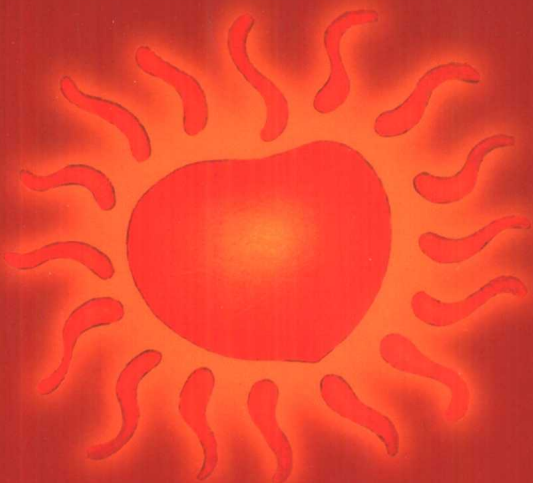


此时此刻



In the Meantime

寻找你和你心中的爱

finding yourself and the love
you want



伊雅拉·范森特 / 著
邵文实 王爱松 / 译



此时此刻

——寻找你和你心中的爱

伊雅拉·范森特 / 著

邵文实 王爱松 / 译

In the Meantime

Finding Yourself and the Love

You Want

昆仑出版社

图字：军—1999—029号

IN THE MEANTIME

Chinese translation Copyright © 1999 by

KUNLUN PUBLISHING HOUSE

Original English language edition Copyright © 1998 by

IYANLA VANZANT

Simplified Chinese characters edition arranged with

SIMON & SCHUSTER INC.

through Big Apple Tuttle-Mori China
and Beijing International Rights Agency

All Rights Reserved

图书在版编目(CIP)数据

此时此刻：寻找你和你心中的爱 / (美) 伊雅拉·范森特著；
邵文实，王爱松译。—北京：昆仑出版社，2000. 1

ISBN 7-80040-440-4

I. 此… II. ①伊… ②邵… ③王… III. 爱情—普及读
物 IV. C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 69187 号

昆仑出版社出版发行

(北京白石桥路 42 号 100081)

电话：62183683

E-mail: jfjwycbs@public.bta.net.cn

北京朝阳区飞达印刷厂印刷 新华书店发行所经销

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月北京第 1 次印刷

开本：850 × 1168 1/32 印张：11.5625 插页：4

字数：187 千字 定价：21.80 元 (膜)

6128.101

In The Meantime



序 言

此时此刻你做些什么？在你心灵深处的某个地方，你知道这一天必将来临：你现有的两性关系将成为你想要的一切。或者，你在两性关系中所期待的一切总有一天会呈现在你的面前。然而，这问题依然存在：你在此时此刻的怅惘期做些什么？爱是神奇的。在最不寻常的环境中，在最无可能的时间里，爱会与你不期而遇。爱会向你走来，把你拥入它的怀抱，改变你的整个现状。不幸的是，当这一切发生时，我们大多数人都不能认识到这种经历，或者了解它的影响。你如在病中。你滔滔不绝，你不停地寻找，你完全无视自己正身在福中，你不断地追问自己，你身上及你内心正发生着什么。也许，这是因为，爱很少在我们期待它出现的地方出现，也很少按我们希望它看问题的方式看问题。

他是我的爱情顾问。他高大，瘦削，沉默寡言，

序
言



In The Meantime

Finding Yourself And The Love You Want

此时此刻 / 寻找你和你心中的爱

相当羞怯。我则又矮又胖，还得承认，我总是有点咋咋呼呼的。我永远在忙这忙那，叽叽喳喳，或是体验那些引人注目的事情——通常是那种遭人白眼的注目。那时他17岁，我13岁。他是夏令营一个小组的头儿，我则是一个没拿到报酬的暑期打工女。一个手忙脚乱的管理人员把我的名字从工资表上删掉了。他领到的任务是确保我能得到报酬。

似乎除了他，没有人知道发生了什么事。在我眼中，他无所不知。两个星期的时间里，他陪着我四处奔走，从一个办公室到另一个办公室，走马灯似地见过一个又一个行政人员。在此期间，他总是耐心有加，有求必应。我则老是愤愤不平，怨声载道。他令人慰藉，而我确实需要安慰！我的爱情顾问不断叫我放心，事情总会水落石出。我信任他，因为这种信任使我有机会在他身边流连。这种信任和他的坚持不懈最终功德圆满。我得到了三张少年夏令营的支票，每张45美元。那是一个令我欣喜若狂的时刻。但对他，只不过是完成了一项任务而已。他只是例行公事，而我则完全沉浸于爱情之中。他还要考虑其他25个打工的年轻人，而我除了他就一无所思。既然已经拿到了支票，我这才意识到，现在还有一个小小的问题需要我去解决：这个小伙子，我疯狂地爱着的小伙子，正在同我一个最要好的朋友约会。那就是我的怅惘期的开始。

In The Meantime



我爱这个男人爱了整整30年。我称他为顾问，是因为他帮助我搜寻自我、探究自我、康复自我。他教会了我许多有关生活和爱的东西。当我们约会时，其他人都竭力让我相信，我所感受到的并不是爱。他们说，那只是鬼迷心窍。因为他们比我年长，而且在我看来，都比我聪明，于是我相信了他们。我想最好不要胡思乱想。我度过了我生活的那个阶段，相信自己对爱一无所知——毕竟，我还只是个孩子。我得出结论——我们永远不会、也永远不可能结合。对我而言，他的年纪太大了。我继续我的生活，觉得受到了伤害，对别人对我说过的话和我自认为失去了的一切感到愤愤不平。最终，我得出结论：我不配得到他或其他任何人的爱。在这个摇摆不定、听信人言、得出结论的过程中，我也做出了某些决定。

我决定，我永远不会再受到爱的伤害。尽管我不能十分肯定，曾经伤害过我的爱情到底是什么，可我知道，我永远也不想重蹈我13岁时的覆辙。我还决定，决不让任何一个男人像我父亲对待母亲那样对待我。我父亲的所作所为与我无关，可当我观察、判断，并试图弄清那些似乎无人能得出正确结论并告知我的事情时，他的作为又与我有着千丝万缕的联系。有谁知道爱情、热恋、或是两性关系的真相？我的所感、所见、所信以及我从自己耳闻目睹的两性关系范例中得出的结论真的都错了吗？这是个了不起的问题！不

序
言

Finding Yourself And The Love You Want



In The Meantime

Finding Yourself And The Love You Want

此时此刻 / 寻找你和你心中的爱

过，在怅惘期，我必须弄清问题的答案。

16岁时，我确实实以为自己找到了爱情。事实却是，我怀了孕，遭到抛弃，独自一人拉扯孩子长大。19岁时，我光知道自己找到了爱，于是我出嫁了。我又错了！21岁时，爱情在电话铃声中将我唤起，把我带出家门，约会了三次之后，我再一次步入了婚姻。那是我的怅惘期变得实在令人汗颜的时期。经历这种种变故，我变得非常、非常清醒。我开始清醒地意识到，我有关爱情的所有想法，都与爱情毫不搭界。我意识到，我不能确认什么是爱情，因为我从未真正遭遇过它。噢，在我的脑海中，我曾描绘过一幅爱情图画，可在很久以前，这幅爱情图画就已经破裂。我还发现，爱情不只是一种良好的感觉。爱情不只是被他人需要或满足自己的需要。在长达30年之久的怅惘期经历中，我逐渐意识到，爱情是一种完全康乐无虞的内在的、个人的经验，与我过去看到的任何图景都无法相提并论。

当我和他——我的爱情顾问在一起时，我觉得自己好像能够腾云驾雾一般，而且当我在空中飞行时，即使地上的人们会看到我的短裤，我也毫不在乎！我错就错在，我相信是他让我飞起来的。在经过许多次撞得头破血流的着陆之后，我这才意识到，那种飘飘欲仙的飞行，是我能够放松自己时，某种为我自己所做的事，是发生在我内心中的事。没错，放松！卸去

In The Meantime



所有的恐惧、伤害、怒火中烧的决定、判断、结论。缓解需要、渴求、白日美梦。我发现，爱情依然存在，足以让你体味内心深处正在发生的一切，然后，让你学会如何认识并接受自己的感觉。

我的爱情顾问在场时，我感觉良好。不幸的是，我认为他使我感觉良好。在怅惘期，我花了15年时间，试图找到某个人，能够同样做到我的爱情顾问已经做过的——让我和我的生活感觉良好。一旦我意识到，我该有多好就有多好时，事情就变得好多了。怅惘期变得好过多了。正是在那时，他重新回到了我的生活中。

我们间的代沟奇迹般地弥合了，我们认为我们做好了彼此相爱的准备。我们认为，因为我们相互需要、彼此渴望，所以我们事事都会如意。那时我们就是这样想的！但事实上，我们仍然太困惑，太贫乏，太担心自己配不上对方。我们的所有这些“太”，加上我俩背负着的其他许多包袱——孩童时代的包袱、想像中的包袱，只要是你叫得上名字的包袱，我们都有——终于把我们推向了极致。我们一起生活了5年，充分表露了我们的劣根性——愤怒、内疚、羞愧、爱的恐惧、爱的幻想。最终，这种劣根性在我们头脑中大发作。我们一起置身于怅惘期！

这正是在怅惘期经常发生的事。它们落到你的头上，然后跌得粉碎！在怅惘期，你将拥有一种经



In The Meantime

Finding Yourself And The Love You Want

此时此刻 / 寻找你和你心中的爱

历，或一系列的经历，这些令你觉得地动山摇、撕心裂肺的经历，可以消弭你的错误的需要。这是一个神奇的过程，为的是帮助你清除自身的赘疣。清除赘疣是件艰巨的工作。这就好比春季大扫除，你得把所有东西拉出来，对乱七八糟的东西加以分类整理，扔掉无用的破烂，使整个房子有模有样。在怅惘期，清理、打扫、剔除，看上去就像是不忠、不义、不信，像是朝三暮四、喜新厌旧。其实不然！你清除掉的，都是你根深蒂固的劣根性，它们使你无法获得真实而坦诚的爱情经历。

当我们最终分离时，我伤痕累累。我心有余悸。我曾将自己生活的大部分用于默默的祈祷，希望这个男人会爱我。当他终于说他爱我时，事情一点也不像我所期望的那样。怅惘期就像是这样：你得到了自己想要的东西，却发现它与你想像中的样子截然不同！这时你便陷入了困境——至少你以为自己陷入了困境！我不仅是陷入了困境，我还对我失败的恋爱事件大失所望，这全是我自己的错！此后，我用了10年工夫，想弄清自己到底做错了什么。为什么他就不能爱我呢？我有什么不对劲？如果你处在我的境地，这正是你在怅惘期会问自己的几个问题。

随着时间的流逝，你将生造出许多答案。由于相信每个答案都是正确的，你将在你的生活中插入一些新的行为和信仰。由于每个答案都有点偏离目标，你

In The Meantime

序
言

将寻找新的信仰、参数和条件来寄托自己对爱和被爱的希望。这叫做怅惘期精神分裂症！真相是，你可能会生气！真相是，你可能会恐惧！真相是，除非你会面对真相，否则你将永远无法找到令你望眼欲穿的爱情。真相是，爱情埋藏于你的灵魂深处，你同任何人的两性关系都无法将它挖掘出来，并且在你的生活中激活它。我花了10年时间才发现这些真相。

在我众多的怅惘期经历中，我曾拥有过一些两性关系，我一度认为它们是充满灾难、机能不良的关系。如今我意识到，其实每一种经历都多多少少地教会了我一些有关我自身的东西。你知道，怅惘期存在不同的阶段和水平。你学到一点东西，且能学以致用，可总感到学无止境。你弄清了一件事情，并把它付诸实践，可没过多久，就会发现你正在实施的事情已运转不灵。这正是怅惘期的好处。它不会让你停滞不前。它迫使你成长再成长。然而，为了成长，你必须工作。这是要求我们自力更生的工作，目的在于让我们去体验使怅惘期充满了挑战的爱情。

没有什么能比两性关系使我们更加了解我们自身和我们自己的生活。就我自己而言——我并非如此！我学会了对我的老师、情人、伙伴以及他们教给我的课程心怀感激，他们使我对恐惧、愤怒和时常披着爱情伪装的需要有所认知。一旦我学会了功课并运用它们，我的生活便整个改变了方向。我不再需要做些什



In The Meantime

Finding Yourself And The Love You Want

此时此刻 / 寻找你和你心中的爱

么来证明自己配得上别人的爱。我不再因为担心自己得不到，就害怕要求自己想要得到的东西。当事情未能如我所愿时，我不再愤愤不平。最重要的，我不再为在两性关系中我不能也不曾拥有过的感到懊恼。在怅惘期，我学会了如何专心于自己的事——爱我自己，为自己激动兴奋。我学会了如何依靠自己飞翔。

人际关系无法驾驭。你以爱的名义、为爱的快乐所正在经历的一切，将会在你生活中的其他各个方面出现。你无法像换电视频道那样切换自己头脑和心灵的频道，在电视上，二频道的节目与十频道的节目毫不相干，而我们生活中的各个频道却相互交错、彼此依赖。就我自己而言——我自己生活中的频道正是如此！爱我自己及爱我的那个他给我带来的困惑，同样出现在我的职业生涯中。它影响到我和孩子们的关系，影响到我与男人间的关系。和我得到他又失去他的方式极其相似，我得到过工作，又丢掉了工作。我们在一起的时光充满了失望、不满；与此极其相似的是，我对职业生涯也充满了失望。我花了4万7千美元去上法律学校，到头来却发现，我讨厌从事法律工作。

来自我的两性关系频道的干扰正使我生活中的其他所有频道变得了无生气。即使与我保持了一定的距离，我的爱情顾问也还在教导我了解自身，而我必须得弄清，怎样才能将我所学到的知识运用到我的整

In The Meantime

序
言

个生活中去。

我必须下大力气才能认清自己，接受自己的本来面目。我必须向你承认，这可不是件容易的工作！它充满了痛苦和惊悸。要自省、评估并捐弃以前的想法，就要求你必须愿意去做清污除秽的工作。我不得不筛选或舍弃许多对我自身与对爱情的信仰和看法。换言之，我不得不改变那幅图画。这就像打扫房间，力图挑出那些灰尘蒙面或破旧不堪的东西，将不再需要的一切扔出屋外。这真是活见鬼！！我曾备下那么多爱和被爱的条件。这就像是在清理我头脑中的衣橱衣柜。我必须扔掉那些虽具情感价值却不再实用的东西。我必须承认，某些东西确实已经不合时宜，而且将永远不再适用。正像浣衣，我让旧伤新恨日积月累，最终被它们完全吞没。我必须按部就班地、有条不紊地清扫我的心灵，让自己为真正的爱情做好准备。在怅惘期，我必须从混乱——巨大的混乱中突围。

我必须从我房子的地下室开始，那里堆满了我小孩提时代以来的所有物品。这意味着我必须重现我的自我形象的风采，它早已被深埋在我得自父母遗传的许多芜劣根性之下。一旦我瞥见了真实的自我，我就向上进入房子的第一层楼，拉开窗帘，让真相的阳光穿透我的恐惧和幻象，还它们以本来面目——它们无一不是往事的歪曲和阴影。当我看到真相后，我必须承担起让房子变得这样杂乱无章的责任，我还得



In The Meantime

承认这样一个事实：我是惟一能够清除这些杂乱的人。我是该卷起袖子，做些清污除秽的工作了。请相信我，要到达第二层楼，需要相当的勇气，因为我曾麻利地把自己对许多事情的幻想填塞在二楼。怀着一点忠诚和足够的信心，我终于准备摆脱那些古旧褪色的帘幕、破烂和家具，对自己犯下的所有代价昂贵的错误的心知肚明。环顾四周，我觉得自己浪费了太多的时间和精力，可我知道了真相。真相就是，我们已尽力而为，除非我们变得更为强壮，更为聪明，愿意并准备做得更好。这下子，我可准备好了！

我充分发挥自己的创造性，用新的风格和色彩，编织一种新的生活方式，这使我步出了旧有的熟悉老套，升入第三层。这个地方充满夺人心魂的色彩和光芒。这是个我以前几乎不曾到过的地方，想想我是多么胆怯，多么迷惑，要么就是两者都有那么一点。终于，我的视觉恢复了，艰苦的工作得到了报偿，我知道，我正在我应该在的地方——我在安宁之地。我多么为自己感到骄傲，我邀请一些朋友前来与我共享我所学到的东西，我从今往后将要生活的地方。一些朋友并不喜欢我的新家。它面目迥异，所有的破烂都已一扫而光！我也完全变了个样，立足于真相，生活得无畏无惧！他们想要离开。对我来说，这再好不过了！我把他们弄乱的东西整理好，满心相信，只要我保持房屋的整洁，那些走进爱之中的人就会留下来。

In The Meantime



序 言

事实上，我把自己房子的顶楼变成了一间爱情庇护所。我小心翼翼地选择着我的一言一行。终于，我铺平了床单，拍打完枕头，我转过身来，发现我的爱情就在那里。我的爱情顾问虽然有一点老，却聪明多多，他和我正准备一起迁入新居，安顿下来。

我不断祈祷老天不要下雨。没有下雨，可天气要多寒冷就有多寒冷。我一点也不觉得冷。在这美丽的五月天中，我和我的爱情顾问将结为夫妻，我从里到外都感了温暖。那些对我说结婚永远不会有好结果的人到了场。那些与我一起祈祷让我婚姻美满的人到了场。一些人到场，是因为他们就是不能相信这一切！另一些人到场则是因为他们知道这样做是对的。在此期间，我与新娘子们一般无异，我觉得温暖而喜悦。我们共同用了30年的时间，都经历过三次婚姻，可我俩都变得更聪明、更强壮、更清醒。更确切地说，我们既自爱又相爱。我们知道此刻确实如此。我们知道那幅图画清晰可见，知道怅惘期一直是我们的两性关系中绝对不可缺少的一阶段。现在，我们可以在对初行时忘却的东西的追忆中共度余生。这正是怅惘期注定要做的：帮助你认识到，关于爱，你知道些什么，不知道些什么。

在这本书中，我们将清扫你的房间，你在房间里保留了你所有对爱的无用的信仰。我们将为你的头脑和心灵免疫消毒，为的是让你做好准备，拥有你说你



In The Meantime

想要的东西。我们将检验爱情，看看它活跃在你生活中时的面目；看看当你发现它时的感觉；看看它怎样改变我们的人性，使之臻于完美；看看它是如何迅速地给你报偿，在你生活的每一个领域，让你充满各种体验。我们将检验走向错误的爱情、化作灰烬的爱情、伪装的爱情，以及所有聪明地装扮成爱情的东西。我所希望的是，我们从一个实用的、现实的角度来做这一切，将那些给我们的爱情观的形成带来巨大影响的人和事都考虑进去。最重要的，我们将检验和探索我们有时为了发现爱、留住爱、体味爱而做的事情。我们把我们对爱的探寻置于我们称之为怅惘期的背景之中。

此时此刻
/ 寻找你和你心中的爱

Finding Yourself And The Love You Want

你知道自己想在哪里，却没有去那个地方的线索。你确实知道在自己的生命中到底想要什么，然而你想要的却没有出现在你的视线里。或许你的视野并不清晰，你的目的仍很模糊。除去所有这些不说，你的人际关系，尤其是关涉浪漫的人际关系正处在失败的状态下。如果我们所描述的这些情形都沿着一种很相似的方式深入到你的内心深处——那么你，我亲爱的，你正是在轻扣此时此刻的大门。

你的妈妈用心为你祝福，你的爸爸怀着所有美好的愿望，却并没有为你准备此时此刻。他们没有这样做是因为他们做不到。没有人能够为你准备或者帮助你发现你所寻找的东西。你所需要的就是爱，而不是什么罗曼蒂克。爱，不是更多金钱。爱，不是一辆新的小轿车。爱仅仅是使此时此刻非常有价值的一件事。一旦你发现了爱，真正的自爱，以及在任何时候你都会给予别人的无条件的爱，你就可以看到、感觉到周围的一切，也会觉得它们更加美好。这里的问题是：在此此时此刻你要做些什么？



伊雅拉·范森特

她是得奖作家，也是畅销书作家。身为心智成长的导师和教会牧师，她四处演讲，并促成美国境内许多心智成长团体的成立。借由这些努力，她协助了各地的男男女女找到他们个人的内在力量。本书登上了美国《纽约时报》、《出版人周刊》畅销书排行榜，达数十周之久。

《忠诚的行为》

如何进行你的日常冥想

《山谷中的笃信》

女性在宁静之旅中的信心

《不要放弃》

自尊、自爱与女人的自我感觉。

《昨天我在哭泣》

关于生命与爱的教育。

责任编辑：张俊南 责任校对：南 君

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com