

《我走了很远的路，才找到家门》

图书基本信息

书名：《我走了很远的路，才找到家门》

13位ISBN编号：9787550258201

出版时间：2016-1

作者：[中]余莹

页数：296页

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《我走了很远的路，才找到家门》

内容概要

【编辑推荐】

只要有梦想，就一定快乐吗？只要实现梦想，就能幸福一生吗？

所有人都在说“你要坚守梦想”，所有书都在写“如何实现梦想”；但没有一个人、一本书告诉我们，“梦想实现之后，如何获得长久的幸福与快乐？”

中国即客代表人物、环球梦想收集者余莹，完成梦想中的全球采访之后，去往神秘古国印度，探寻真正的自我与幸福的真谛。

踏遍全球、寻觅五年，终在喜马拉雅雪山下，得到答案。降下咆哮的自大吧，用整个生命去完成这一场修行！

张德芬（华语世界首席身心灵作家）、尹岩（悠季瑜伽创办人）、马艳丽（国际名模、著名时装设计师）诚意推荐！

【内容简介】

“旅行者要在每个生人门口敲叩，才能来到自己门前；人要在外面的世界四处流浪，才能最终到达自己内心的殿堂。”80后旅行作家余莹一边踏上印度之旅，探寻瑜伽的真义，一边深入自己的内心，平衡外在的梦想与内在的光明之间的联系，最终认出真正的自己。

《我走了很远的路，才找到家门》

作者简介

余莹，80后旅行作家，中国即客代表人物，环球梦想收集者。

曾任马艳丽高级时装定制中心策划总监，2009年成为“世界上最好的工作——大堡礁看护员”全球前50位候选人，中国大陆唯一入围女性。

2011年开始“梦想在路上”环球采访，采访了挪威公主、波兰财政部长、励志演讲家尼克·胡哲等。曾出版畅销书《出发，和每个人谈一次梦想》。

《我走了很远的路，才找到家门》

书籍目录

ORIGIN缘起 和我去印度吧
DELHI德里 尼尔玛拉的芳香
NIRMAL DHAM尼尔玛堂 步步惊心
OLD DELHI旧德里 寻找月光集市
COOL BREEZE凉风 忧伤的孤独症
KUMBH MELA大壶节 救星从天而降
MATHURA马图拉 与印度亲人的初见
KRISHNA奎师那 一眼万年
VRINDAVAN温达文 奎师那的使者
AGRA阿格拉 飞车夜行
TAJ MAHAL泰姬陵 能量初现
AGRA FORT阿格拉红堡 爱和背叛
INDIAN TRAIN印度火车 铁皮车上的承诺
VARANASI瓦拉纳西 神的婚礼
THE GANGES恒河 肮脏与纯洁
THE SUNRISE日出 湿婆神之爱
JUST DANCE舞蹈课 为奎师那起舞
GOLDEN TEMPLE黄金庙 头顶上的祝福
THE MIRROR镜子 遇见自己的灵魂
ALLAHABAD安拉阿巴德 在神的城顺水行舟
PINKIE小指 我的左喉
GANESHA象头神 亲爱的伽内沙
CHINDWARA琴得瓦拉 是障碍，还是爱
NEIGHBOURS拥抱芳邻 重新定义陌生人
YOGA瑜伽 梵我合一
I FORGIVE我宽恕 安提玛丽亚
SAIL ALONE独自航行 恒长的路
PUJA庆典 纯真是灵的本质
MY HONOR荣幸 我的三位母亲
MAHATMA圣雄 甘地的回应
KARMA因缘 一生一次的相遇
VIBRATIONS能量 水晶的魔力
THE STONES石头 因真主之愿
MOUNTAINTOP山顶 神秘的召唤
TOURMALINE西瓜碧玺 石头也挑人
JUST SMILE微笑 众神的照料
HOME家门 臣服，以谦卑的心
THE LAST DAY最后一日 姐妹相认
GOODBYE道别 最后的启示

《我走了很远的路，才找到家门》

精彩短评

- 1、对细节的描写，精细到令人惊叹
- 2、其实，宣传噱头有点过大了，她毕竟年轻稚嫩，文字里面没有过多的积淀，算作游记还可以。
- 3、作者讲述了她在印度一段惊险又温情的经历，跌宕起伏，让人想一口气读完。印度，被称为最危险的国家，也有人说，这是旅行者的地域，修行者的天堂。看完整本书之后，反倒不是记住作者怎么样了，而是故事中的那些人那些事，也能看到很多自己的影子。人最重要是知道自己在找什么。
- 4、心灵有被触动的一本书
- 5、我也要练习瑜伽，然后去印度
- 6、她用质朴感性的语言告诉你在印度遇到的事情，看到后半部分会感动流眼泪。
- 7、不只是一本游记，同时还能让你产生学习冥想的冲动
- 8、书的品相很是安静美貌，尤其喜欢那个淡淡彩虹色的书口。回家这种情绪是根植在每个人内心深处的情结吧，读完有种也想要去寻根的冲动.....

《我走了很远的路，才找到家门》

精彩书评

《我走了很远的路，才找到家门》

章节试读

1、《我走了很远的路，才找到家门》的笔记-第29页

他们说人的双手可以感知精微能量的变化，它们有时候像一阵热风，有时像凉风。

2、《我走了很远的路，才找到家门》的笔记-困惑2. 是不是实现梦想就会很开心？

因为参与“世界上最好的工作——大堡礁看护员”竞选，并成为全球前50位候选人、中国大陆唯一入围女性，芬兰旅游局邀请我去大堡礁旅行。也是在那里，我遇到了很多特别开心的人，甚至你会发现，即使去那里当一名餐厅服务员，你都会感觉特别开心。

所以，我想，工作本身应该是一件令人开心的事情。但我自己、我身边的朋友好像并不是这样，大家都只是把工作当成一份职业在做。就在那个时候，我想，我不是那么开心，是不是因为我没有实现梦想，没有去做自己想做的事情？于是，我踏上旅程，去采访世界上那些实现了梦想的人们，想知道他们是怎么实现梦想的。

两年后，我用横跨欧洲和美洲的旅行采访给自己送上了二十八岁的生日礼物。但也在那时，我开始意识到，其实我已经实现过很多梦想，但似乎再多梦想都无法让我的内心获得长久的平静和喜乐。一个人幸不幸福，原来和是否实现梦想没什么关系。而我真正追求的，其实不是梦想，而是幸福地度过一生。

3、《我走了很远的路，才找到家门》的笔记-第45页

奎师那也被译为黑天神，因为黑色能吸收光谱中的七种颜色，代表他具有一切吸引力，是万源之源。

4、《我走了很远的路，才找到家门》的笔记-瑜伽告诉我，我如此深刻地被爱着

瑜伽，源自梵语，意为连接。它阐释了每个个体与宇宙万物之间那层永恒的联系。在印度经典《奥义书》中，它道出人生的最高目的是“梵我合一”，即与宇宙大我相连。

在《我走了很远的路，才找到家门》这本书中，你可以看到，我和吉娜的这段印度之旅没有打倒立，没有苦修，也没有到访瑞诗凯诗，但我却感到这是一趟完美的瑜伽之旅，因为我们从头到尾所经历的一切其实就是在体验瑜伽本身。我渐渐体会到，只有当我这滴水把自己完全地融入大我的海洋中时，才会懂得，原来，我从没孤单过；原来，我是如此深刻地被爱着。

5、《我走了很远的路，才找到家门》的笔记-第121页

恒河不脏，脏的，是人的罪孽。

6、《我走了很远的路，才找到家门》的笔记-第280页

即使分离是长久的，那是上天的意愿，但我们的心已永远连在一起。

7、《我走了很远的路，才找到家门》的笔记-第43页

《我走了很远的路，才找到家门》

眼睛深邃，像一只森林里觅食的小鹿，脸上流露出十四岁年轻女子特有的那种紧张、好奇和不安。

8、《我走了很远的路，才找到家门》的笔记-第13页

锅里蒸煮着奶茶，我闻到香味，便和一群不知从哪里冒出来的苍蝇一起凑上前去。

9、《我走了很远的路，才找到家门》的笔记-困惑3. 为什么总想证明“我很优秀”、“我很棒”？

当我不断地想去证明“我很棒”、“我很优秀”的时候，其实那个东西很微妙。因为一方面，我想知道我是谁，我的自我价值在哪里，但是另外一方面，你又有一个小我想要证明“我很优秀”。但当你有这种想法的时候，它就会无形中给你带来很多压力。

从小学习好，老师都很喜欢你，所以即使步入职场，人生模式也一直是想要得到别人的认可。这会导致你一直没有办法享受自己正在做的事情，因为你一直在不断满足别人对你的期望，而你的快乐也是建立在别人对你的认可之上的。

这在瑜伽的概念里，其实是很简单的东西——ego，就是你想优越于别人、超越别人的小我在那里作怪。我的人生一直像希腊神话里推石头的巨人西西弗斯那样，不断地想去实现一个又一个梦想，在实现一个梦想后会发现有更大的梦想压下来，所以你的快乐是非常短暂的。

10、《我走了很远的路，才找到家门》的笔记-为什么看过，听过很多别人的故事，却依然过不好我的生活？

一直很想把遇到的那一张张面孔背后的故事给记录下来，却在写下几篇后的某个瞬间发现了文字本身的苍白。

29岁辞职来中国重读大学的南非菇凉27岁辞职环游世界的巴西菇凉50多岁还自学意大利语，考取教育学硕士的香港阿姨.....看过，听过很多别人的故事，却依然过不好我的生活。

“我不想听了，我有事，我挂了哈”这是我在和我妈妈打电话的时候我的话语，她的唠叨让我没有勇气往下听下去，害怕下一秒又会和她起争执。

“你每次都这样，没有耐心听妈妈把话说完，对人最起码的尊重都没有，你说让你多了那么多书，去了那么多地方，有什么用，结果还是这样，真是让妈妈伤心”话刚说完听筒那头马上传来：嘟嘟嘟的声音。

我知道我又做错了，这么大了，还一次次让妈妈伤心，一次次的犯错，一次次的赔礼道歉，这，真的好吗？

我的本意不是这样的，可就是在遇到许多分歧的时候任由情绪左右了自己。总是习惯把最好的脾气给陌生人，把最坏的脾气留给自己最亲的人。我不得不承认这是自己的写照。

曾经看过的书，曾经走过的路，曾经认识的人，这些“无形的财富”在现实的生活面前突然扭曲了原本的模样，理智告诉我的，我原封不动的还给了他本身，在问题面前，情感控制了所有的理智。理智在事后又不断让我懊悔。我内心彷徨过，也挣扎过，却总是陷入无力的局面。这似乎映射了电影中的那句台词：道理都懂，还是过不好这一生。

《我走了很远的路，才找到家门》

我一直在想，那些看过的书，到过的风景，遇到的人，究竟带给了我们什么样的改变？

所有古人和今人都在给我们传递同样一个观点：看万卷书，行万里路，然后阅人无数。而这些带给我们的，更准确的说，是一个比我们想象中更大的世界，在这个世界中我们明白了人生的无限种可能性，我们的目标范围不再只局限于眼前的苟且，更是远方那片广袤的土地，但是回归到生活本身，我们是否还依然保有能胸怀天下的心胸？我不得不承认很多人，包括我在内，做不到，回到茶米油盐酱醋的生活中，眼前的一些琐事依然能把你淹没，你本身存在的问题，原封不动的在原地停留。我开始意识到，只要我内在不改变，无论我读多少本圣贤的书，去多少个地方，认识多少个有趣的人，一旦回归到生活本身，所有潜伏在你自身的问题还是会照样找上你。

而怎样达到内在的改变？我很清楚的意识到内在的改变是一种突破思维层面的，不是他人三言两句能解决的。对我来说，唯有深层次的静坐能让我的内在开始改变，藉由静坐，我们内心才能达到深层次的宁静，内在也会发展出许多美好的特质，才能得到真正的成长，问题本身也才会慢慢得到解决。

“妈妈，我知道你是为我好，我也很爱妈妈的，你说的事情，我会考虑的。”“嗯，你知道妈妈是为你好就行”这是前几个月和妈妈的对话，妈妈说的事情我还是会持有不同观点，只是不再想和她争执些什么，因为没有任何意义，更多的考虑点是，妈妈是以爱我为根基的。所以，一切都迎刃而解了。

这是静坐带给我的，让我看到了自己内在的成长，开始学会爱身边的人，当你内在开始改变，美好的特质开始在你身上展现的时候，你会发现，你的心也越来越开，内心的喜悦也由之而来。

这是我很想和大家分享的自己的感受。

11、《我走了很远的路，才找到家门》的笔记-第7页

在尼尔玛堂，这个我第一次和印度邂逅的地方，只有这种无以描述无法复制却又能立即被辨识出来的芬芳。

12、《我走了很远的路，才找到家门》的笔记-第9页

她总是绽放着非洲菊一样灿烂的笑容，所见之人无不被她温暖的笑意所打动。

13、《我走了很远的路，才找到家门》的笔记-第6页

尽管肤色让他整张脸都融进了漆黑的夜里，但头顶裹的那条白色棉布头巾又将他的五官捞了出来。

14、《我走了很远的路，才找到家门》的笔记-第37页

我尊重她但却感觉不到她的存在，正如我感觉不到那些被人们描述得如此神妙的冰与火一般的精微能量一样。

15、《我走了很远的路，才找到家门》的笔记-困惑1.自我价值在哪里？

2007-2010年，我一直在时尚圈工作，经常穿梭于各种时尚party。那个时候，我遇到了很多人在二三四岁时都会遇到的困惑——我是谁？我的自我价值在哪里？尤其是在和明星在一起的时候，你会特别强烈的自我价值的缺失。

《我走了很远的路，才找到家门》

同时，因为职位的关系，经常有机会和国家大使或者其他公司的高层在一起交流或讨论工作。我之所以有这样的机会，是因为我吗？还是因为我的老板是个明星？同样地，如果你在一家知名度很高的企业工作，那么你得到的东西，是因为你这个人还是你背后的平台？你会一直有这样的困惑。

《我走了很远的路，才找到家门》

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：www.tushu000.com