

我走了很远的路，才找到家门



我走了很远的路，
才找到家门

余莹
/ 著

张德芬
尹岩
马艳丽
诚意推荐

WALKING WITH YOU

怀揣梦想流浪者余莹
触动灵与魂的
印度瑜伽之旅

关于爱与幸福
她踏遍全球
寻觅五年

并在喜马拉雅山下
得到答案
——

只要有梦想，就一定快乐啊 / 只要有实现梦想，就能幸福一生啊
—— 陈子明

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Company

[我走了很远的路，才找到家门_下载链接1](#)

著者:[中]余莹

出版者:未读·文艺家·北京联合出版公司

出版时间:2016-1

装帧:平装

isbn:9787550258204

【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叩叩，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。

作者介绍:

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》。

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
• • • • • ([收起](#))

[我走了很远的路，才找到家门 下载链接1](#)

标签

旅行

我想读这本书

好书，值得一读

心灵

印度

随笔

一边受伤，一边学会成长

游记

评论

"一个坚持为“无用”投入光阴的80后，追随自己的心，踏上印度。她的这本印度游记，无任何企图的叙述，却随着展开，让那个真我渐隐渐现，直至进入自己的眼睛里，并认出了她。余莹用她寻找家门的描述，告诉我们她如何在印度找到了自己，理解了梦想与幸福。——尹岩，悠季瑜伽创办人"

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。

心灵有被触动的一本书

对细节的描写，精细到令人惊叹

寻心之旅，练习冥想的伙伴可以看看。

我也要练习瑜伽，然后去印度

瑜伽士的印度游记

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。

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……

不只是一本游记，同时还能让你产生学习冥想的冲动

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。

[我走了很远的路，才找到家门_下载链接1_](#)

书评

印度，瑜伽的发源地。
对于热衷瑜伽的人士来说，去印度体验最本真的瑜伽，这样的一趟旅程一定是非常独特的。瑜伽探索“梵我合一”，通过运动身体和调控呼吸，控制心智、感达，达到身体、心灵和精神的和谐统一。瑜伽之旅溯根寻源，宛若佛教徒求经佛经原本。
作者余莹去过不少...

一个坚持为“无用”投入光阴的80后，追随自己的心，踏上印度。她的这本印度游记，无任何企图的叙述，却随着展开，让那个真我渐隐渐现，直至进入自己的眼睛里，并认出了她。余莹用她寻找家门的描述，告诉我们她如何在印度找到了自己，理解了梦想与幸福。——尹岩，悠季瑜伽创办人

我独有我的内心，却不能讲述它究竟是如何的，也许真的要走走停停，看看想想，才能渐渐感悟一二。渴望远方，却不曾真的远行，渴望自由，却一直有所依赖。未来的路，我并未担心如何坎坷，只一心期待，自己可以走向何方，感悟到怎样的力量，无形的，温柔的。

灵魂的叩问-评《我走了很远的路，才找到家门》文/信实的精灵

在闫红老师的《十年心事梦中人》中，有这么一段话，“佛家有因果这一说。快乐，正是痛苦的因；痛苦，则是快乐的果。他在拥有时多么快乐，就会在失去时多么痛苦，因此，没有比他...

大约一个月之前，一次瑜伽课后我对老师说想看一点瑜伽文化方面的书，于是她向我推荐了艾扬格的《瑜伽之树》和克里希那穆提的《智慧的觉醒》。当找到这两本书的时候，我却又望而却步了。

作为一名初学者，经过一段时间的瑜伽体式与呼吸控制练习我确实发现自己的身体和心理方面...

一直误以为瑜伽是一种修身养性的健身方式，看了余莹的《我走了很远的路，才找到家门》，方认识到自己的浅薄，瑜伽不是一种单纯的技法，它是古印度六大哲学派系之一，探寻“梵我合一”的道理与方法，影响至今，从印度传向世界各地。起初我只是想把这本书当作一本印度游记，去...

[我走了很远的路，才找到家门_下载链接1](#)