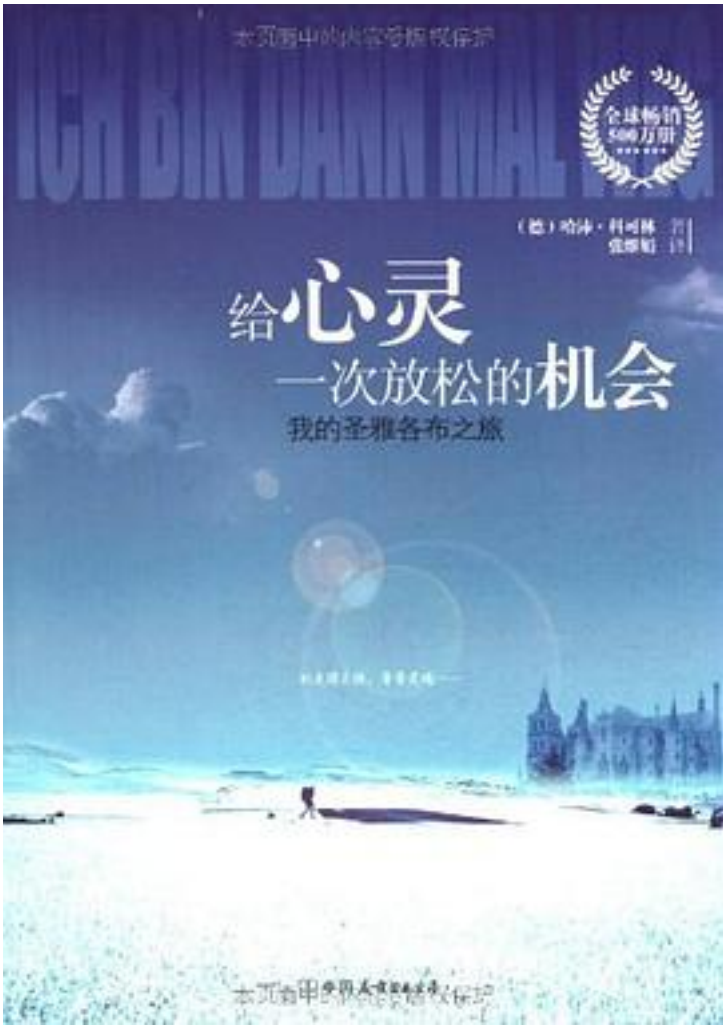


# 给心灵一次放松的机会



[给心灵一次放松的机会 下载链接1](#)

著者:哈沛·科可林

出版者:中国友谊

出版时间:2011-7

装帧:

isbn:9787505728479

《给心灵一次放松的机会:我的圣雅各布之旅》 内容简介：圣雅各布古道，西方三大朝

圣古道之一，取名于耶稣得意门徒雅各布传说他曾在当时极为偏远的西班牙传教7年后，回到耶路撒冷并殉教，其弟子把他的尸骨悄悄运回他所钟爱的西班牙圣地亚哥，后因战乱，墓地遭破坏被遗忘。直到公元9世纪，一个牧羊人凭借着天上星光的指引终于发现了雅各布的墓穴和遗骨。从此此地成为圣地，越来越多的人慕名前去朝圣，后逐渐形成了一条长达1500公里的道路。而它的终点就是被称为世界尽头的圣地亚哥·德孔波斯特拉的大教堂。现在每年有几十万的朝圣者和旅游者踏上征途纷至而来，或找寻自我和生命方向或徒步放松身心，到达那里的人都说：当你到达世界的尽头，你会发现上帝的足迹。

作者介绍:

哈沛·科可林，德国知名电视节目主持人、演员。通晓西班牙语、意大利语、法语、英语、荷兰语等五国语言，因才华、努力与际遇成名。

作为声名显赫的成功人士，作者拥有普通人向往的生活，但他的心中却在不时自问：为什么我会时常感到孤独？为什么我不快乐？我该如何当自己生命的主人？就这样，在事业的巅峰时期，他暂时抛下生活，走上圣雅各布古道，独自开始了为期38天、长达800公里的徒步旅行。

古老的印第安人说：别走得太快，等等灵魂。回归到这神圣而静寂的性灵之地，作者终于有时间停下来重新思考生活、感悟心灵。由此成书的旅行日志《给心灵一次放松的机会》竟在世界范围内引起共鸣而成为畅销书。

目录: 我是谁？——2001年6月9日，圣让斑得

本日感悟：首度发现自己是谁。

迷雾之行——2001年6月10日，龙塞斯瓦耶斯

本日感悟：虽然不能亲眼目睹山峰，但它确实在那里！

步行中不可承受之痛——2001年6月11日，祖比里

本日感悟：前进！莫回头！

瓦解与重生——2001年6月12日，潘普洛纳024.

本日感悟：老兄，放松一下吧！

电影、发笑与徒步旅行都是良药——2001年6月13日，潘普洛纳

本日感悟：笑是良药，出门远游也是！

朝圣之旅也有艳遇？——2001年6月14日，比亚纳及洛格罗尼奥.

本日感悟：少色迷迷地看人。

广告也有真的时候——2001年6月15日，拿瓦雷特和纳赫拉

本日感悟：多走一点路，多喝一点水！

冤家路窄——2001年6月17日，圣多明哥德拉卡尔萨达

本日感悟：看来，背包里有些东西并没有白扛！

流放在两个世界之间——2001年6月18日，圣多明哥德拉卡尔萨达

本日感悟：敞开心胸，拥抱日子！

不见蝴蝶翩翩飞舞的三岔路——2001年6月21日，卡斯提尔德加多

本日感悟：我就是自己的归属。

阳光男孩与未来的丈人——2001年6月22日，贝罗拉多、托山托斯与维亚弗兰卡

本日感悟：什么让我们有人性？就是我们身上那些小缺点与大错误，要是没有它们，大家就都变成神了。

宇宙的放大与缩小——2001年6月24日，布戈斯与塔达荷斯

本日感悟：套用喜剧演员萝瑞·罗伦姿的话来说：我的愤怒才刚开始！

瑞典双姝vs.巴西热情女郎——2001年6月25日，欧尼优斯戴尔卡米诺与翁塔纳斯

本日感悟：继续前进！我能承受的远比想象中的更多！

荒漠中的巴洛克女人——2001年6月26日，卡斯托洛赫利兹与佛罗米斯塔

本日感悟：朋友们！我们偶尔也该努力一下，试着跨越自己的界线。

凝望骷髅的冥想——2001年6月27日，卡利翁德洛斯巩德斯  
本日感悟：我将邂逅我的阴影。  
我与我的阴影邂逅——2001年6月28日，卡札迪亚德拉古耶札  
本日感悟：嗯，平常也要试着接近一些怪异的事物。  
德奥“三重奏”——2001年6月29日，萨阿古恩  
本日感悟：在令人讶异的地点和时间，可以看到旷世杰作。  
轮回的历险，历险的轮回——2001年6月30日，莱昂  
本日感悟：如果说，我曾有过坚定的信仰，那么我想要再度拥有它。  
柏拉图式的一夜情——2001年7月1日，莱昂  
本日感悟：真正的道路不会束缚人。  
怪人、疯子、萨满师——2001年7月2日，离开莱昂后的某地  
本日感悟：有时，不顾一切地发疯是最理智的。  
我不是谁？——2001年7月3日，阿斯托加  
本日感悟：其实走在这条路上，我只是不断遇到一件事：我自己。  
爱的速成班——2001年7月4日，阿斯托加  
本日感悟：心永远是对的。  
安妮，你听好哦……——2001年7月5日，拉巴那  
本日感悟：独自漫游虽然不错，但是我已厌倦！  
说曹操，曹操就到——2001年7月6日，拉巴那  
本日感悟：有时爱烦人的人是想帮助我们。  
不怕恶犬，只恐虐犬——2001年7月7日，冯瑟巴东与埃拉瑟博  
本日感悟：我只说重要的事。其余的不必费唇舌。  
嗨！肚子里的宝宝好吗？——2001年7月8日，埃拉瑟博  
本日感悟：语言之间存在着细微的差异。  
皮皮奇遇记——2001年7月9日，蓬费拉达  
本日感悟：生命催促你做的事，就放手去做！  
孩子们！千万别让妈咪失望——2001年7月10日，维拉法兰卡德比耶索  
本日感悟：长期以来，我只关注自己，现在轮到其他人了！  
朝圣难，难于上青天——2001年7月11日，特拉巴德洛与维加德瓦卡瑟  
本日感悟：恐怖公路也是可以通过的。  
真相大白的时刻——2001年7月12日，拉费巴与欧瑟布雷若  
本日感悟：知道自己是谁，是一件值得高兴的事！  
马、骑士与跑道的人生——2001年7月13日，特利阿卡斯特拉  
本日感悟：人的一生取决于障碍跑道上的重大考验。  
三个臭皮匠，胜过一个诸葛亮——2001年7月14日。特利阿卡斯特拉  
本日感悟：不需要每次都绕道而行。  
快乐有什么道理？——2001年7月15日，莎里阿与伦特  
本日感悟：“空”使人感到全然的快乐。  
巫婆之谷的灵异故事——2001年7月16日，波多马印  
本日感悟：我为人人，人人为我！  
终点前的冲刺——2001年7月17日，帕拉斯德雷  
本日感悟：多说话也有可能是“金”！  
Oh! Happyending——2001年7月18日，卡斯塔聂达  
本日感悟：世界上无处不是天堂！  
开始发酵的离愁——2001年7月19日，鲁阿  
本日感悟：有没有家的感觉，绝对不是时间长短的问题。  
一切其来有自——2001年7月20日，圣地亚哥德孔波斯特拉  
本日感悟：要信任把你丢向空中的人，因为他爱你，也会是接住你的人。  
后记  
．．．．．(收起)

[给心灵一次放松的机会 下载链接1](#)

## 标签

旅行

精神之旅

心灵

心路

游记

宗教

外国

哈沛·科可林

## 评论

真想也去走一走这条路

-----  
有点名不副实，到最后都没耐心看完....可能是心静不下来吧...

-----  
这个德国佬倒是蛮坦诚

-----  
还算有趣，让我想起自己每一次出发，也总是带着种种疑惑和好奇，然后也总是在收获中看到更远的，想前往的方向。旅行，是让灵魂跟上脚步的契机。

-----  
别走得太快，等等灵魂。  
非常有趣的也非常可以一看的书。或许我也应该出去走走了。给自己设定一个目标，无关朝圣，只是单纯的走。 ich bin dann mal weg.

-----  
俺思维是不是都德国化了 竟然被这个德国人逗得狂笑==

-----  
安妮，身穿巴塞罗那球衣的利物浦女孩。

-----  
写的很啰嗦，一个GAY的自言自语

-----  
有点不知所云，没能看完。

-----  
p16  
先是步履蹒跚地往上爬，然后举步维艰地往下走，无论如何，我必须在日落前抵达龙塞斯瓦耶斯。截至目前为止，尚未见到界石的踪影，也就是说，我还在法国境内。西班牙啊，请你靠近我一点！  
膝盖痛得受不了，眼泪就要夺眶而出。根据我这本颇有远见的旅游指南所言，每位朝圣者在朝圣路途中，至少都会痛哭流涕一次。  
但是，拜托！请不要让我在第一天就流下男儿泪！ p50  
来到山丘顶，驰目远眺昔日纳赫拉王朝的所在地，景色壮观，望向山谷，心里不禁想着：我愿意付出一切代价，以母语和好友畅谈此时此刻的心中感受。（旅游看到美景，心中最大心情就是想和还有分享！~~） p185  
要遇见造物主，必须先对他提出邀请，不然他不会不请自来，这也是有礼貌的行为。我们有自主选择权，他会与每个人建立个别的关系。只有真正懂得爱

-----  
拿起书看第一行，就笑出声来，后来又在连续的笑声中觉得疑惑：不可能啊，这只是旅行，为什么这个人就能写得如此趣味横生？  
后来发现这是有理由的：人家就是当地出名的喜剧演员，说出“真正的道路不会束缚人”的那个人。他在西班牙圣地亚哥朝圣路上的领悟当然不止这一点，值得一读。

-----  
头半本书一直在听作者抱怨，抱怨得我把这本书搁置了许久，手头实在没有容易读的书  
遂又拾起，中间部分作者开始有了和之前不同的体验，到此才算有点趣味。

-----  
心灵马杀鸡没做到，还浪费我时间！

-----  
2012年12月3日读。2012-223。

-----  
苦难和折磨是否是让自己贴近心灵的最好方式？ 结论是只有自己知道

-----  
德国脱口秀名嘴Hape Kerkeling西班牙徒步朝圣之旅。真正的道路不会束缚人。

-----  
虽然身体没法放松，至少心灵跟随作者去放松一下自己

-----  
看完书，仿佛自己也亲自经历了朝圣之路，经历路上各种荒诞，孤独，又充满喜悦的故事。也许有天，我也会踏上圣雅各布德朝圣之路，结识一些生命中最珍贵的朋友们。

-----  
在卓越买满99送的一本，书名实在太烂了，虽然说的的确是作者的心声，可作为书名太没吸引力了。如果不是看到副标，怎么也不会想到这是本写圣雅各布之路即圣地亚哥之路的书。在开始我的朝圣之路前总算是看完了这本书，翻译实在烂，辜负了它的内容。

-----  
仁者见仁，智者见智。如果要体会一下，还得自己走一遍啊

-----  
[给心灵一次放松的机会\\_下载链接1](#)

## 书评

这本书先是被书名所吸引，然后开始晦涩的阅读，起初的每一章都是波澜不惊，中间一度有十多天没有去碰过，但是随着心境的变化，慢慢喜欢上作者的节奏和风格，进而发展为每天睡前30-45分钟都要阅读几篇，感觉非常好。阅读有时候就是这么奇妙。

书中故事发生地也就是电影拿破仑之路的原型，按理应该是很严肃的旅途却被作者注入了诙谐幽默的血液写得趣味横生，文字不仅敏感、细腻，还能透过各种笑点来反应朝圣的本质让读者产生共鸣。作者本身是名谐星，但对于一名男性作者来说这实属难得。直到花了三天时间看到190页时我...

很少会看这种类型的书，因为总是认为这类描述旅行见闻的书只是别人的眼睛，别人的心的感受，不是说“仁者见仁，智者见智”么，有什么好看的呢。好友的推荐，才会网购回来，开始阅读。作者采用写日记的方式，写着每天见到的不同朝圣者，自己每天的怀疑，每天的感悟。“虽然不...

[给心灵一次放松的机会\\_下载链接1](#)