



-
the
journey home
-

मंजुलि की ओर

我走了很远的路， 才找到家门

余莹 / 著

मंजुलि की ओर

我走了很远的路， 才找到家门

余莹 / 著

-
the
journey home
-

图书在版编目 (CIP) 数据

我走了很远的路，才找到家门 / 余莹著. — 北京：
北京联合出版公司，2016.1

ISBN 978-7-5502-5820-4

I. ①我… II. ①余… III. ①游记—作品集—中国—
当代 IV. ①I267.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 168984 号

我走了很远的路，才找到家门

作 者：余 莹

出 品 人：唐学雷

策 划：联合天际

责任编辑：李 征 刘 凯

特约监制：张国辰

特约编辑：李若杨

装帧设计：@_叁囍

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

小森印刷 (北京) 有限公司印刷 新华书店经销

字数：240 千字 700 毫米 × 980 毫米 1/16 印张：18.5

2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-5820-4

定价：45.00 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换

电话：(010) 82060201

谨以此书献给 Shri Mataji Nirmala Devi

This Book is Dedicated to Shri Mataji Nirmala Devi

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。

——泰戈尔

前言

请让我为您讲述一段我亲身经历的故事。

二十六岁时，我参加了“世界上最好的工作——大堡礁岛屿看护员”全球竞选。在大堡礁上，我觉得三十岁之前应该做一些让自己感到骄傲的事，于是辞去工作，开始了一趟采访梦想的环球旅行。那时候，我被梦想的光辉照得满面发光，感到人生已经走在一条通达的路上。在《出发，和每个人谈一次梦想》这本书里，我热情洋溢地分享了我为实现梦想所付出的努力，并坚定地相信，去做，就已在实现梦想的道路上。

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。

接下来的一年里，我试图在第二本书中阐述这段旅行感悟，却遭遇了前所未有的写作瓶颈。而这时，生活在德国的女友吉娜邀我和她一起去印度旅行。回来后，我感到必须为印度之行写点什么。

这本书，用一年时间写完，又用了近两年时间分四次修改、雕琢，最终成形。在这过程中，我破天荒地没有焦虑，也没有急于求成，顺从着命运的安排。就像一块草木染面料需要经历日晒、风吹、时间洗礼后才能显现出它真正的色泽一样，我知道这本书，一直在耐心地等待它的作者冷却、沉淀、深入、成长，等着她慢慢去领悟、品味和吸收那些看上去简单的故事中所饱含的深意和养分。

在这三年中，我一面写作，一面在每天雷打不动的瑜伽冥想中渐渐深入自己的内在，才看清个性中的那些“骄傲”“特立独行”、莫名的“孤独感”和“挫败感”来自哪里，才明白为何再多外在的梦想都无法填补一个人内在的不满足感，才知道当年这趟旅行是如何在一点点地帮助我去除内在的无明，并让我最终认出真正的自己。于是在这缓慢的时间河流中，我逐渐理解了这些年所有看似无关的经历之间的必然联系，并开始感受到其背后所饱含的上天无限的关注和爱。

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。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。

我开玩笑说，这本书其实是余莹“寻梦三部曲”的第三部，因为在这里，我

找到了答案——什么是幸福感，我该如何获得幸福。我爸爸曾笑话我为那些无用的事花费了太多光阴，而我以为，恰是这些“无用”的事，才是这个生命里最重要的事呢。

在故事开始前，请允许我向那些为了这本书的出版贡献了智慧、才能、耐心与爱的人表达一份发自肺腑的谢意：

感谢爸爸妈妈给了我最初的爱体验，谢谢你们给我的安全感，以及去寻找真我的勇气；

感谢出版人张国辰、产品经理若杨、设计师叁麓，以及联合天际各位付出的才华与劳动；

感谢黄剑峰、章海华、史华振、吴晏、蒋聪慧、蒋春燕、周琦几位朋友的信任和耐心等待；

感谢小伙伴酱油骨头、杨恬歆、李小伟对我无条件的帮助；

感谢简先生、颠儿姐、峰哥，以及家人、闺蜜、好友们永远的支持和陪伴；

吉娜，没有你，就没有这本书。

还有故事中所有提到和没有提到的人们，谢谢你们的爱。

最后，我想以印度哥哥硕教给我的一句话作为此书的开场。

我曾向哥哥请教该如何向神祷告，他说，其实你什么也不用说，只需感谢神，感谢他给了你一颗能够感受爱的心。

余莹

2015年9月8日 北京

目录

CONTENTS

2 / 和我去印度吧
4 / 尼尔玛拉的芳香
10 / 步步惊心
19 / 寻找月光集市
29 / 忧伤的孤独症
33 / 救星从天而降
38 / 与印度亲人的初见
49 / 一眼万年
55 / 奎师那的使者
70 / 飞车夜行

73 / 能量初现
81 / 爱和背叛
88 / 铁皮车上的承诺
98 / 神的婚礼
111 / 肮脏与纯洁
122 / 湿婆神之爱
132 / 为奎师那起舞
135 / 头顶上的祝福
145 / 遇见自己的灵魂
153 / 在神的城顺水行舟

我走了很远的路

才找到
家门

161 / 我的左喉
165 / 亲爱的伽内沙
174 / 是障碍，还是爱
183 / 重新定义陌生人
188 / 梵我合一
193 / 安提玛丽亚
198 / 恒长的路
203 / 纯真是灵的本质
213 / 我的三位母亲
221 / 甘地的回应

227 / 一生一次的相遇
238 / 水晶的魔力
246 / 因真主之愿
251 / 神秘的召唤
261 / 石头也挑人
267 / 众神的照料
272 / 臣服，以谦卑的心
277 / 姐妹相认
281 / 最后的启示

मंज़ुलि की ओर

我走了很远的路， 才找到家门

余莹 / 著

-
the
journey home
-

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

ORIGIN

{ 缘起 }

—

和我去 印度吧

没想过会突然去印度。

五年前，因为参加“世界上最好的工作——大堡礁岛屿看护员”全球竞选，我反思了自己前二十六年的人生，最后决定辞职，去采访这个世界上实现了梦想的人们。

我以为一个人只要活在梦想里，就会快乐。

后来，我找到了合作伙伴，并在三家著名企业的资助下开始了这趟关于梦想的环球采访。我去了二十来个国家的四十多个城市，采访了包括挪威公主、波兰

财政部长在内的数百位形形色色的人，他们同我分享了各自精彩的人生故事，让我更加坚定地确信，梦想可以成真。

但不久后，我却陷入了一种难以言说的惆怅和苦闷——我完全无法享受旅行，也不能写作。我发现我已经实现了梦想，却不快乐——而这推翻了我对快乐人生的假想，甚至几乎颠覆了我曾经的人生观和价值观。

我的内心产生了巨大的疑惑：为什么梦想成真后的我依然不能满足？一个人要如何才能保持长久而持续的幸福感？

这些疑惑渐渐引我走向一条向内探索的旅程。我热诚地投入积极心理学的学习，一边研究国外高校专业目录，一边向国内专家咨询，一些了不起的老师仁爱地向我伸出了橄榄枝，我感到自己将走上一条研究以西方理论为主的积极心理学的道路。

但就在这时，吉娜和她的计划却突然闯入了我的生活。

“和我去印度吧！”她说。

这一年的一月，每十二年举办一次的“大壶节”刚刚拉开序幕。

我走了很远的路

才找到
家门

DELHI

[德里]

—

尼尔玛拉 的芳香

我穿一件天蓝色防水登山外套，里面隔着一层浅咖格子棉麻衬衣，衬衣下是枣红色针织瑜伽长衫，再里面，还有一件白色纯棉T恤。腿上是一条深灰色宽腿裤，质地厚实但很透气，裤脚里面有收缩绳，扎紧了，正好罩在那双深紫色防水登山鞋上——我不需要看起来漂亮，相反，我得掩饰自己的女性特征，把胸部包得严严实实，恨不得脸上再画一圈胡子。我把头发盘起来，马尾辫容易让坏人得逞——一旦他们扯住你的辫子，你就跑不了了。

飞机在印度当地时间的凌晨两点降落在新德里机场。但吉娜不在接机的人

群里。

我期待她像过去那样，像只轻盈的燕子张开双翅飞向我，满脸喜悦——只有她，才能安抚我这颗悬在半空的心——但这一切没有发生。

与此同时，我意识到这个国家的电信系统并没有以热情洋溢的姿态欢迎我的到来——显示屏上没有信号，也没有无线网络。

只好去门外碰碰运气。

果然，机场大厅外还有一个接机区，黑压压的人头在栏杆外攒动，像是夜里被风吹动的树梢。她应该会在哪里吧。

这次我站定了，努力让眼睛像扫描仪一样精确地扫过那一张张深棕色的脸庞，企图从中滤出一张小麦色的脸。

再一次失望。

得回到机场大厅，想办法找个电话。

“不许进去！”直到那个站岗的警察用半个身子挡住我，我才意识到原来他在对我说话。

这个人，瘦削的身板上裹着一套泥土绿军装，腰杆上的皮带扎得很紧，背略驼，看上去五十来岁，一撮漆黑的胡须刷在唇上，黝黑的皮肤里染了层猪肝色，双眼充血，闪烁着一种说不清楚的神情。

“我得进去。”我笑着指向玻璃门里面。

“不行！”

“我找不到朋友，要进去打个电话。”一种莫名其妙的喜感和不安在我心里涌起来。

“不行！”他用手扶了一把背上那支枪，用肯定的语气再一次强化了我们之间不平等的关系。

突然，一个胳膊从身后搂了我的右肩，将我整个人转过来。这个人的脸在白炽灯温热的光照下显得神采奕奕，眼睛里闪动着星星一样的光点。

“天哪——”我还没叹出声，就被她一把抱住，像过去一样，被勒得喘不过气来，与此同时，我听到了自己的心落地的声音。

她穿一件深蓝色抓绒外套，黑色紧身直筒裤显出修长而有力的双腿，脚下踩一双棕黄色翻毛高帮牛皮鞋，头发刚洗过，在黑夜里披散开落在肩下两寸的地方，洗发水的清香在颈边回荡。

“吉娜！刚才你在哪儿呢？”

“就在你后面！”她大笑，“我进不去，只能在外面等。”

“太好了！”我狠狠地捏着她那只细长而有力的手，生怕一松开她就消失了。

哈比尔先生穿一套白色纯棉衣裤，像个刚出炉的白面小馒头，如他的那辆白色小汽车一样，微胖却十分灵巧。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。现在哈比尔先生要带我们前往位于德里郊外的一座霎哈嘉瑜伽静修中心，他是专职司机，和吉娜一样，也是一位瑜伽修行者。

“中心只接纳霎哈嘉的瑜伽修行者，所以我跟他们说你也是瑜伽士。”吉娜在我的耳边补充道。

我笑着向窗外投去一个漫无目的的探望。德里的郊外是如此冷清，我们的车，在漫长的等待中开进越来越深的夜色。偶尔路边有持棍棒的警察将汽车拦截下来。那些警察用手电筒刺眼的白光扫射我们的眼睛，这一切，只是让远道而来的人愈发没有安全感。

“要不是你在，打死我也不敢坐这车，还去这么荒僻的野外。”我故作轻松地笑着，再次握紧了吉娜的手。

“有我在，什么也不用怕。我会照顾你。”她还是那样一如既往地冲我笑着。这句话，在两年前的马来西亚，她对我说过；在新西兰的荒野里，皎白的月光下，她也说过；在德国慕尼黑附近的那个叫作林道的小城里，她曾从博登湖边捡起一块像眼睛一样的深灰色石头递给我，说：“什么也不用怕。”而这一次，是在印度。

汽车从柏油马路变道后，开进一条更狭长的羊肠小道，前方有水渠，水渠上是座无栏杆的石板桥，桥下细水长流。过桥，再穿过齐人高的野草丛，在路的右侧，油绿色的麦田对面，有座暗红色的铁门，门内的园地便是那座瑜伽静修中心，人们叫它尼尔玛堂。

尼尔玛堂，在我的第一印象以及日后的记忆里，都是一个馥郁芬芳的花园。路灯淡雅的白光静静垂落在地上，扫出一条笔直的通道，路两侧的篱笆里种着看不清模样的花草，一种淡雅的芬芳浸润在空气中，像是花香，却又不仅仅是花香。

是的，这是印度，但没有咖喱味，没有尿臊味，没有我在关于印度的游记、小说里多次读到的那种混合着香料、汗渍、人类以及各种动物粪便气息的恶臭。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。日后我才知道，那便是尼尔玛拉的芳香。

“我订的是集体宿舍，两百卢比一个床位，如果你不习惯，明天我们可以换成双人间。”吉娜走在前面。道路尽头是一排洗手池，水池后立了一个两人高的圆形蓄水桶。顺路左转，前方有一排单层砖筑房舍，即使借着微弱的月光，依然能辨别出那种鲜亮而质朴的红色。

不远处，在一片宽阔的草坪后，有一个亮着灯火的建筑，尖顶圆身，形似蒙古包，周身通红，但它的前方有太阳篷遮挡，所以看不清究竟，只是隐隐地感到庄重肃穆。