

BETTINA LEMKE

IL SEGRETO È DENTRO DI TE



IL MEGLIO DELLA SAGGEZZA
ORIENTALE PER ISPIRARE
OGNI TUA SCELTA

 GIUNTI



IL SEGRETO
È DENTRO
DI TE

BETTINA LEMKE

IL SEGRETO È DENTRO DI TE

IL MEGLIO DELLA SAGGEZZA
ORIENTALE PER ISPIRARE
OGNI TUA SCELTA

 GIUNTI

Titolo originale:

Der größte Schatz liegt in dir selbst. Östliche Weisheit für ein inspiriertes Leben

© 2019 by dtv Verlagsgesellschaft mbH / Co. KG, Monaco/Germania

Tutti i diritti sono riservati.

Progetto grafico e grafica di copertina: Silvia Virgillo • puntuale

Traduzione di Rachele Salerno per Studio editoriale Littera

Realizzazione editoriale: Studio editoriale Littera, Rescaldina (MI)

www.giunti.it

© 2020 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia

Via G. B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788809906921

Prima edizione digitale: settembre 2020



PRO.DIGI  GIUNTI
FESTINA LENTE

PER PAPÀ

Quando una mano
tiene l'altra...





Solo colui che ha la calma
possiede la levità dei fiori
alla dolce brezza del vento
e la purezza della neve al chiaro di luna.
Solo colui che conosce l'ozio
può cogliere il mutare
delle acque, degli alberi e delle pietre.

HONG ZICHENG

PREFAZIONE

FONTI DI SAGGEZZA

*Solo chi conosce la meta
può trovare la strada.*

LAO TSE

La saggezza orientale è una fonte inesauribile di riflessioni e di ispirazione sulle più profonde domande filosofiche ed etiche, così come su questioni di ordine estremamente pratico. È in grado di offrirci sostegno e orientamento nell'odierno mondo occidentale, caratterizzato dal razionalismo, dalla cultura dell'efficienza e da una generale frenesia.

Che si tratti del desiderio di equilibrio interiore e tranquillità, che per molte persone è un miraggio in una quotidianità sempre più convulsa, del principio del «lasciar andare», del bisogno di dare senso e compiutezza alla nostra vita, o delle domande esistenziali sui rapporti interumani, sulla caducità e sulla morte, possiamo trovare preziosi suggerimenti sia in

antichi maestri come Confucio, Lao Tse o Buddha sia nei fondamentali contributi dei mediatori contemporanei della saggezza orientale come il Dalai Lama, Dugpa Rimpoce, Thich Nhat Hanh.

Questo libro è un piccolo manuale filosofico-pratico che può essere utilizzato in diversi modi e applicato a tutti gli aspetti della vostra vita. Potete leggerlo dall'inizio alla fine o usare l'indice per trovare un argomento specifico. Oppure potete semplicemente sfogliarlo in cerca di ispirazione.



I diversi aspetti della saggezza orientale non vanno presi singolarmente, come se fossero isolati, quindi ognuna di queste letture sarà giusta, a modo suo. Qualunque sia l'argomento di nostro interesse – la calma interiore, la consapevolezza, la capacità di restare nel momento presente –, non possiamo prescindere dalla caducità e dal superamento dell'io: tutti questi temi (come ogni cosa che accade nel mondo) sono strettamente legati tra loro. I capitoli, pertanto, si intrecciano senza un inizio o una fine ben definiti e si possono leggere senza un ordine preciso.

Vi auguro, in questo viaggio nella saggezza orientale, di trovare gioia e ispirazione.



Tutto è dentro di noi.
Scrutarci nell'intimo
con sincerità:
è questa la gioia più grande.

MENCIO

IL TESORO DENTRO DI NOI

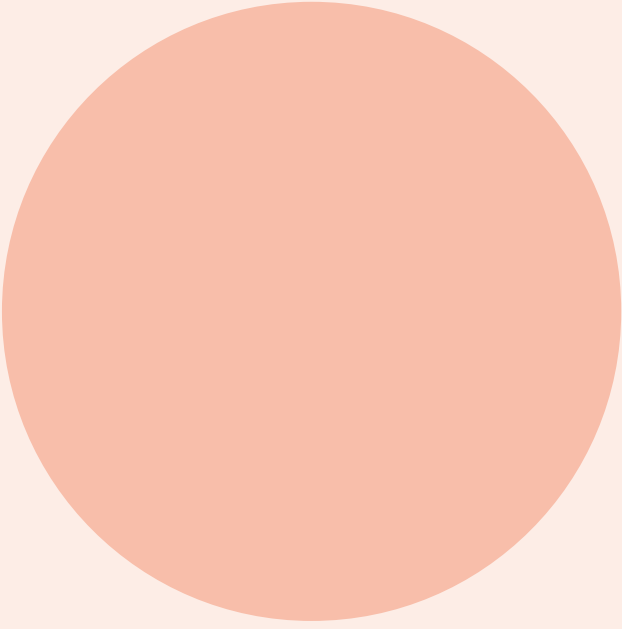
Chi si occupa di saggezza orientale spesso ritrova l'immagine di un tesoro che portiamo dentro ma che non sempre riusciamo a vedere. Soltanto quando prendiamo consapevolezza che in ciascuno di noi è nascosta una simile ricchezza, possiamo iniziare a cercarla e vivere appieno la nostra vita.

Il filosofo cinese Confucio (vissuto tra il 551 e il 479 a.C. circa) considerava l'intelletto umano un tesoro prezioso. La nostra capacità di conoscere e apprendere ci permette di raggiungere la libertà totale. Ma l'intelletto da solo non basta. «La quintessenza del sapere è applicare ciò che si è imparato» affermava. Così come coltivare la calma e la determinazione, potremmo aggiungere.

Anche nel buddismo ritroviamo l'immagine del tesoro nascosto, o meglio della cosiddetta «Natura di Buddha», insita in ogni essere umano: tutti, dunque, siamo in grado di liberare la nostra anima, che per natura è pura, rimuovendo i veli dell'ignoranza e dell'illusione che bloccano il percorso della conoscenza. Il nostro compito consiste nel riconoscere e sfruttare il valore della nostra vita umana e scoprire la ricchezza celata nella nostra Natura di Buddha. Gli insegnamenti di Buddha ci offrono preziosi spunti per la vita di tutti i giorni. Ci aiutano a rilassarci, a focalizzarci, ad affrontare meglio lo stress, le emozioni negative e i problemi, e ad accettare i cambiamenti.



In ultima istanza, il percorso della conoscenza ci riporta sempre a noi stessi. I vari strumenti e principi della saggezza orientale possono offrirci preziose indicazioni e suggerimenti, ma siamo comunque noi a dover compiere il cammino. Se vogliamo affrontare i nostri problemi più pressanti e trovare una risposta alle domande fondamentali della nostra specie, l'unica strada che abbiamo è guardarci dentro e riflettere su noi stessi. E questa è al tempo stesso una sfida entusiasmante e una meravigliosa opportunità.





**Il grande Tao è privo di forma.
Genera e nutre il cielo e la Terra.
Il grande Tao è privo di emozioni.
Regola il moto del sole e della luna.
Il grande Tao è privo di nome.
Fa crescere e nutre decine di migliaia
di esseri e cose.**

**Non conosco il suo nome.
Quando voglio chiamarlo
dico soltanto «Tao».**

QINGJING JING