



# SETTE VOLTE CADI, OTTO RIALZATI

MEDITAZIONI QUOTIDIANE PER TROVARE LA PACE  
INTERIORE CON L'AIUTO DEI MAESTRI D'ORIENTE

BUR  
Rizzoli





BUR  
Rizzoli



SETTE VOLTE  
CADI,  
OTTO  
RIALZATI

LA STRADA DEI MAESTRI D'ORIENTE  
VERSO LA FELICITÀ E LA PACE INTERIORE

A CURA DI MARINA PANATERO, GENEVIENNE E TEA PECUNIA

Proprietà letteraria riservata

© 2016 Rizzoli Libri S.p.A. / BUR Rizzoli

ISBN 978-88-17-09057-5

Prima edizione BUR novembre 2016

A cura di Marina Panatero, Genevienne e Tea Pecunia

Traduzione dal pali e dal sanscrito: Genevienne Pecunia

Traduzione dal giapponese: Yoko Dozaki

Progetto grafico e impaginazione:

Lorenzo Gianni / Wise

Immagine a p. 10-11: © ICP online

Per tutte le altre immagini contenute nel libro: © Shutterstock

Seguici su:

Twitter: @BUR\_Rizzoli

www.bur.eu

Facebook: /RizzoliLibri

Al mio splendore, Axel e Zen.

*Tea*

All'impermanenza.

*Genevienne*

Alla Vita, perenne stupore.

*Marina*



# INTRODUZIONE

Pensiamo di essere incapaci di cambiare, prede come siamo del caos e della quotidianità – spesso ardua – della nostra vita: di certo possiamo intuire che non è così, ma per trovare la serenità e la felicità è necessario che si risvegli in noi la consapevolezza.

Con *Sette volte cadi, otto rialzati* proponiamo una raccolta di aforismi per questi tempi difficili, parole di saggezza che siano d'aiuto a sconfiggere il dolore, a dissolvere la paura, a dimorare nella calma, a sorridere di più, a vivere nel momento presente. Una sorta di viatico sul cammino che porta alla liberazione, che esprime il suo valore più genuino nell'asistematicità, nella casualità delle giustapposizioni. Voci di maestri, mistici, poeti, samurai e profeti, di testi sapienziali lontani tra loro nel tempo e nello spazio, interpreti di esperienze sublimi e orizzonti culturali estremamente diversi, ma tutti accomunati dalla stessa aspirazione alla realizzazione spirituale.