



Fei Long · Aljoscha Long

I CINQUE SEGRETI DEL
DRAGO

Fei Long e Aljoscha Long

I CINQUE SEGRETI DEL
DRAGO

 EDIZIONI
**IL PUNTO
D'INCONTRO**

Sommario

Introduzione	10
IL PRIMO SEGRETO DEL DRAGO	17
QUIETE E SILENZIO	
IL SECONDO SEGRETO DEL DRAGO	47
NON LOTTARE	
IL TERZO SEGRETO DEL DRAGO	93
SUPERARE UNA SITUAZIONE DI STALLO	
IL QUARTO SEGRETO DEL DRAGO	125
CAVALCARE LE NUVOLE	
IL QUINTO SEGRETO DEL DRAGO	165
LIBERARE IL CUORE	


Introduzione

La via che conduce al diamante nascosto

L'essenza di ogni singolo uomo non è sostanzialmente grandiosa, equilibrata e colma d'amore? Ne abbiamo la certezza. In più occasioni abbiamo potuto constatare che l'individuo nasconde in sé una forza che gli permette di essere felice, appagato e vincente – e tra l'altro indipendentemente dalle origini, dal lavoro che svolge, da ciò che possiede o dai suoi progetti, dalle doti, dal vigore o dalla fragilità che lo caratterizzano.

Ogni individuo ha in sé potenzialità che difficilmente immagina. La via del Drago è una chiave per trasformarle in realtà.

È possibile che *al momento* non siate ancora la persona che potreste essere. Ma non ci sono dubbi *che* possiate diventarlo. E la cosa più importante è che in questo processo rimaniate pienamente voi stessi.



Che persona vorreste essere? È vostro desiderio essere apprezzati, amati, felici e vincenti. È naturale, è così per ogni individuo. A volte si crede di desiderare sopra ogni cosa un'identità diversa: quella di un attore acclamato dalle folle, di un uomo dotato di sapienza e saggezza, di un miliardario o di un premio Nobel. Ovviamente sapete tutti che le cose non vanno in questo modo. Ciononostante provate un senso di tristezza. Capita anche a voi di desiderare talvolta di essere un'altra persona? Tuttavia di sicuro preferireste rincorrere il vostro ideale rimanendo allo stesso tempo pienamente voi stessi.

Voi siete voi, ed è un bene che sia così.

E che lo crediate o no: siete già perfetti. Ora – in questo momento.

Tutto ciò di cui avete bisogno per essere felici, apprezzati, amati e vincenti lo possedete già. Qualunque cosa vi dia l'impressione che non sia così, è in realtà solo indice di ciò che limita e condiziona la vostra anima perfetta. Che è come un diamante avvolto in stracci sporchi e carta vecchia. Da fuori il diamante non si vede. Quando si guarda questo fascio di carta e stoffa non si è in grado di valutarne il valore. Siamo tutti convinti che ciò che vediamo corrisponda alla realtà dei fatti. Ma se si gettano via gli stracci e la carta vecchia non si perde assolutamente nulla. Al contrario: solo allora risulta visibile il diamante. Solo allora potete riconoscere quanto prezioso sia quello che avete tra le mani.

Allo stesso modo potete considerare la vostra anima, come un diamante. Che esiste da sempre. Anche ora. Dovete solo liberarlo.

*Non nuotare contro corrente.
Non nuotare assecondando la corrente.
Esci dall'acqua.*

Diventa ciò che sei davvero.



Non è così difficile diventare ciò che si è davvero. I cinque segreti del Drago vi aiuteranno.

I cinque segreti del Drago



Il Maestro, che chiamavano il Drago, viveva in montagna, in mezzo ai boschi, sulle sponde del limpido lago, in armonia con il cielo e con la terra. Spesso giungevano uomini per chiedergli consiglio. Allora lui preparava del tè aromatico e dava il benvenuto al visitatore. Simile a un drago, si immergeva nelle profondità più abissali, si innalzava a raggiungere le alture più elevate e aleggiava in

mezzo alle nuvole. E dovunque si trovasse, i suoi occhi irraggiavano un sorriso sereno. Da molti veniva ammirato e venerato, ma quando gli si mostravano ammirazione e venerazione, il suo sorriso interiore si trasformava in riso. «Com'è possibile, Maestro, che tu sia sempre sereno e pacato?», chiedeva qualcuno. «Com'è possibile che tu non lo sia?», rispondeva lui, e rideva.



I cinque segreti del Drago sono: calma, pacatezza, forza interiore, forza della mente e forza del cuore. Questi segreti sono le chiavi del vostro potenziale. Vi aiutano a entrare in contatto con la vostra anima poliedrica, diamantina, e a realizzare tutte le possibilità che avete dentro di voi.

In una fortezza ben protetta c'è una camera del tesoro. Per raggiungerla dovete aprire cinque cancelli. Per farlo avete bisogno delle chiavi. Senza queste chiavi riuscirete a procedere solo con l'impiego della forza, arrecando danno a voi stessi o agli altri. Con le chiavi avrete via libera alla camera del tesoro.

Lo stesso avviene con i segreti del Drago, che vi conducono nel profondo del vostro animo – là dove è nascosto il diamante. Seguite il Drago attraverso i cinque cancelli e addentratevi nella camera del tesoro della vostra intimità più profonda.

E questi sono i segreti del Drago:

Quiete e silenzio

Mentre portate il vostro spirito irrequieto a una condizione di calma e tranquillità, lo spazio interiore si fa più ampio, accrescendo le vostre possibilità. Le paure, le preoccupazioni e lo stress si dissolvono. La meditazione del Drago conduce alla pace interiore.

Non lottare

Mentre apprendete come la lievità possa farvi da maestra, si risvegliano nella vostra anima serenità e pacatezza, che rendono più lieve ogni vostro proposito. La via del Drago conduce alla lievità.

Superare una situazione di stallo

Mentre imparate ad attivare con il respiro la vostra forza interiore, attingete energia e gioia di vivere. L'antico sapere del *Libro dei cento respiri* vi aiuterà a dispiegare questa forza.

Cavalcare le nuvole

Mentre apprendete la forza delle immagini interiori, i vostri obiettivi divengono più chiari e tangibili. I vostri desideri si realizzano. L'arte del Drago di vedere con lo spirito permette ai vostri desideri di avverarsi.

Liberare il cuore

Mentre percepite il legame che unisce ogni cosa dell'universo, scoprite l'amore verso voi stessi, verso gli altri e nei confronti del vostro agire. La vostra vita trova appagamento con l'amore e con l'individuazione di un senso.



«Maestro», disse un uomo alla ricerca di se stesso interrogando il Drago, «non riesco a credere che la mia vita potrà mai cambiare. Temo che queste belle parole non siano vere». E il Drago disse: «Mio caro, dobbiamo credere proprio a ciò che non è vero. Altrimenti come potrebbe avverarsi?».



Un allievo chiese al Drago: «Maestro, a che scopo cercare la quiete e il silenzio? Io non desidero quiete, desidero vitalità. Voglio agire e raggiungere i miei obiettivi, non starmene immobile e inattivo!». Il

Drago rispose: «Va benissimo, mio caro. Ma come puoi muoverti se non hai spazio per farlo? Se con una freccia vuoi colpire un bersaglio molto lontano, lo spazio che si frappone fra te e il bersaglio dev'essere libero. Se vuoi indirizzare il tuo spirito verso un obiettivo molto lontano, nel profondo del tuo animo dev'esserci quiete e silenzio».