

## Aggiornamento testi di pratica

In questa pagina sono raccolti i testi che sono stati modificati o aggiunti dopo la pubblicazione di *Chanting From the Heart (Il canto del cuore)*.

### Addestramenti alla consapevolezza:

- **5 Addestramenti alla Consapevolezza**
- **14 Addestramenti alla Consapevolezza**

### Nelle cerimonie:

- **Toccare la Terra** (prosternazioni ai Bodhisattva):  
nella *Gatha di apertura*, cambiati gli ultimi 2 versi. (2013)  
nelle *Prosternazioni*, eliminazione della strofa relativa a Maitreya, aggiunta delle due strofe relative alla Madre Terra e al Padre Sole. (2014-'16)
- **La comprensione profonda che ci conduce all'altra riva** – nuova versione di Thich Nhat Hanh (2014) dalle fonti cinesi e sanscrite, sostituisce *Il Sutra del cuore della Prajnaparamita*.
- **Richiesta del rappresentante degli aspiranti** nella cerimonia di Trasmissione dei 5 Addestramenti, quando gli aspiranti sono numerosi. (2011)

### Contemplazioni del cibo:

- **versione Plum Village** (2011-'14)
- **versione per contesti con poca familiarità con la pratica** (2012)
- **versione Intersein Zentrum–Centro Avalokita** (2016)
- **versione per bambini**, dal libro *Semi di felicità* (2012)

### Canti del mattino e della sera:

- **Canto del mattino** (versione per il canto, con modifiche del testo 2016)
- **Canto della sera** (versione per il canto, 2008).