

Indicazioni bibliografiche per la pratica

(Criterio “per soggetto”. Da associare alla [Bibliografia italiana di Thich Nhat Hanh](#), che riporta tutti i titoli in italiano del Maestro, con i relativi dati bibliografici e titoli originali, compresi quelli fuori commercio e i libri di pratica del Sangha italiano. Aggiornamento: aprile 2022)

Per qualunque ricerca, digitare Ctrl + F (su PC) o Command + F (su MAC) e scrivere nella casella di ricerca l’argomento (o il sutra o la pratica o altro) su cui si stanno cercando indicazioni bibliografiche

Per il primo approccio

a) per chi non ha precedenti esperienze di meditazione:

- LA PACE È OGNI RESPIRO – *Semplici esercizi per le nostre vite stressate* (Lindau 2013) Raccolta di brevi insegnamenti essenziali, con calligrafie di Thay e gatha, in un quadro completo e insieme di facilissimo accesso dell’insegnamento e della pratica nella tradizione di Plum Village.
- IL MIRACOLO DELLA PRESENZA MENTALE – Un manuale di meditazione (Ubal dini 1992) Scritto durante la guerra nel Vietnam per gli operatori di pace della Scuola dei Giovani per il Servizio Sociale, da allora questo libro semplice e profondo ha aperto la porta della pratica di consapevolezza in ogni contesto della vita a molte generazioni, in tutto il mondo.
- LIBERO OVUNQUE TU SIA – *Discorso tenuto al penitenziario di Stato del Maryland* (Associazione Essere Pace 2003). La pratica della presenza mentale come mezzo per recuperare integrità, dignità e stabilità in qualunque situazione della vita.
- SEDERSI IN CONSAPEVOLEZZA – (Terra Nuova 2015) Manualetto agile sulla meditazione seduta (e sulla pratica meditativa in generale), con alcune illustrazioni. Contiene alcune meditazioni guidate. Ideale come prima introduzione alla pratica meditativa e come regalo.
- (Dharmacharya Helga e Karl Riedl): NON DIMENTICATEVI DI SORRIDERE – *Discorsi dal ritiro di Eupilio nel 1998* (Associazione Essere Pace, 2004-2014)
- VEDERE IN CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2019) Agile raccolta di brevi citazioni e spunti sulla consapevolezza e sulla visione profonda, che aiuta ad uscire dall’ottica abituale “aprendo nuove finestre” sulle nostre modalità di percezione e di relazione.
- CONNETTERSI IN CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2022) Un’antologia di estratti brevi da altri libri, completata da alcune meditazioni guidate di base. Offre buona parte degli insegnamenti fondamentali di Thich Nhat Hanh “in pillole” (salutari) ed è particolarmente adatto per un primo contatto.

b) per chi ha già esperienze di pratica in altre tradizioni ed è al suo primo contatto con Thây:

- LA PACE È OGNI RESPIRO – *Semplici esercizi per le nostre vite stressate* (Lindau 2013,

Peace Is Every Breath) Raccolta di brevi insegnamenti essenziali, con calligrafie di Thay e gatha, in un quadro completo e insieme di facilissimo accesso dell'insegnamento e della pratica nella tradizione di Plum Village.

- IL SENTIERO – *Discorsi di un ritiro di meditazione* (Ubaladini 2004) – Gli insegnamenti più recenti sul “Sutra sulla piena consapevolezza del respiro” dati in un ritiro dei 21 giorni, U.S.A. 2002.
- L'UNICA NOSTRA ARMA È LA PACE – (Mondadori 2005) – *Il coraggio di costruire un mondo senza conflitti* (Mondadori 2005, *Creating True Peace*) Insegnamenti e pratiche per la pace in se stessi, in famiglia, nella scuola, al lavoro, nella società, nel mondo.
- LO ZEN E L'ARTE DI SALVARE IL PIANETA (Garzanti 2022). Raccolta degli insegnamenti principali degli ultimi anni di attività del Maestro (2012-'14) curata da Sr. True Dedication, autrice anche di alcuni testi di raccordo. Insegnamenti “chiari e forti” sulla trasformazione personale e su forme sane di attivismo sociale e ambientale, non violente e guidate dalla consapevolezza dell'interdipendenza. Postfazione di Sister Chan Khong.

Per approfondire :

a) l'insieme degli insegnamenti:

- VITA DI SIDDHARTA IL BUDDHA, *narrata e ricostruita in base ai testi canonici pali e cinesi* (Ubaladini 1992). Biografia narrativa del Buddha Shakyamuni, con il contesto in cui sono nati gli insegnamenti principali. Contiene l'indicazione delle fonti di ognuno degli insegnamenti esposti nel corso del testo.
- IL CUORE DELL'INSEGNAMENTO DEL BUDDHA – *Le Quattro Nobili Verità, l'Ottuplice Sentiero e gli altri insegnamenti principali del Buddha nella loro attualità* (Neri Pozza 2000). Manuale che espone gli insegnamenti principali del Buddhismo in maniera sistematica e applicandoli alla realtà di oggi.

b) i Sutra:

DISCORSO SUI QUATTRO FONDAMENTI DELLA PRESENZA MENTALE (*Satipatthana Sutta*):

- IL MIRACOLO DELLA PRESENZA MENTALE – *Un manuale di meditazione* (Ubaladini 1992).
- TRASFORMARSI E GUARIRE – *Il Sutra sui quattro fondamenti della consapevolezza* (Ubaladini 1992)

DISCORSO SULLA PIENA CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO (*Anapanasati Sutta*) :

- IL SENTIERO – *Discorsi di un ritiro di meditazione* (Ubaladini 2004) – Gli insegnamenti più recenti e approfonditi sul “Sutra sulla piena consapevolezza del respiro” e su molte pratiche dati durante il ritiro dei 21 giorni negli U.S.A., 2002
- RESPIRA! SEI VIVO – *Commento al Sutra sulla piena consapevolezza del respiro e ad altri Sutra fondamentali* (Ubaladini 1994)
- TRASFORMARE LA SOFFERENZA – *L'arte di generare la felicità* (Terra Nuova 2015) – I sedici esercizi in quattro serie esposti e commentati: cap. 7.

DISCORSO SUL MODO MIGLIORE PER VIVERE SOLI (*Bhaddekaratta Sutta, Theranamo Sutta*):

- RESPIRA! SEI VIVO – (Ubaladini 1994) , sezione: Il nostro appuntamento con la vita

DISCORSO SUL MISURARE E RIFLETTERE – (*Anumana Sutta*)

- INSIEME CON GIOIA (Associazione Essere Pace, 2005), capitolo 2.

DISCORSO SULLA VIA DI MEZZO (*Samyukta Agama 301*)

- IL MODO MIGLIORE PER CATTURARE UN SERPENTE (Ubaladini 2013)

SUTRA DELLA FELICITÀ (*Mahamangala Sutta, SN 2.4*)

- IL MODO MIGLIORE PER CATTURARE UN SERPENTE (Ubaladini 2013)

DISCORSO SUL MODO MIGLIORE DI CATTURARE UN SERPENTE

(*Alagaddupama Sutta, Arittha Sutra*):

- Sutra e commento: UN SILENZIO TONANTE (Associazione Essere Pace 2007)
- Altro commento in: MENTE D'AMORE, (Ubaladini 1997), cap.5
- Sutra e commento: IL MODO MIGLIORE PER CATTURARE UN SERPENTE (Ubaladini 2013)

SUTRA DEL CUORE DELLA PRAJNAPARAMITA (*Prajñāparamita hrdaya sutra*)

- ESSERE PACE – (Ubaladini 1989), sezione Il cuore della comprensione.
- L'ALTRA RIVA DEL FIUME (Terra Nuova, 2018), tutto il libro (sulla nuova traduzione dalle fonti storiche La comprensione profonda che ci conduce all'altra riva, 2014).

SUTRA DEL DIAMANTE (*Vajraccedika Sutra*)

- IL DIAMANTE CHE RECIDE L'ILLUSIONE – *Commento al Sutra del Diamante* (Ubaladini 1995)
- Altro commento in : MENTE D'AMORE, (Ubaladini 1997), cap. 7
- LO ZEN E L'ARTE DI SALVARE IL PIANETA (Garzanti 2022), solo commento, pp. 24-44

SUTRA DEL LOTO (*Saddharmapundarika sutra*)

- IL CUORE DEL COSMO – *Commento ai capitoli principali del Sutra del Loto* (Mondadori 2008)

DISCORSO SULLA CARNE DEL FIGLIO (*Puttamansasutta, SN XII, 63*), **DISCORSO SUI QUATTRO GENERI DI NUTRIMENTO** (*Samyukta Agama 373*)

- LA VIA DELLA TRASFORMAZIONE (Mondadori 2004),
- L'UNICO MONDO CHE ABBIAMO (TerraNuova 2010), cap. 3
- MANGIARE ZEN (Mondadori 2014) cap. 3 e Appendice

DISCORSO SULLE OTTO REALIZZAZIONI DEI GRANDI ESSERI (*Taish? Tripitaka riv. 779*)

- IL MODO MIGLIORE PER CATTURARE UN SERPENTE (Ubaladini 2013)

DISCORSO SULLA RETE DELL'AMORE FISICO (*Dharmapada cinese, Taish? Tripitaka 210*)

- SONO QUI PER TE (Terra Nuova 2013)

c) pratiche:

MEDITAZIONE SEDUTA:

- LA SCINTILLA DEL RISVEGLIO (Mondadori 2010), Appendice A pp. 159-163
- PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2012), cap. 3
- SEDERSI IN CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2015)

MEDITAZIONE CAMMINATA:

- ESSERE PACE – (Ubaladini 1989) , sezione Il cuore della comprensione.
- IL SENTIERO – Discorsi di un ritiro di meditazione (Ubaladini 2004), cap. 1
- PASSI DI PACE – (Firenze 2003; Ass. Essere Pace, 2005; Educazione alla Pace, Napoli 2008)
- CAMMINANDO CON IL BUDDHA – (Mondadori 2009), cap. 1 e cap. 8.
- LA SCINTILLA DEL RISVEGLIO (Mondadori 2010), Appendice A
- PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2012), cap. 4
- TRASFORMARE LA SOFFERENZA – *L'arte di generare la felicità* (Terra Nuova 2015) cap. 7
- LA PRATICA DELLA MEDITAZIONE CAMMINATA – coautrice: Nguyen Anh Huong (Il Punto d'Incontro 2016) libro + CD audio
- CAMMINARE IN CONSAPEVOLEZZA – (Terra Nuova, aprile 2017) tutto il libro
- LA MIA CASA È IL MONDO (Garzanti 2020), pp. 155-56, 166-67, 186-88.

MEDITAZIONI GUIDATE:

- LO SPLENDORE DEL LOTO – *Esercizi di meditazione guidata* (Ubaladini 1994)
- TOCCARE LA PACE (Ubaladini 1992), – (fiore/fresco ecc.): cap. 1
- L'UNICA NOSTRA ARMA È LA PACE (Mondadori 2005)
- IL DONO DEL SILENZIO (Garzanti 2015)

MEDITAZIONE DI METTA (D'AMORE):

- INSEGNAMENTI SULL'AMORE – capp. 3, 4 e 5:
- PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2012): cap. 36
- TRASFORMARE LA SOFFERENZA (Terra Nuova 2015): cap. 7 p. 111
- AMARE IN CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2016) – cap. “Pratiche per alimentare...”

RILASSAMENTO PROFONDO:

- SPEGNI IL FUOCO DELLA RABBIA (Mondadori 2002), Appendice D
- L'UNICA NOSTRA ARMA È LA PACE (Mondadori 2005), cap. 2
- QUANDO BEVI IL TÈ, STAI BEVENDO NUVOLE (Terra Nuova 2008) cap. 4 (Sr. Chàn

Không)

- L'UNICO MONDO CHE ABBIAMO (TerraNuova 2010), cap. 11
- LA SCINTILLA DEL RISVEGLIO (Mondadori 2010) Appendice A
- PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2012), cap. 18
- MANGIARE ZEN (Mondadori 2015), Appendice
- TRASFORMARE LA SOFFERENZA – *L'arte di generare la felicità* (Terra Nuova 2015) cap. 7
- RILASSARSI IN CONSAPEVOLEZZA – (Terra Nuova 2017), pp. 112-116

CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO:

- IL SENTIERO (Ubaladini 2004), cap. 2 p. 26
- QUANDO BEVI IL TÈ, STAI BEVENDO NUVOLE (Terra Nuova 2008) cap. 5
- LA SCINTILLA DEL RISVEGLIO (Mondadori 2010) Appendice A
- PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2012), cap. 2
- SONO QUI PER TE (Terra Nuova 2013) cap. "Pratiche"
- TRASFORMARE LA SOFFERENZA – *L'arte di generare la felicità* (Terra Nuova 2015) – I sedici esercizi in quattro serie esposti e commentati: cap. 7.
- RILASSARSI IN CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2017) pp. 6-15

INVITARE LA CAMPANA:

- PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2012), cap. 44
- TRASFORMARE LA SOFFERENZA – *L'arte di generare la felicità* (Terra Nuova 2015) cap. 7 p. 110
- RILASSARSI IN CONSAPEVOLEZZA – (Terra Nuova 2017) pp. 34 e 100-101
- LA MIA CASA È IL MONDO (Garzanti 2020), pp.146-48 e 149-51

I CINQUE ADDESTRAMENTI ALLA PRESENZA MENTALE:

- PERCHE' UN FUTURO SIA POSSIBILE – *I precetti per i discepoli laici* (Ubaladini 2000) – "Il Sutra del discepolo dalla veste bianca" e commento: sui Cinque Addestramenti alla presenza mentale.
- TOCCARE LA PACE (Ubaladini 1992), cap.8
- INSEGNAMENTI SULL' AMORE (Neri Pozza 1999, BEAT 2014), cap. 11
- L'UNICA NOSTRA ARMA È LA PACE (Mondadori 2005), cap. 3
- LA LUCE DEL DHARMA (Mondadori 2003), cap. IV
- L'UNICO MONDO CHE ABBIAMO (TerraNuova 2010), cap. 2
- LA SCINTILLA DEL RISVEGLIO (Mondadori 2010), cap. 3
- PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2012), cap. 12
- SONO QUI PER TE (Terra Nuova 2013), cap. "Pratiche"
- L'ARTE DI LAVORARE IN CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2014), pp. 103-110
- TRASFORMARE LA SOFFERENZA – *L'arte di generare la felicità* (Terra Nuova 2015) cap. 7
- LE QUATTRO VERITÀ DELL'ESISTENZA (Garzanti 2016) cap. 7
- LO ZEN E L'ARTE DI SALVARE IL PIANETA (Garzanti 2022), 1° Addestramento pp. 95-118; 2° Addestramento pp.119-144; 3° Addestramento pp. 207-231; 4° Addestramento pp.174-206; 5° Addestramento pp. 145-174.

I QUATTORDICI ADDESTRAMENTI ALLA PRESENZA MENTALE:

- IL CUORE DELLA PACE (Quaderni di Educazione alla Pace, 2008)
- RESPIRA! SEI VIVO (Ubalдини 1989) – sezione L’Ordine dell’Interessere: presentazione dell’Ordine, i 14 Addestramenti, Statuto dell’Ordine.
- ESSERE PACE (Ubalдини 1989), pag. 92 e seguenti.
- PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2012), cap. 39

TOCCARE LA TERRA:

- INSEGNAMENTI SULL’AMORE (Neri Pozza 1999, BEAT 2014), capp.13 e 14
- IL SENTIERO (Ubalдини 2004), cap. 12
- L’UNICA NOSTRA ARMA È LA PACE (Mondadori 2005), cap. 5
- IL SEGRETO DELLA PACE (Mondadori 2004), cap. VIII
- QUANDO BEVI IL TÈ, STAI BEVENDO NUVOLE (Terra Nuova 2008), cap. 4 (Sr. Chàn Không)
- L’UNICO MONDO CHE ABBIAMO (TerraNuova 2010), cap. 11
- PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2012), cap. 34
- LETTERA D’AMORE ALLA MADRE TERRA (Garzanti 2016), i Tre Toccare la Terra cap. 5

TRATTATO DI PACE:

- TOCCARE LA PACE (Ubalдини 1992) cap. 6
- INSEGNAMENTI SULL’AMORE, (Neri Pozza 1999, BEAT 2014) cap. 10
- SPENNI IL FUOCO DELLA RABBIA (Mondadori 2002), cap. 3 e Appendice A
- L’UNICA NOSTRA ARMA È LA PACE (Mondadori 2005), cap. 5
- FARE PACE CON SE STESSI (TerraNuova 2011) cap. 7
- PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2012), cap. 22
- SONO QUI PER TE (Terra Nuova 2013), pp. 135 e segg.
- L’ARTE DI COMUNICARE (Bis 2014), cap. 9
- L’ARTE DI LAVORARE IN CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2014), pp. 64-77
- LOTTARE IN CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2019), Appendice

CONDIVISIONE SUL DHARMA:

- PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2012), cap. 33

PRATICA DEL RICOMINCIARE E DI RICONCILIAZIONE:

- INSEGNAMENTI SULL’AMORE (Neri Pozza 1999, BEAT 2014), cap. 10
- QUANDO BEVI IL TÈ, STAI BEVENDO NUVOLE (Terra Nuova 2008), cap. 4 (monaci e monache di P.V.)
- FARE PACE CON SE STESSI (Terra Nuova 2011), cap. 7 e pp. 172-3
- PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2012), cap. 21, 28, 37
- SONO QUI PER TE (Terra Nuova 2013) Pratiche, pp. 132-139
- L’ARTE DI COMUNICARE (Bis 2014), cap. 9
- Sr. Chan Kong RICOMINCIARE DA CAPO – (Lindau 2017)
- LOTTARE IN CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2019), Appendice

MEDITAZIONE DEL CIBO (E CINQUE CONTEMPLAZIONI):

- SPEGNI IL FUOCO DELLA RABBIA (Mondadori 2001), cap. 1
- IL SENTIERO (Ubalini 2004), cap. 1
- L'UNICA NOSTRA ARMA È LA PACE (Mondadori 2005), cap. 6
- L'UNICO MONDO CHE ABBIAMO (Terra Nuova 2010) cap. 3
- PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2012), cap. 13
- L'ARTE DI LAVORARE IN CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2014), pp. 20-24
- MANGIARE ZEN (Mondadori 2015) tutto il libro
- MANGIARE IN CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2016), tutto il libro. Contiene anche le Contemplazioni per bambini e le gatha per la pratica con cibo e bevande.
- LETTERA D'AMORE ALLA MADRE TERRA (Terra Nuova 2015) pp.55-56

MEDITAZIONE DELL'ABBRACCIO:

- RESPIRA! SEI VIVO (Ubalini 1994), p. 109
- L'INCENSO DEL CUORE (Rete di Indra 1996) p. 46
- INSEGNAMENTI SULL'AMORE, (Neri Pozza 1999, BEAT 2014), p. 114
- BENVENUTI A PLUM VILLAGE (Ass. EsserePace 2004), p. 35
- IL CANTO DEL CUORE (Ass. EsserePace 2008), p. 20
- PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2012), cap. 24
- SONO QUI PER TE (Terra Nuova 2013), cap. "Pratiche"
- L'ARTE DI COMUNICARE (Bis 2014), cap. 9
- AMARE IN CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2016), cap. "Pratiche per alimentare ...)

GATHA PER LA VITA QUOTIDIANA:

- RESPIRA! SEI VIVO (Ubalini 1994), sezione Momento presente, momento meraviglioso: Versi per la vita quotidiana
- L'ENERGIA DELLA PREGHIERA (Mondadori 2008), Appendice, p. 99.
- L'UNICO MONDO CHE ABBIAMO (Terra Nuova 2010), cap. 11.
- LA SCINTILLA DEL RISVEGLIO (Mondadori 2010), Appendice A: gatha della meditazione (inspiro, espiro, profondo, lento ecc.; nuove gatha)
- PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2012), cap. 9
- LA PACE È OGNI RESPIRO (Lindau 2013), pp.145-158
- MANGIARE IN CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2016) Gatha per la pratica con il cibo e le bevande.
- CAMMINARE IN CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2017) pp. 102-115
- RILASSARSI IN CONSAPEVOLEZZA – (Terra Nuova 2017) – della meditazione, del telefono, della campana: pp. 104-110

d) altri soggetti di meditazione e di pratica:

MEDITAZIONE SEDUTA:

- TOCCARE LA PACE (Ubalini 1992), cap. 10
- IL CUORE DELL'INSEGNAMENTO DEL BUDDHA (Neri Pozza 2000), cap. 17

I TRE GIOIELLI (O I TRE RIFUGI) :

- PERCHE' UN FUTURO SIA POSSIBILE (Ubaladini 2000), parte II
- IL CUORE DELL'INSEGNAMENTO DEL BUDDHA (Neri Pozza 2000), cap. 21
- LA LUCE DEL DHARMA (Mondadori 2003), cap. IV
- NEL RIFUGIO DELLA MENTE (Mondadori 2007), cap. 4: I tre Rifugi in versione laica (ritiro per la polizia di Madison)

I TRE SIGILLI DEL DHARMA:

- MENTE D'AMORE, (Ubaladini 1997), cap. 9
- IL CUORE DELL'INSEGNAMENTO DEL BUDDHA (Neri Pozza 2000), cap. 18
- IL SENTIERO (Ubaladini 2004), cap. 11 e pp. 162-65
- IL SEGRETO DELLA PACE (Mondadori 2003), cap.III
- UN SILENZIO TONANTE (Ass. Essere Pace 2007) su non sé e nirvana, capp.13-17
- CAMMINANDO CON IL BUDDHA (Mondadori 2009) sul non sé cap. 7
- L'ALTRA RIVA DEL FIUME (Terra Nuova 2018), nirvana cap. 15, 16, 17

I TRE COMPLESSI:

- LA VIA DELLA TRASFORMAZIONE (Mondadori 2004) p. 198 e tutto il cap. 31
- L'ARTE DI LAVORARE IN CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2014) inizio cap. 5
- TRASFORMARE LA SOFFERENZA (Terra Nuova 2015) cap.4 p. 47.
- LE QUATTRO VERITA' DELL'ESISTENZA (Garzanti 2016) cap.8 p.144

LE TRE PORTE DELLA LIBERAZIONE:

- L'ALTRA RIVA DEL FIUME (Terra Nuova 2018), su vacuità da cap. 2 a cap. 7; assenza di segno cap. 7 e cap. 10; assenza di scopo cap. 14

LE QUATTRO NOBILI VERITA':

- IL CUORE DELL'INSEGNAMENTO DEL BUDDHA (Neri Pozza 2000), cap. 3
- L'UNICA NOSTRA ARMA È LA PACE (Mondadori 2005), cap. 4
- LE QUATTRO VERITA' DELL'ESISTENZA (Garzanti 2016) tutto il libro
- L'ALTRA RIVA DEL FIUME (Terra Nuova 2018), cap. 1

I QUATTRO INCOMMENSURABILI (*Brahmavihara*) :

- INSEGNAMENTI SULL'AMORE, (Neri Pozza 1999) – cap. 1
- IL CUORE DELL'INSEGNAMENTO DEL BUDDHA (Neri Pozza 2000), cap. 22
- IL SENTIERO (Ubaladini 2004), cap. 10
- SONO QUI PER TE (Terra Nuova 2013), cap. 7
- AMARE IN CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2016), cap.1 ***

I QUATTRO NUTRIMENTI :

- IL SENTIERO (Ubaladini 2004), cap. 6
- L'UNICA NOSTRA ARMA È LA PACE (Mondadori 2005), cap. 3
- L'UNICO MONDO CHE ABBIAMO (TerraNuova 2010), cap. 3
- LA SCINTILLA DEL RISVEGLIO (Mondadori 2010) sulla volizione, cap. 4
- MANGIARE ZEN (Mondadori 2015) cap. 3

- LO ZEN E L'ARTE DI SALVARE IL PIANETA (Garzanti 2022) pp.145-173

I QUATTRO CONCETTI ERRONEI (dal *Sutra del Diamante*):

- L'UNICO MONDO CHE ABBIAMO (TerraNuova 2010), cap. 7
- LO ZEN E L'ARTE DI SALVARE IL PIANETA (Garzanti 2022) pp.24-44

LE QUATTRO FASI DELLA RETTA DILIGENZA (“Irrigazione selettiva”)

- IL CUORE DELL'INSEGNAMENTO DEL BUDDHA (Neri Pozza 2000), cap. 14
- CAMMINANDO CON IL BUDDHA (Mondadori 2009) cap. 7
- SONO QUI PER TE (Terra Nuova 2013), cap. “Pratiche”

I CINQUE AGGREGATI (O SKANDHA):

- IL CUORE DELL'INSEGNAMENTO DEL BUDDHA (Neri Pozza 2000), cap. 23
- IL SENTIERO (Ubalini 2004), cap.3
- L'ALTRA RIVA DEL FIUME (Terra Nuova 2018), cap. 10

LE CINQUE CONSAPEVOLEZZE (NEL MATRIMONIO E NELLE RELAZIONI)

- SONO QUI PER TE (Terra Nuova 2013) cap. “Pratiche”
- AMARE IN CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2016) cap. “Pratiche per alimentare”

I CINQUE RICHIAMI ALLA MEMORIA (O CINQUE RIMEMBRANZE):

- IL SENTIERO (Ubalini 2004), cap. 7
- LA VIA DELLA TRASFORMAZIONE (Mondadori 2004) cap. XLV p. 260
- L'UNICO MONDO CHE ABBIAMO (TerraNuova 2010), cap. 5 e 11
- FARE PACE CON SE STESSI (Terra Nuova 2011), p. 38-9
- PAURA (Bis 2013), pp. 41-55
- LO ZEN E L'ARTE DI SALVARE IL PIANETA (Garzanti 2022): pp.51-57

I CINQUE POTERI:

- IL CUORE DELL'INSEGNAMENTO DEL BUDDHA (Neri Pozza 2000), cap. 24
- LA SCINTILLA DEL RISVEGLIO (Mondadori 2010) cap. 1

I CINQUE CRITERI per “retto” o “sbagliato”:

- LE QUATTRO VERITA' DELL'ESISTENZA, cap. 6

LE SEI PARAMITA:

- IL CUORE DELL'INSEGNAMENTO DEL BUDDHA (Neri Pozza 2000), cap. 25
- IL SENTIERO (Ubalini 2004), cap. 16
- IL CUORE DEL COSMO, capitoli da 29 a 36
- CAMMINANDO CON IL BUDDHA (Mondadori 2009), cap. 7

I SEI MANTRA: v. Ascolto profondo e parola amorevole

ASCOLTO PROFONDO E PAROLA AMOREVOLE:

- INSEGNAMENTI SULL' AMORE (Neri Pozza 1999, BEAT 2014) cap. 7
- IL SENTIERO (Ubalдини 2004), cap.10
- UN ASCOLTO PROFONDO (Ubalдини 2005)
- QUANDO BEVI IL TÈ, STAI BEVENDO NUVOLE (Terra Nuova 2008), pp.50-61
- IL CUORE DEL COSMO (Mondadori 2008), capp. 21, 24
- LA SCINTILLA DEL RISVEGLIO (Mondadori 2010) – – nell'ambiente di lavoro, leadership illuminata: cap. 2, cap. 7; in famiglia cap. 6; i mantra dell'amore cap. 7
- PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2012), cap. 25; i quattro mantra cap. 47
- L'ARTE DI COMUNICARE (Bis 2014), tutto; i sei mantra cap. 4
- L'ARTE DI LAVORARE IN CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2014), pp. 69-77
- IL DONO DEL SILENZIO (Garzanti 2015), capp. 4, 6 e 7
- TRASFORMARE LA SOFFERENZA (Terra Nuova 2015) Comunicazione e comprensione cap. 3 pp. 37-42. I sei mantra cap. 7 pp. 97-108;
- AMARE IN CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2016) I sei mantra: cap. "Pratiche per alimentare ..."
- RILASSARSI IN CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2017): La meditazione del telefono p. 110.
- LO ZEN E L'ARTE DI SALVARE IL PIANETA (Garzanti 2022): capitolo "Dialogo coraggioso" pp.174-205

NOBILE SILENZIO:

- PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2012), cap. 30
- IL DONO DEL SILENZIO (Garzanti 2015)

COSTRUZIONE DEL SANGHA E PRATICA COMUNITARIA:

- TOCCARE LA PACE (Ubalдини 1992), cap.9
- INSEGNAMENTI SULL' AMORE, (Neri Pozza 1999, BEAT 2014), cap. 12
- INSIEME CON GIOIA – L'arte di costruire una comunità armoniosa (Associazione Essere Pace, 2005)
- MENTE D' AMORE (Ubalдини 1997), cap. 12
- L'UNICA NOSTRA ARMA E' LA PACE (Mondadori 2005) , cap. 7
- BUDDHISMO IMPEGNATO (Neri Pozza 1999), cap. 32 (e 33, Sr. Annabel)
- LA SCINTILLA DEL RISVEGLIO (Mondadori 2010) – un sangha nell'ambiente di lavoro, cap. 9
- PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2012), cap. 20; Sistema del "secondo corpo", cap. 23; "Fare luce" cap. 24;
- L'ARTE DI COMUNICARE (Bis 2014), cap. 7 "Creare comunità nel mondo"
- IL DONO DELSILENZIO (Garzanti 2015) cap. 7 "Coltivare legami"
- LE QUATTRO VERITÀ DELL'ESISTENZA (Garzanti 2016, cap. 8)
- LA MIA CASA È IL MONDO (Garzanti 2020), "Il fiorire di Plum Village" pp.103-140.
- LO ZEN E L'ARTE DI SALVARE IL PIANETA (Garzanti 2022) tutta la parte 3, pp. 235-267.

PRATICA DI VISIONE PROFONDA (*vipa?yan?*) DEI CONTENUTI MENTALI:

- IL SENTIERO, cap. 6 + domande e risposte pp. 174-176
- IL SEGRETO DELLA PACE (Mondadori 2003), cap. 3
- TRASFORMARE LA SOFFERENZA (Terra Nuova 2016) capp. 2, 3
- VEDERE IN CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2019), tutto il libro

DIMORARE NEL MOMENTO PRESENTE:

- LA NOSTRA VERA DIMORA – Vivere ogni giorno nella Terra Pura (Mondadori 2006), capp. 1 e 2
- LA SCINTILLA DEL RISVEGLIO (Mondadori 2010) – capp. 3, 8
- PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2012), capp. 10, 51
- IL DONO DEL SILENZIO (Garzanti 2015), cap. 5
- OGNI ISTANTE È UN DONO (Garzanti 2017), tutta la 2° parte Ora vedo, in particolare pp. 75-80
- LO ZEN E L'ARTE DI SALVARE IL PIANETA (Garzanti 2022) pp.121-123.

I MEZZI ABILI:

- IL CUORE DEL COSMO (Mondadori 2008) – cap.3

NON ATTACCAMENTO ALLE OPINIONI:

- ESSERE PACE (Ubalini 1989) pp. 102-4
- NULLA DA CERCARE (Ubalini 2010)
- LA SCINTILLA DEL RISVEGLIO (Mondadori 2010) cap. 5
- VEDERE IN CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2019), tutto, in particolare: Appendice pp. 120-123
- LO ZEN E L'ARTE DI SALVARE IL PIANETA (Garzanti 2022): pp. 174-200.

I BODHISATTVA

- IL CUORE DEL COSMO (Mondadori 2008), Parte Terza, pp. 125-201: cap.18 Sadaparibhuta (Rispetto costante); cap.19 Bhaisajvaraja (Re della Medicina); cap. 20 Gadgadasvara (Suono meraviglioso); capp.21-24 Avalokiteshvara (Ascolto profondo); cap. 25 Dharanimdara (Sostegno della Terra); cap.28 Samantabhadra (Grande Azione). cap. 26 Le dharani (anche per gli spiriti affamati)
- LO ZEN E L'ARTE DI SALVARE IL PIANETA (Garzanti 2022): pp. 75-77; pp.111-12 Sadaparibhuta (Rispetto costante); p. 150-152 Kshitigarbha (Azione coraggiosa); pp.180-183 Avalokiteshvara (Compassione, ascolto profondo); 271 Gadgadasvara (Suono meraviglioso).

e) la pratica in relazione ai diversi aspetti dell'esistenza:

SU INTERESSERE E RELAZIONE CON LA MADRE TERRA

- IL SOLE, IL MIO CUORE – *Dalla presenza mentale alla meditazione di consapevolezza* (Ubalini 1990) Fondamenti dell'insegnamento di T.N.H. sull'interessere.
- AA.VV.: ECOLOGIA BUDDHISTA – a cura di Martine Batchelor e Kerry Brown, insieme a scritti di S.S. il XIV Dalai Lama, J. Macy, S. Batchelor, A.T. Ariyaratne e aa. (Neri Pozza, 2001) – Sulla “retta visione” e la “retta azione” a partire dalla consapevolezza

dell'Interessere con tutto ciò che esiste e vive

- QUANDO BEVI IL TÈ, STAI BEVENDO NUVOLE (Terra Nuova 2008): Lettera sul riscaldamento globale, p. 123
Trattato di Pace con la Terra, p. 132
- L'UNICO MONDO CHE ABBIAMO (Terra Nuova 2010): visione profonda sullo stato del pianeta, sulla possibile fine della nostra civiltà come la conosciamo, su responsabilità e azione individuale e collettiva per un futuro possibile. Su non-sé e interessere cap. 8.; Trattato di Pace con la Terra in cap. 11.
- MANGIARE ZEN (Mondadori 2015), cap. 8
- LETTERA D'AMORE PER LA MADRE TERRA (Garzanti 2016) tutto il libro
- L'ALTRA RIVA DEL FIUME (Terra Nuova 2018), cap.1, cap. 11
- LO ZEN E L'ARTE DI SALVARE IL PIANETA (Garzanti 2022): pp.13-24

SULL'IMPEGNO SOCIALE NONVIOLENTO:

- TOCCARE LA PACE (Ubalдини 1992), cap. 7
- L'AMORE e l'azione – Sul cambiamento sociale non violento (Ubalдини 1995) – Raccolta di scritti, dell'arco di due decenni, su non violenza e riconciliazione.
- L'ARTE DEL CAMMINO E DELLA PACE – In viaggio verso la serenità (Mondadori 2004, Fragrant Palm Leaves) Diari di Thây da giovane monaco durante la guerra nel Vietnam: “Taccuini americani” 1962-63, “Taccuini vietnamiti” 1964-44.
- BUDDHISMO IMPEGNATOo – Gli insegnamenti dei più celebri maestri buddhisti di oggi per una trasformazione radicale della società (Neri Pozza 1999), insieme a scritti di S.S. il XIV Dalai Lama, J. Macy, C. Thomas, S. Suzuki, S. Batchelor e aa.
- L'UNICA NOSTRA ARMA È LA PACE (Mondadori 2005), capitoli 3, 4 e 8
- LA SCINTILLA DEL RISVEGLIO (Mondadori 2010): sui ruoli di potere (politico, economico, imprenditoriale) e i 5 Poteri. Azione politica e risveglio collettivo: cap. 9 , con note sul 1° rientro di Thay in Vietnam (pp. 142-7). Esempio di imprenditoria illuminata: Appendice B.
- LA ZATTERA NON È LA RIVA (Lindau 2015), conversazioni con Padre Daniel Berrigan (1976).
- OGNI ISTANTE È UN DONO (Garzanti 2017), la prima parte “L'entrata” ricordi autobiografici dal '49 agli anni '70
- LA MIA CASA È IL MONDO (Garzanti 2020), le prime due sezioni: *Vita in Vietnam e Guerra ed esilio*. Su Martin Luther King pp.80-82; sul tentato salvataggio dei boat-people, pp. 69-72.
- LO ZEN E L'ARTE DI SALVARE IL PIANETA (Garzanti 2022): pp. 83-116 e 244-260.

SULLE RELAZIONI INTERPERSONALI:

- MENTE D'AMORE – *La pratica del guardare in profondità* (Ubalдини 1997) Sull'amore e l'osservazione profonda nelle relazioni interpersonali.
- INSEGNAMENTI SULL'AMORE, (Neri Pozza 1999, BEAT 2014), tutto il libro
- L'UNICA NOSTRA ARMA È LA PACE, cap. 5: sul matrimonio, la relazione coi figli.
- LA SCINTILLA DEL RISVEGLIO (Mondadori 2010) – nell'ambiente di lavoro, leadership illuminata: cap. 2, cap. 7; in famiglia cap. 6; i mantra dell'amore cap. 7
- FARE PACE CON SE STESSI (Terra Nuova 2011) – sulla guarigione delle ferite del passato e la riconciliazione.

- PRATICA DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2011), capp. 36, 37
- L'ARTE DI COMUNICARE (Bis 2014) dal cap. 3 in poi
- IL DONO DEL SILENZIO (Garzanti 2015) cap. 7
- AMARE IN CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2016) tutto il libro – sulla relazione di coppia
- OGNI ISTANTE È UN DONO (Garzanti 2017), seconda parte "Ora vedo": ispirazioni dalla tradizionale *Storia di Kieu* sulle relazioni a due alla luce della visione profonda dell'impermanenza e della centralità del momento presente.
- LA MIA CASA È IL MONDO (Garzanti 2020), p. 176-77: la presenza degli antenati dentro di noi.
- LO ZEN E L'ARTE DI SALVARE IL PIANETA (Garzanti 2022), pp.200-204 (genitori e figli); capitolo "Vero amore" pp. 207-231

SULLA PRATICA IN AMBIENTE DI LAVORO:

- LA SCINTILLA DEL RISVEGLIO (Mondadori 2010) in particolare in ambiente imprenditoriale: tutto il libro
- L'ARTE DI COMUNICARE (Bis 2014) cap. 6 "Comunicazione consapevole sul lavoro"
- L'ARTE DI LAVORARE IN CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2014) tutto il libro
- LA MIA CASA È IL MONDO (Garzanti 2020) – Giornata di consapevolezza alla Google, pp. 181

SULLA PRATICA CON E PER I BAMBINI:

- DISCORSI AI BAMBINI E AL BAMBINO DENTRO DI NOI – (Ubalдини 2002)
- L'UNICA NOSTRA ARMA È LA PACE, cap. 6: pratica con i figli, educazione alla pace.
- QUANDO BEVI IL TÈ, STAI BEVENDO NUVOLE (Terra Nuova 2008), cap. 2: discorsi ai bambini nel ritiro 2008.
- PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2012), capitoli 40-51
- SEMI DI FELICITÀ (Terra Nuova 2012) tutto il libro.
- PERCHÉ ESISTE IL MONDO? (Terra Nuova 2014) tutto il libro (risposte alle domande dei bambini)

SU RABBIA, CONFLITTUALITÀ:

- SPEGNI IL FUOCO DELLA RABBIA (Mondadori 2002): Su trasformazione e guarigione della rabbia e dell'aggressività e su come coltivare i semi della vera armonia.
- PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2012), cap. 26
- L'ARTE DI COMUNICARE (Bis 2014) in particolare cap. 5
- LO ZEN E L'ARTE DI SALVARE IL PIANETA (Garzanti 2022): pp. 187-200.

SU NASCITA, MORTE, TRASFORMAZIONE:

- IL SEGRETO DELLA PACE – *Trasformare la paura, conoscere la libertà* (Mondadori 2003) tutto il libro
- L'UNICO MONDO CHE ABBIAMO (TerraNuova 2010), cap. 5
- CAMMINANDO CON IL BUDDHA (Mondadori 2009) cap. 6
- Sr. True Virtue (Annabel): LASCIAR ANDARE LE EMOZIONI DISTRUTTIVE

(Associazione Essere Pace 2015) – pp. 51-60

- LA MIA CASA È IL MONDO (Garzanti 2020) – L'onda e l'acqua, p. 180; Foglia d'autunno, p.194; "Io non sono qui dentro", p. 199-20.

SULLA PRATICA NELLE EMOZIONI FORTI:

- L'UNICA NOSTRA ARMA È LA PACE (Mondadori 2005), cap. 2 pp. 46 e segg.
- LA SCINTILLA DEL RISVEGLIO (Mondadori 2010) stabilità nelle emozioni forti: Appendice A, p. 169
- FARE PACE CON SE STESSI (Terra Nuova 2011) capp. 4 e 5
- PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2012), cap. 11
- PAURA (Bis 2013)
- TRASFORMARE LA SOFFERENZA (Terra Nuova 2016) cap. 7 p. 108

SU AZIONE E KARMA:

- L'UNICO MONDO CHE ABBIAMO (TerraNuova 2010), cap. 6
- L'ARTE DI COMUNICARE (Bis 2014) cap. 8

SU MEDITAZIONE E GUARIGIONE:

- L'ENERGIA DELLA PREGHIERA – *Come approfondire la pratica spirituale quotidiana* (Mondadori 2008) cap. 5 e 6.
- RILASSARSI IN CONSAPEVOLEZZA – (Terra Nuova 2017) pp. 15-33
- LO ZEN E L'ARTE DI SALVARE IL PIANETA (Garzanti 2022): pp 126-132

SU MENTE, COSCIENZA E TRASFORMAZIONE (psicologia buddhista, *Abhidharma*)

- TOCCARE LA PACE (Ubaladini 1992), cap. 3
- LA VIA DELLA TRASFORMAZIONE – *Quando la mente guarisce il cuore* (Mondadori 2004) – Le "50 strofe sulla vera natura della coscienza" e commento: la psicologia buddhista nella tradizione della scuola Vijñānavada.
- IL SENTIERO (Ubaladini 2004), cap. 8
- CAMMINANDO CON IL BUDDHA (Mondadori 2009) tutto il libro
- FARE PACE CON SE STESSI (Terra Nuova 2011), cap. 5
- TRASFORMARE LA SOFFERENZA – *L'arte di generare la felicità* (Terra Nuova 2015) tutto il libro
- Sr. True Virtue (Annabel): LASCIAR ANDARE LE EMOZIONI DISTRUTTIVE (Associazione Essere Pace 2015) – tutto il libro
- VEDERE IN CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2019), pp. 40-48

SU BUDDHISMO E CRISTIANESIMO:

- IL BUDDHA VIVENTE, IL CRISTO VIVENTE – (Neri Pozza 1996, TEA 1999, Garzanti 2018). Discorsi su buddhismo e cristianesimo tenuti a Plum Village nelle festività natalizie del 1995.
- LA LUCE DEL DHARMA – *Dialogo tra cristianesimo e buddhismo* (Mondadori 2003)
- L'ENERGIA DELLA PREGHIERA – *Come approfondire la pratica spirituale quotidiana* (Mondadori 2008)

- LA ZATTERA NON È LA RIVA (Lindau 2015), conversazioni con Padre Daniel Berrigan (1976).

SULLO ZEN:

- UNA CHIAVE PER LO ZEN – *Con un'introduzione di Philip Kapleau* (Ubal dini 1996) – Gli elementi essenziali delle scuole Zen.
- NULLA DA CERCARE (Ubal dini 2010) – Commento al Libro di Lin Chi

f) Storia:

SVILUPPI DEL BUDDHISMO:

- IL CUORE DELL'INSEGNAMENTO DEL BUDDHA (Neri Pozza 2000) – Introduzione
- La VIA DELLA TRASFORMAZIONE (Mondadori 2004) – Prefazione
- IL CUORE DEL COSMO (Mondadori 2008) – capitoli 1 e 4

g) Poesie

- CHIAMAMI CON I MIEI VERI NOMI – Raccolta completa delle poesie, tradotta da Chandra Livia Candiani. (Ubiliber 2021)

Quadro delle sezioni

PER IL PRIMO APPROCCIO:

- a) per chi non ha precedenti esperienze di meditazione in nessuna tradizione
- b) per chi ha già esperienze di pratica in altre tradizioni ed è al suo primo contatto con Thây

PER APPROFONDIRE:

- a) l'insieme degli insegnamenti
- b) i sutra
- c) le pratiche:

meditazione seduta; meditazione camminata; meditazioni guidate: meditazione di metta; rilassamento profondo: consapevolezza del respiro; invitare la campana; i Cinque Addestramenti alla Consapevolezza; i Quattordici Addestramenti alla Consapevolezza : Toccare la Terra; il Trattato di Pace: la Condivisione sul Dharma; pratiche di riconciliazione e ricominciare; meditazione del cibo; meditazione dell'abbraccio; gatha per la vita quotidiana.

- d) altri soggetti di meditazione e di pratica:

le Due Realtà; i Tre Gioielli (o i tre Rifugi) ; i Tre Sigilli del Dharma; i Tre Complessi; le Quattro Nobili Verità; i Quattro incommensurabili stati mentali (Brahmavihara) : i Quattro Nutrimenti ; i Quattro concetti erronei (dal Sutra del Diamante); le Quattro fasi della Retta Diligenza (“irrigazione selettiva”, Quattro Retti Sforzi); i Cinque Aggregati o skandha : le Cinque Consapevolezze (nel matrimonio); i Cinque richiami alla memoria (o Cinque Rimembranze); i Cinque Poteri; i Cinque Criteri per “retto” o “sbagliato”: le Sei Paramita; i Sei Mantra; Ascolto profondo e parola amorevole; il Nobile Silenzio; Costruzione del sangha e pratica comunitaria; Pratica di visione profonda dei contenuti mentali; Dimorare nel momento presente; i mezzi abili;

Non attaccamento alle opinioni. I Bodhisattva.

e) la pratica in relazione ai diversi aspetti dell'esistenza:

L'interessere e la relazione con la Madre Terra; l'impegno sociale nonviolento; le relazioni interpersonali; la pratica in ambiente di lavoro; la pratica con e per i bambini; rabbia e conflittualità; nascita, morte, trasformazione; la pratica nelle emozioni forti; azione e karma; meditazione e guarigione; mente, coscienza e trasformazione (psicologia buddhista, Abhidharma); buddhismo e cristianesimo; Zen.

f) storia del buddhismo

g) poesie