

Indicazioni bibliografiche per la pratica

PER IL PRIMO APPROCCIO:

a) per chi non ha nessuna precedente esperienza di meditazione in nessuna tradizione:

- **LA PACE È OGNI PASSO** - *La via della presenza mentale nella vita quotidiana* (Ubaladini 1993) – Introduzione semplice e immediata alla pratica.
- **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.
- (Dharmacarya Helga e Karl Riedl): **NON DIMENTICATEVI DI SORRIDERE** - *Discorsi dal ritiro di Eupilio nel 1998* (Associazione Essere Pace, 2004).
- **in particolare per chi è al suo primo ritiro: BENVENUTI A PLUM VILLAGE** (Associazione Essere Pace, 2004) Fascicolo di introduzione alla pratica per chi partecipa per la prima volta a un ritiro a Plum Village o comunque nella tradizione di Thich Nhat Hanh.

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

- **TOCCARE LA PACE** - *La pratica dell'arte di vivere con consapevolezza* (Ubaladini 1994) - Contiene fra l'altro la pratica del "Trattato di pace" e i "5 Addestramenti alla presenza mentale" con commento.
- **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.

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:

- **SUTRA 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)

- **SUTRA 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)

- **SUTRA 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.

- **SUTRA SUL MODO MIGLIORE DI CATTURARE UN SERPENTE** (*Alagaddupama Sutta, Arittha Sutta*):
 - Sutra e commento: UN SILENZIO TONANTE (Associazione Essere Pace 2007)
 - Altro commento in: MENTE D'AMORE, (Ubaladini 1997), cap.5

- **SUTRA DEL CUORE DELLA PRAJNAPARAMITA** (*Prajñaparamita hrdaya sutra*)
 - ESSERE PACE - (Ubaladini 1989) , sezione *Il cuore della comprensione.*

- **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

- **SUTRA DEL LOTO** (*Saddharmapundarika sutra*)
 - IL CUORE DEL COSMO - *Commento ai capitoli principali del Sutra del Loto* (Mondadori 2008)

- **SUTRA 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

c) pratiche:

- **MEDITAZIONE SEDUTA:**
 - PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2012), cap. 3
- **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
- **MEDITAZIONI GUIDATE:**
 - LO SPLENDORE DEL LOTO - *Esercizi di meditazione guidata* (Ubaladini 1994)
 - TOCCARE LA PACE (Ubaladini 1992), – (fiore/fresco ecc.): cap. 1
 - INSEGNAMENTI SULL'AMORE – meditazioni guidate di *metta*: cap. 2 Metta Sutra, capp. 3 -5: elaborate dal *Visuddhimagga*
 - L'UNICA NOSTRA ARMA È LA PACE (Mondadori 2005)
 - PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2012): Meditazione di *metta*, cap. 36

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. Chân 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
- **CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO:**
 - IL SENTIERO (Ubaladini 2004), cap. 2 p. 26
 - QUANDO BEVI IL TÈ, BEVENDO NUVOLE (Terra Nuova 2008) cap. 5
 - PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2012), cap. 2
- **INVITARE LA CAMPANA:**
 - PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2012), cap. 44
- **I CINQUE ADDESTRAMENTI ALLA PRESENZA MENTALE:**
 - PERCHÉ 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), 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
- **I QUATTORDICI ADDESTRAMENTI ALLA PRESENZA MENTALE:**
 - IL CUORE DELLA PACE (Quaderni di Educazione alla Pace, 2008)
 - RESPIRA! SEI VIVO (Ubaladini 1989) - sezione *L'Ordine dell'Interessere*: presentazione dell'Ordine, i 14 Addestramenti, Statuto dell'Ordine.
 - ESSERE PACE (Ubaladini 1989), pag. 92 e seguenti.
 - PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2012), cap. 39

- **TOCCARE LA TERRA:**

- INSEGNAMENTI SULL'AMORE (Neri Pozza 1999) , 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. Chân Không)
- L'UNICO MONDO CHE ABBIAMO (TerraNuova 2010), cap. 11
- PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2012), cap. 34

- **TRATTATO DI PACE:**

- TOCCARE LA PACE (Ubalдини 1992) cap. 6
- INSEGNAMENTI SULL'AMORE, (Neri Pozza 1999) cap. 10
- SPEGNI IL FUOCO DELLA RABBIA (Mondadori 2002), cap. 3 e Appendice A
- L'UNICA NOSTRA ARMA È LA PACE (Mondadori 2005), cap. 5
- PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2012), cap. 22

- **CONDIVISIONE sul DHARMA**

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

- **PRATICA DEL RICOMINCIARE e di RICONCILIAZIONE:**

- 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 p. 172-3
- PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2012), cap. 21, 28, 37

- **MEDITAZIONE DEL CIBO:**

- SPEGNI IL FUOCO DELLA RABBIA (Mondadori 2001), cap. 1
- IL SENTIERO (Ubalдини 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

- **MEDITAZIONE DELL'ABBRACCIO:**

- RESPIRA! SEI VIVO (Ubaladini 1994), p. 109
- L'INCENSO DEL CUORE (Rete di Indra 1996) p. 46
- INSEGNAMENTI SULL'AMORE, (Neri Pozza 1999), 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

- **GATHA PER LA VITA QUOTIDIANA:**

- RESPIRA! SEI VIVO (Ubaladini 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

d) altri soggetti di meditazione e di pratica:

- **LE DUE REALTA'**

- TOCCARE LA PACE (Ubaladini 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

- **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

- **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

- **I QUATTRO INCOMMENSURABILI STATI MENTALI (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

- **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

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

- L'UNICO MONDO CHE ABBIAMO (TerraNuova 2010), cap. 7

- **I CINQUE AGGREGATI o SKANDHA :**

- IL CUORE DELL'INSEGNAMENTO DEL BUDDHA (Neri Pozza 2000), cap. 23
- IL SENTIERO (Ubaladini 2004), cap.3

- **I CINQUE RICHIAMI ALLA MEMORIA (o CINQUE RIMEMBRANZE):**
 - INSEGNAMENTI SULL'AMORE, (Neri Pozza 1999) cap. 10
 - IL SENTIERO (Ubalini 2004), cap. 7
 - L'UNICO MONDO CHE ABBIAMO (TerraNuova 2010), cap. 5 e11
 - FARE PACE CON SE STESSI (Terra Nuova 2011), p. 38-9

- **I CINQUE POTERI**
 - LA SCINTILLA DEL RISVEGLIO (Mondadori 2010) cap. 1

- **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

- **ASCOLTO PROFONDO E PAROLA AMOREVOLE:**
 - INSEGNAMENTI SULL'AMORE (Neri Pozza 1999), cap. 7
 - IL SENTIERO (Ubalini 2004), cap.10
 - UN ASCOLTO PROFONDO (Ubalini 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

- **NOBILE SILENZIO**
 - PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA (Terra Nuova 2012), cap. 30

- **COSTRUZIONE DEL SANGHA E PRATICA COMUNITARIA**
 - TOCCARE LA PACE (Ubaladini 1992), cap.9
 - INSEGNAMENTI SULL'AMORE (Neri Pozza 1999), cap. 12
 - INSIEME CON GIOIA – *L'arte di costruire una comunità armoniosa* (Associazione Essere Pace, 2005)
 - MENTE D'AMORE (Ubaladini 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;

- **PRATICA DI VISIONE PROFONDA (*vipāśyanā*) DEI CONTENUTI MENTALI**
 - IL SENTIERO, cap. 6 + domande e risposte pp. 174-176
 - IL SEGRETO DELLA PACE (Mondadori 2003), cap. 3

- **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

- **I MEZZI ABILI**
 - IL CUORE DEL COSMO (Mondadori 2008) – cap.3

- **NON ATTACCAMENTO ALLE OPINIONI**
 - ESSERE PACE (Ubaladini 1989) pp. 102-4
 - NULLA DA CERCARE (Ubaladini 2010)
 - LA SCINTILLA DEL RISVEGLIO (Mondadori 2010) cap. 5

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* (Uboldini 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

• **SULL'IMPEGNO SOCIALE NONVIOLENTO:**

- TOCCARE LA PACE (Uboldini 1992), cap. 7
- L'AMORE E L'AZIONE - *Sul cambiamento sociale non violento* (Uboldini 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 IMPEGNATO - *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.

• **SULLE RELAZIONI INTERPERSONALI:**

- MENTE D'AMORE - *La pratica del guardare in profondità* (Uboldini 1997) Sull'amore e l'osservazione profonda nelle relazioni interpersonali.
- INSEGNAMENTI SULL'AMORE (Neri Pozza 1999)
- 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
- **SULLA PRATICA CON e PER I BAMBINI:**
 - DISCORSI AI BAMBINI e *al bambino dentro di noi* - (Ubal dini 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.
- **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
- **SU NASCITA, MORTE, TRASFORMAZIONE:**
 - IL SEGRETO DELLA PACE – *Trasformare la paura, conoscere la libertà* (Mondadori 2003)
 - L'UNICO MONDO CHE ABBIAMO (TerraNuova 2010), cap. 5
- **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
- **SU AZIONE E KARMA:**
 - L'UNICO MONDO CHE ABBIAMO (TerraNuova 2010), cap. 6

- **SU MEDITAZIONE E GUARIGIONE:**

- L'ENERGIA DELLA PREGHIERA – *Come approfondire la pratica spirituale quotidiana* (Mondadori 2008) cap. 5 e 6.

- **SU MENTE, COSCIENZA E TRASFORMAZIONE**

- TOCCARE LA PACE (Ubalini 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 (Ubalini 2004), cap. 8
- CAMMINANDO CON IL BUDDHA (Mondadori 2009)
- FARE PACE CON SE STESSI (Terra Nuova 2011), cap. 5

- **SU BUDDHISMO E CRISTIANESIMO:**

- IL BUDDHA VIVENTE, IL CRISTO VIVENTE - (Neri Pozza 1996, ristampa in ed. tascabile TEA, 1999). 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)

- **SULLO ZEN:**

- UNA CHIAVE PER LO ZEN - *Con un'introduzione di Philip Kapleau* (Ubalini 1996) – Gli elementi essenziali delle scuole Zen.
- NULLA DA CERCARE (Ubalini 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