

# Letture consigliate



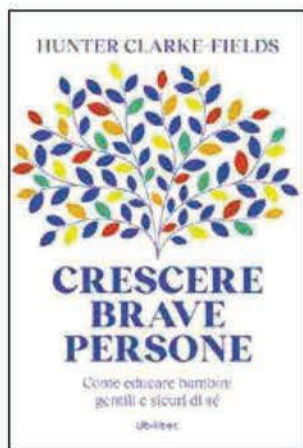
## **UNA VOLTA ERO UN SOLDATO** **Dall'orrore del Vietnam all'incontro** **con il buddhismo**

Claude AnShin Thomas

Il Saggiatore

Arruolatosi volontario per la guerra in Vietnam a soli diciassette anni, Claude Thomas è stato responsabile della morte di molte persone e della distruzione di interi villaggi. Come altri veterani di guerra, dopo il suo ritorno a casa da eroe pluridecorato, non è stato capace di reintegrarsi in una società indifferente alla salute psicologica di chi aveva vissuto gli orrori della trincea:

*"Ero stato addestrato a uccidere e non mi avevano mai aiutato a essere qualcosa d'altro se non un killer".* In balia dello stress post-traumatico, dipendente dall'alcol e dalle droghe, Claude vive per anni per strada nell'isolamento e nella più totale disperazione finché l'incontro con il maestro Zen Thich Nhat Hanh e la pratica della meditazione aprono il sentiero alla guarigione. Su questo cammino - dall'inferno della sofferenza alla consapevolezza della pace, attraverso le tappe del suo percorso spirituale accanto a moltissime persone segnate dai traumi - AnShin conduce il lettore con un linguaggio semplice e toccante nella sua straordinaria testimonianza dell'insensatezza della guerra e di ogni tipo di violenza. Anche quella insita inconsapevolmente in molti dei nostri comportamenti quotidiani.



## **CRESCERE BRAVE PERSONE** **Come educare bambini gentili** **e sicuri di sé**

di Hunter Clarke-Fields  
Ubiliber

Una guida Mindful per genitori attenti, rivolta a tutti coloro che si trovano alle prese con la difficile e entusiasmante missione di educare un figlio. La voce autentica e sincera di Hunter Clarke-Fields, stimata insegnante di mindfulness, ospite del seguitissimo podcast Mindful Mama, ideatrice del corso Mindful Parenting, propone con competenza e professionalità un modello positivo che liberi dalle dinamiche negative di una genitorialità reattiva.

In queste pagine sarà possibile apprendere esercizi, consigli e strategie efficaci e immediate per costruire un rapporto fondato sulla gentilezza e la compassione.

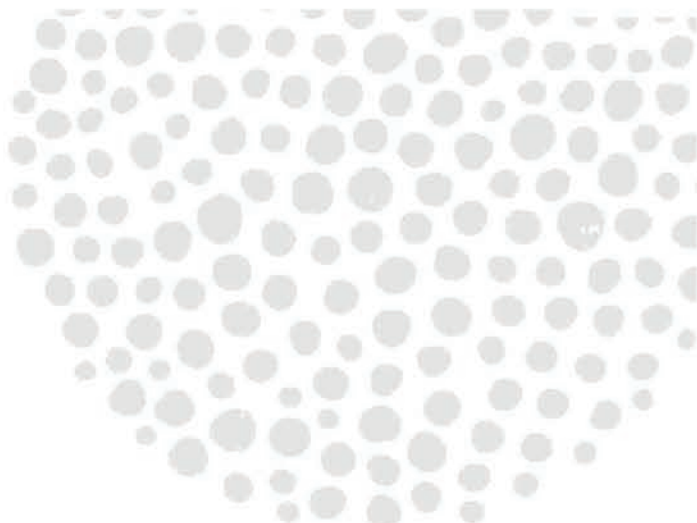
Lavorando su se stessi, esaminando i propri schemi e modificando le reazioni automatiche, ogni genitore potrà interrompere vecchie e inefficaci abitudini generazionali attraverso una comunicazione rispettosa, una risoluzione efficace del conflitto e un ascolto riflessivo. Perché un mondo più gentile e compassionevole può iniziare solo con bambini gentili e compassionevoli.



## **SUL RINASCERE** **Buddhismo antico e studi contemporanei**

Bhikkhu Anālayo  
Ubiliber

L'analisi più completa sul concetto di rinascita nel Buddhismo antico e negli studi contemporanei, con una prefazione del Dalai Lama. Bhikkhu Anālayo fornisce una spiegazione approfondita della prima dottrina buddhista sul tema, mettendolo poi in relazione con altri fondamentali concetti, come la genesi dipendente e la legge del karma, senza tralasciare i dibattiti avvenuti nell'antica India e nella prima Cina imperiale. Ricca di interessanti testimonianze di esperienze di premorte, di regressione nella vita passata e di memoria nell'infanzia di vite precedenti, le cosiddette prove della rinascita, *Sul rinascere* è un'opera straordinaria, che non perde mai di rigore filologico e scientifico, dipingendo con chiarezza la complessità di questo argomento.



**DŌGEN**  
**La biografia del fondatore della scuola Zen Sōtō**

di Steven Heine  
Ubuliber

Passato alla storia come il fondatore della scuola di Buddismo giapponese Zen Sōtō nel tredicesimo secolo, ma anche riconosciuto universalmente come uno dei più carismatici maestri che la tradizione buddhista tutta abbia mai avuto, Dōgen (1200 - 1253), non ha lasciato scritti che riguardino la sua vita e le informazioni su di lui restituiscono un quadro piuttosto frammentario. Molto resta ancora un enigma, forse lo sarà per sempre. Quello che è riuscito a fare Steven Heine, studioso nel campo della storia e del pensiero buddhista Zen, in particolare della vita e degli insegnamenti del maestro Zen Dōgen in questo magistrale lavoro di ricerca è stato ricostruire una narrazione quanto più precisa e godibile dell'esistenza e dei temi cardine della sua eredità spirituale. Attraverso le opere, i resoconti dei contemporanei, ma anche grazie alle raffigurazioni pittoriche e statuarie, ne è nata una biografia che, scevra da uno stile accademico e distaccato, restituisce al lettore la complessità e la grandiosità di uno dei maestri più influenti di sempre.





## LAMA TSONGKHAPA La vita di un Buddha nel Paese delle Nevi

di Thupten Jinpa  
Ubiliber

Jé Tsongkhapa (1357-1419) è uno dei più grandi insegnanti buddhisti tibetani della storia. Thupten Jinpa è uno studioso buddhista tibetano, ex monaco e accademico di studi religiosi e di filosofia sia orientale che occidentale. È stato anche il principale traduttore e interprete in inglese del Dalai Lama dal 1985. In questo magistrale studio biografico, Jinpa offre il più esaustivo ritratto disponibile del devoto monaco che si fece carico del difficile compito di rintracciare e studiare tutti i classici del Buddhismo indiano disponibili in Tibet ai suoi tempi. I primi anni di vita, la formazione, la progressiva affermazione quale precoce mente buddhista; la composizione del Grande trattato sugli stadi del sentiero dell'illuminazione, meglio noto come Lam Rim, del Grande trattato sugli stadi del sentiero del Tantra e di molte altre importanti opere; la sua iniziativa di istituire la festa della preghiera di Lhasa e di fondare il monastero Ganden: tutto ciò e molti altri aneddoti di questa vita straordinaria vengono presentati in un documentato e prezioso volume. Che è a tutti gli effetti una risorsa necessaria per chiunque sia interessato a scoprire l'effetto trasformativo che Tsongkhapa ha avuto sulla comprensione e sulla pratica del Buddhismo in Tibet ai suoi tempi e ai nostri.