

Ritiro sulla gentilezza amorevole

Letture e riferimenti utili

I riferimenti per la meditazione sulla consapevolezza del corpo e del respiro si ritrovano in alcuni discorsi del Buddha, come l'Anapanasati Sutta ed il Satipatthana Sutta. Oltre ai sutta citati consiglio la lettura di alcuni testi:

Ajahn Brahm *Consapevolezza beatitudine e oltre*

Thich Nath Hanh *Respira, sei vivo!*

Ajhan Chah *Una pace incrollabile*

Ajahn Sumedho *Così com'è*

Bhante Sujiva *L'albero della saggezza. Il fiume del non ritorno* (un manuale fondamentale sulla pratica della meditazione vipassana)

I riferimenti per la meditazione di metta si trovano nel discorso del Buddha sulla gentilezza amorevole, il Metta Sutta e in alcuni testi:

Bhante Sujiva *Dimore divine* (anche intitolato *Gentilezza amorevole*)

Sharon Salzberg *L'arte rivoluzionaria della gioia*

Testi e materiali sulla pratica si possono trovare on line, in particolare consiglio:

www.saddha.it dove poter scaricare discorsi e testi relativi alla tradizione thailandese della foresta

www.piandeiciliegi.it, il sito del centro di riferimento in Italia per la pratica della vipassana nella tradizione di Mahasi Sayadaw, dove è possibile ascoltare i discorsi tenuti dai maestri durante i ritiri. Sulla meditazione di metta si trovano i discorsi di Bhante Sujiva e della monaca Viranani, entrambi particolarmente consigliati. Allo stesso modo sono vivamente consigliati gli insegnamenti sulla meditazione vipassana dei maestri che hanno condotto ritiri presso Pian dei ciliegi, come Sujiva, Vivekananda e altri.

www.iltk.org, il sito dell'Istituto Lama Tzong Khapa dove è possibile avere informazioni sulla tradizione del Buddismo Mahayana che enfatizza gli aspetti dell'unione tra saggezza e compassione, integrazione che troviamo espressa nella meditazione di metta che appartiene invece alla tradizione del Buddismo Theravada.

Per una visione d'insieme del Buddismo si veda *Che cos'è il Buddismo - Un maestro e molte tradizioni* scritto dalla Ven. Thubten Chodron insieme al Dalai Lama.

Un altro testo consigliato è *Un cuore saggio* di Jack Kornfield