

Gatha per la vita quotidiana

Da: "Il Canto del Cuore", Thich Nhat Hanh e la comunità monastica di Plum Village,
ed. Essere Pace.

Le strofe di presenza mentale, o *gatha*, ci aiutano a dimorare nel momento presente e a essere pienamente consapevoli della nostra azione, così da compierla con comprensione e amore. Le strofe che seguono sono facili da ricordare e da usare e possono entrare a far parte della pratica di ogni giorno.

Entrando nella sala di meditazione

Entrando nella sala di meditazione,
vedo la mia vera mente.
Faccio voto che, una volta seduto,
lascero andare ogni afflizione.

Invitando la campana a suonare

Prima variante

Corpo, parola e mente in perfetta unità,
mando il mio cuore con il suono di questa campana.
Possa chi lo ascolta risvegliarsi dalla dimenticanza
e trascendere ogni ansia e dolore.

Seconda variante

Possa il suono di questa campana
diffondersi in tutto il cosmo.
Anche nei luoghi più oscuri
possano tutti gli esseri udirlo con chiarezza,
così che smettano di soffrire,
che nei loro cuori sorga la comprensione
e che possano trascendere la via dell'ansia e del dolore.
Namo Shàkyamùnaye Bùddhaya.

Terza variante

Possa il suono di questa campana
diffondersi in tutto l'universo,
così che anche gli esseri nei luoghi più oscuri
udendolo possano essere liberi da nascita e morte.
Possano tutti gli esseri realizzare il risveglio
e trovare la loro via verso casa.
Namo Shàkyamùnaye Bùddhaya.

Ascoltando la campana

Prima variante

Ascoltando la campana,
sento che le affezioni cominciano a dissolversi.
La mente è calma, il corpo rilassato.
Un sorriso nasce sulle mie labbra.
Mentre seguo il suono della campana,
il respiro mi riporta al sicuro
nell'isola della presenza mentale.
Nel giardino del mio cuore sboccia meraviglioso
il fiore della pace.
Namo Shàkyamùnaye Bùddhaya.

Seconda variante

Ascolta, ascolta,
questo suono meraviglioso
mi riporta alla mia vera dimora.

Terza variante

Sentendo la campana lascio andare tutte le affezioni.
Il cuore è calmo, ha fine ogni dolore.
Nulla più mi lega.
Imparo ad ascoltare la mia sofferenza
e quella dell'altro.
Quando in me nasce la comprensione,
nasce anche la compassione.

Accendendo una candela

Accendendo questa candela
offrendone la luce agli infiniti buddha,
la pace e la gioia che provo
illuminano la faccia della Terra.

Lode al Buddha

Prendo rifugio nel Buddha,
rigenerante come un fiore di loto,
luminoso come la stella polare.

Sedendo sul cuscino

Sedersi qui è come sedere sotto l'albero della bodhi.
Il mio corpo è la presenza mentale stessa,
libero da ogni distrazione.

Trovando una postura stabile

Nella posizione del loto,
l'essere umano sboccia.
Il fiore di udumbara è qui
e offre il suo vero profumo.

Calmando il respiro

Inspirando. calmo il corpo;
espirando, sorrido.
Dimorando nel momento presente
So che è un momento meraviglioso

Respirando

Prima variante

Tornando all'isola del sé,
vedo che il Buddha è la noia consapevolezza
che risplende vicino, che risplende lontano.

Il Dharma è il mio respiro
che protegge corpo e mente.
Il Sangha è i miei cinque skandha
che operano in armonia.

Inspirando, espirando.
Fiore, fresco.
Montagna, solido.
Acqua, riflette.
Spazio, libero.

Seconda variante

Inspirando, so che sto inspirando.
Espirando, so che sto espirando.
Man mano che l'inspirazione si fa più profonda,
l'espirazione si fa più lenta.
Inspirando, mi sento calmo;
espirando, mi sento a mio agio.
Inspirando, sorrido; espirando, lascio andare.
Dimorando nel momento presente
so che è un momento meraviglioso.

Terza variante

Sono arrivato, sono a casa,
nel qui e ora.
Sono solido, sono libero,
dimoro nell'assoluto.

Arrivato, arrivato,
a casa, a casa, dimoro nel "qui",
dimoro nell'"ora".

Solido come una montagna,
libero come una nuvola bianca.
La porta per la non-nascita e non-morte si è aperta,
dimoro libero e imperturbabile.

Quarta variante

Inspiro, espiro.
Profondo, lento.
Calma, agio.
Sorrido, lascio andare.
Momento presente, momento meraviglioso.

Aggiustando la postura in meditazione

Le sensazioni vanno e vengono,
come nuvole nel cielo ventoso.
Il respiro consapevole è la mia àncora.

Pulendo la sala di meditazione

Mentre pulisco questa stanza fresca e tranquilla,
sorgono in me gioia ed energia infinite.

Spazzando

Mentre spazzo con cura
il terreno dell'illuminazione,
un albero di comprensione
germoglia dalla Terra.

Salutando

[A MANI GIUNTE]

Un loto per te,
futuro Buddha.