

La campana di consapevolezza

La campana di consapevolezza

La campana è come un amico che ti aiuta a riportare la mente al corpo. Quando mente e corpo sono unificati, all'improvviso ci troviamo nel qui e ora, pienamente vivi.

Se hai una campana piccola che ti sta in mano, dopo esserti inchinato alla campana la prendi e la tieni nel palmo aperto, o sulle dita distese. Reggendo la campana in questo modo pratici l'inspirazione e l'espiazione in consapevolezza. C'è una poesia di pratica (gatha) che ti aiuta a riportare la mente al corpo, per poter essere davvero presente; dopo aver inspirato ed espirato due volte recitandoti a mente questa strofa sei qualificato per la funzione di maestro di campana.

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

Sono quattro versi: uno per inspirare, uno per espirare; uno per inspirare, uno per espirare. Fa' un mezzo suono – tenendo il batacchio a contatto con la campana dopo averla toccata – per risvegliare la campana con delicatezza. È un avviso importante che dai alla campana e alle persone: tratti la campana con gentilezza in modo che non si sorprenda, e vuoi avvertire le persone che sta per arrivare un suono pieno in modo che si possano preparare a riceverlo in piena presenza; quando sentono il mezzo suono, le persone sanno che è il momento di fermarsi, di smettere di pensare, parlare e di fare questo o quello, e di prepararsi ad ascoltare il suono della

campana in piena presenza.

A quel punto inviterai la campana. Si usa dire “invitare la campana a suonare” per una forma di rispetto e per mettere in evidenza la delicatezza e la cura con cui compiamo quel gesto: il nostro è solo un delicato invito, che la campana raccoglie regalandoci un bel suono pieno. A quel punto puoi ispirare ed espirare in consapevolezza e serenità tre volte; se ti godi davvero l’ispirazione e l’espirazione, dopo tre cicli completi sei rilassato, calmo sereno, consapevole. Mentre ispiri ed espiri puoi recitare dentro di te questa strofa:

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

“Ascolta, ascolta” significa “ascolta con tutto il cuore mentre ispiri”. “La mia vera dimora” è la vita, con tutte le sue meraviglie già a nostra disposizione qui e ora. Se pratici bene, hai a disposizione il Regno di Dio, la Terra Pura del Buddha ogni volta che “torni a casa” a te stesso con il suono della campana.

Nella vita quotidiana in genere non è disponibile una vera e propria campana. A volte abbiamo bisogno di un suono che ci ricordi di tornare alla consapevolezza del respiro; quei suoni li chiamiamo “campane di consapevolezza”. A Plum Village e negli altri Centri della sua tradizione ci fermiamo ogni volta che sentiamo lo squillo del telefono, i rintocchi dell’orologio a pendolo o della campana del monastero. Quando sentiamo il suono di una di queste campane smettiamo di parlare e di muoverci, rilassiamo il corpo e prendiamo consapevolezza del respiro. Lo facciamo con naturalezza, con piacere, senza solennità né rigidità. Fermarci a respirare e a recuperare la calma e la pace ci rende liberi: il lavoro si fa più piacevole, gli amici che abbiamo davanti si fanno più reali.

In un Centro di Pratica, ogni attività è preannunciata da

suoni di campana: è come la voce del Buddha che viene da dentro di noi e ci richiama a casa. Un suono smorzato iniziale serve a risvegliare la campana con delicatezza e ad avvertire le persone che sta per arrivare un suono pieno, in modo che si possano preparare a riceverlo in piena presenza. Il suono pieno, o la sequenza di suoni pieni, è un tempo in cui inspirare ed espirare in consapevolezza, a fondo, assaporando l'inspirazione e l'espirazione e ritrovando la calma e la piena presenza nel qui e ora.

A casa possiamo utilizzare come campana di consapevolezza lo squillo del telefono, le campane della chiesa vicina, il canto di un uccello o il pianto di un bambino; se stiamo guidando, il semaforo rosso o la sirena di un'ambulanza possono fare la stessa funzione: tre respiri in consapevolezza basteranno ad aiutarci a rilasciare le tensioni fisiche e mentali e a recuperare una condizione di serenità e chiarezza. Quando mente e corpo sono unificati, all'improvviso ci troviamo nel qui e ora e possiamo vivere in profondità la nostra vita.