

Allegato F.2: Gatha per la pratica della presenza mentale

Quando entrai come novizio nel monastero di Tu Hieu, nel 1942, ricevetti una copia delle *Gatha per l'uso quotidiano*, compilate da maestro DuTi. Le Gatha sono brevi poesie che dovremmo recitare durante le attività quotidiane, e che ci aiutano a dimorare nella consapevolezza. A Plum Village in Francia, pratichiamo le Gatha quando ci svegliamo, quando entriamo nella sala di meditazione, durante i pasti e quando laviamo i piatti.

Meditare significa essere consapevole di quello che accade nei nostri corpi, nei nostri sentimenti, nella nostra mente e nel mondo. Dimorare nel momento presente ci consente di prestare attenzione al gran numero di meraviglie che si manifestano sotto i nostri occhi. Possiamo trovare la felicità solo contemplando ciò che si trova davanti a noi: il sorriso di un bambino, l'alba, o le foglie autunnali che ondeggiando dolcemente trasportate dal vento. Praticare una gatha può aiutarci a ritornare a noi stessi rendendoci disponibili a ciò che accade nel momento presente.

Può essere di grande aiuto memorizzare queste gatha; all'inizio potete impararne un numero ridotto, e man mano che progredite nella pratica potete impararne di nuove. Inspirate mentre recitate il primo verso ed espirate recitando il secondo. Quando avete finito di recitare la gatha, continuate a svolgere la vostra attività normalmente, e troverete che la vostra consapevolezza sarà migliorata. Quando guidiamo i segnali stradali ci aiutano a trovare la strada. Quando vediamo un'indicazione stradale, ci ricordiamo di essa fino a che non scorgiamo quella successiva. Praticare le gatha è la stessa cosa. Quando pratichiamo bene, le gatha ci accompagnano continuamente e viviamo tutto il giorno in presenza mentale.

(zen master Thich Nhat Hanh)

1. Al risveglio

*Svegliandomi al mattino, sorrido,
Davanti a me ho ventiquattro nuove ore
Faccio voto di viver pienamente ad ogni istante
E di guardare ogni creatura
Con occhi compassionevoli*

2. Il primo passo della giornata

*Che miracolo
camminare sulla terra!
Ogni passo consapevole
rivela il meraviglioso Dharmakaya*

3. Alzandosi dal letto

*Se oggi, per sbaglio,
Camminerò su di un insetto,
che possa essere libero!
Mi inchino al Bodhisattva della terra
dell'immensa felicità.*

4. Aprendo la finestra

*Aprendo la finestra
poso lo sguardo sul Dharmakaya
Com'è meravigliosa la vita!
Attenta ad ogni attimo,
la mente è limpida
come un fiume che, placido,
scorre verso il vasto oceano*

58

5. Guardandosi allo specchio

*La consapevolezza è uno specchio
Che riflette i quattro elementi
Bellezza è un cuore amorevole
Bellezza è una mente aperta*

6. Usando il bagno

*Puro o impuro
Aumento o diminuzione
Non sono che concetti della mente.
La realtà dell'interessere
Giace insuperata*

7. Aprendo il rubinetto

L'acqua scorre da cime innevate.

*L'acqua scorre nel ventre del pianeta
come per miracolo l'acqua giunge a noi
e nutre ogni forma di vita.*

8. Lavandosi le mani

*L'acqua scorre su queste mani
Che io possa usarle abilmente
per proteggere questo prezioso pianeta.*

9. Lavandosi i denti

*Lavandomi I denti e sciacquando la mia bocca,
Faccio voto di parlare con purezza e amore.
Quando le labbra sono ornate con parole rette
un fiore sboccia nel giardino del mio cuore.*

10. Facendo il bagno

*Innato e indistruttibile
oltre spazio e tempo.
La trasmissione e l'eredità dei nostril antenati
Giacciono nella meravigliosa natura del Dharmakaya.*

11. Guardandosi la mano

*Di chi è questa mano
Che non è mai morta?
Chi nacque in passato?
Chi morirà in futuro?*

12. Lavandosi i piedi

*La pace e la gioia
di ogni singolo dito
È la pace e la gioia
dell'intero corpo*

59

13. Sedendosi

*Sedersi in questo luogo è come sedere
Sotto l'albero della Bodhi
Il mio corpo è la consapevolezza stessa,
Interamente libero dalla distrazione.*

14. Cercando una posizione seduta stabile

*Nella posizione del loto
ogni persona sboccia,
il fiore di Udumbara è qui
ed offre il suo vero profumo.*

15. Calmando la respirazione

*Inspiro e calmo il corpo
Espiro, sorrido
Vivo nel momento presente,
Che momento meraviglioso!*

16. Correggendo la propria posizione durante la meditazione

*Sentimenti vanno e vengono
Come nuvole in un cielo
Spazzato dal vento.
Un respiro consapevole,
la mia sola ancora.*

17. Salutando qualcuno

*Ti offro questo fiore di Loto,,
O futuro Buddha!*

18. Le cinque contemplazioni (prima di mangiare)

- 1. Questo cibo è il dono dell'intero universo: terra, cielo, e molto duro lavoro.*
- 2. Che noi possiamo mangiare in piena consapevolezza, così da essere degni di riceverlo.*
- 3. Che noi possiamo trasformare gli stati mentali non salutari ed imparare a nutrirci con moderazione.*
- 4. Che noi possiamo mantenere viva la nostra compassione, mangiando in modo da ridurre la sofferenza degli esseri viventi, ed invertire il processo di surriscaldamento globale.*

5. Accettiamo questo cibo con lo scopo di costruire il Sangha, rinforzare la nostra fratellanza, e di nutrire il nostro ideale di servire tutti gli esseri.

19. Prima di iniziare a mangiare

*Gli esseri in tutto il mondo,
combattono per sopravvivere.*

*Aspiro a praticare profondamente
così che ognuno avrà abbastanza per sfamarsi.*

60

20. Cominciando a mangiare

Col primo boccone, prometto di offrire gioia.

Con il secondo, prometto di alleviare la sofferenza degli altri.

Con il terzo, prometto di vedere la gioia altrui come la mia.

Con il quarto, prometto di progredire sul cammino del non attaccamento e dell'equanimità.

21. Contemplando la ciotola dopo aver mangiato

*Il pasto è finito,
e la fame placata.*

Le quattro gratitudini¹

Riempiono il mio cuore.

22. Invitando la campana a suonare

Corpo parola e mente in perfetta unità

mando il mio cuore assieme al suono di questa campana.

Possa chi l'ascolta risvegliarsi dall'oblio

e trascendere ogni ansia e dolore

23. Ascoltando la campana

Ascolta, ascolta,

Questo suono meraviglioso,

Mi riporta al mio vero sè.

24. Gatha per la meditazione del mattino

Il corpo del Dharma diffonde la luce del mattino.

In concentrazione il cuore è in pace

E sulle labbra nasce un mezzo sorriso,

Realizzando l'unità di corpo e mente.

È un nuovo giorno, faccio voto di viverlo in modo risvegliato.

Il sole della saggezza è sorto e risplende in ogni luogo.

Nobile sanga, diligentemente, raccogliamoci in meditazione

Namo Shakyamunaye Buddhaya

25. Gatha per la meditazione della sera

Con postura eretta e stabile siedo ai piedi dell'albero della Bodhi.

Nella calma, corpo, parola e mente sono una cosa sola.

Non c'è giudizio su cosa sia giusto o sbagliato.

Mente e corpo dimorano nella perfetta consapevolezza.

Riscopro la mia vera natura, lasciando la sponda dell'illusione.

Nobile Sangha, diligentemente, raccogliamoci in meditazione.

Namo Shakyamunaye Buddhaya

61

26. Impermanenza

(da recitare alla fine della giornata)

Il sole tramonta, e le nostre vite

sono più corte. Un giorno in meno

ci separa dalla nostra morte.

Che noi possiamo riflettere

su ciò che abbiamo fatto.

Che noi possiamo praticare,

diligenti, immergendo il nostro cuore

nel cammino della meditazione.

Che noi possiamo vivere

liberi in ogni istante, senza lasciare

le nostre vite scivolare via inutilmente.

27. Respirando

(versione 1)

*Ritornando nell'isola del sè,
So che il Buddha è la consapevolezza,
Che rischiarà ogni luogo.
Il Dharma è il mio respiro,
Che protegge corpo e mente.
Il Sangha sono i cinque Skandha,
Che lavorano in armonia.
Inspiro, espiro.
Fiore, fresco
Montagna, solida
Acqua, riflette
Spazio, libero.*

28. Respirando (versione 2)

*Inspirando, so che sto inspirando.
Espirando, so che sto espirando.
Mentre l'inspirazione diventa profonda,
l'espirazione diventa lenta.
Inspiro e calmo il corpo
Espiro e provo agio
Inspiro e sorrido dolcemente
Espiro e mi rilasso.
Dimorando nel momento presente,
so che è un momento meraviglioso.*

29. Sorridendo alla propria rabbia

*Inspirando, so che la rabbia mi rende brutto,
espirando, sorrido.
rimango con il respiro,
così da non perdere mestesso.*

62

30. Accendendo il computer

*Accendendo il computer,
entro in contatto
con la coscienza deposito.
Faccio voto di trasformare
ogni abitudine
ed aiutare a crescere
amore e comprensione.*

31. Prima di guidare la macchina

*Prima di partire,
so dove devo andare.
Io e la macchina,
non siamo che uno.
Se la macchina va veloce,
io vado veloce.*

32. Bevendo una tazza di tè

*Una tazza di tè fra le mani,
mantenendo salda la consapevolezza.
Corpo e mente sono immersi
totalmente nel qui e ora.*

33. Innaffiando le piante

*Cara pianta, non pensare,
che sarai recisa.
Quest'acqua viene a te
dalla terra e dal cielo.
Io e te siamo stati assieme
da tempi immemori.*

34. Prima di usare il telefono

*Le parole possono viaggiare
migliaia di chilometri.*

*Che possano creare
comprensione e amore.
Che possano esser belle
come pietre lucenti,
gentili, come fiori a primavera.*

35. Innaffiando il giardino

*Il sole e l'acqua hanno fatto crescere
questa ridente vegetazione.
La pioggia della compassione
e della comprensione
può trasformare uno sconfinato deserto
in una pianura fertile.*

63

36. Gatha per la meditazione camminata

*La mente può correre in mille direzioni
ma su questo sentiero, cammino in pace.
Ad ogni passo soffia una brezza lieve
Ad ogni passo sboccia un fiore.*

37. Accendendo la luce

*La distrazione e il buio.
Porto la luce della consapevolezza
per illuminare ogni forma di vita.*

38. Lavando le verdure

*In queste fresche verdure
Posso scorgere un sole verde.
Tutti i dharma si uniscono
per rendere la vita possibile.*

39. Pulendo il bagno

*Che meraviglia strofinare e pulire!
Giorno dopo giorno cuore e mente,
diventano sempre più liberi.*

40. Spazzando

*Spazzando attentamente
Il suolo dell'illuminazione,
Un albero di comprensione
Spunta dalla terra.*

41. Gettando la spazzatura

*Nella spazzatura posso vedere una rosa.
Nella rosa posso vedere compost.
Ogni cosa è in trasformazione,
l'impermanenza è vita!*

42. Cambiando l'acqua in un vaso

*L'acqua mantiene fresco il fiore,
Il fiore ed io intersiamo.
Quando il fiore respire, respiro,
quando il fiore sorride, sorrido.*

43. Accendendo una candela

*Con rispetto verso
gli infiniti Buddha,
accendo lentamente
questa candela che illumina
l'intero universo.*