

La campana nello zendo e nei ritiri

Istruzione per il Maestro di campana
nella tradizione di Plum Village



RINGRAZIAMENTI

Questo manuale è stato redatto da alcuni amici del sangha di Milano, sulla base di appunti, memorie, esperienze. Ma, come si dirà per il suono della campana, ci siamo accorti di essere stata solo l'ultima condizione perché queste linee guida apparissero. Ci sentiamo quindi grati a tutti gli amici che con noi camminano su questo sentiero spirituale. A tutti loro va il nostro ringraziamento.

PER CHI LEGGE:

Questa guida è stata così concepita:

> **La parte didattica** (pag.2-23) riporta tutte le istruzioni necessarie per invitare la campana.

È stata impaginata con un ampio bordo bianco a sinistra per facilitare una successiva rilegatura.

> **La parte finale che comprende le tavole riassuntive** (pag.24-29) e **quelle illustrate** (pag.30-37) è stata pensata per essere stampata ed utilizzata nello Zendo come un vero e proprio spartito musicale, per sostenere i giovani Maestri di campana che faticano a ricordare.

Le tavole illustrate non hanno margini per la rilegatura: potranno quindi essere stampate ed inserite in buste di plastica che ne preservino l'uso frequente.

> **Per i testi integrali delle pratiche** descritte in questa guida consultate il libro "*Canti e Recitazioni di Plum Village*" Antonio Nobile Editore.

> **Per cortesia, per suggerimenti o nel caso rilevaste inesattezze vi saremo grati se vorrete segnalarle a:**
danielal@fastwebnet.it
Tel. 339 - 7612615

Indice:

- 1 I MAESTRI DI CAMPANA NELLA TRADIZIONE DI PLUM VILLAGE
- 2 IL LINGUAGGIO DELLA CAMPANA
 - Il risveglio
 - L'invito
 - L'arresto
- 3 Gli inviti molto ravvicinati
 - Il numero degli inviti
- 4 La sequenza arresto-invito
 - Il ritmo e le pause
- 5 Gestualità
- 6 IL RUOLO DEL MAESTRO DI CAMPANA NELLE PRATICHE
 - Prima di cominciare
 - Rilassamento profondo
- 7 Meditazione seduta guidata (es. sul respiro o sulle sensazioni del corpo)
 - Meditazione guidata con frasi-chiave (es. da "Lo splendore del loto")
- 8 Meditazione silenziosa preceduta dal canto della sera (*in fase di aggiornamento*)
- 9 Meditazione silenziosa senza canto
- 10 Meditazione camminata
- 11 Sutra con canto di apertura e chiusura
 - Sutra (senza canto)
- 12 Cinque e Quattordici Addestramenti (con canto di apertura e chiusura)
- 13 Cinque e Quattordici Addestramenti (senza canto)
- 14 Prosternazioni (o Toccare la terra)
- 15 Meditazione del cibo
- 16 Ascoltare, guardare, leggere un discorso di Dharma
 - Meditazione nelle quattro posizioni
 - Condivisione
 - Per concludere ogni incontro (in genere dopo la condivisione)
- 17 IL RUOLO DEL MAESTRO DI CAMPANA NEI RITIRI
 - Prima di sedersi
- 18 Meditazione seduta
 - Meditazione camminata
- 19 Meditazione seduta in silenzio
 - Lettura
- 20 Condivisione sul Dharma
- 21 Discorsi di Dharma
 - Movimenti in consapevolezza
 - Condivisione
 - Cerimonia del té (*testo in elaborazione*)
- 22 Annunciare l'inizio della meditazione
 - Annunciare l'inizio di ogni altra attività
- 23 GATHA
 - Per invitare la campana a suonare
 - Per ascoltare la campana
- 24 TAVOLE RIASSUNTIVE (tutte le pratiche)
- 30 TAVOLE ILLUSTRATE
- 31 Canto della sera (*in fase di aggiornamento*)
- 32 Sutra (con canto)
- 34 Sutra (senza canto)
- 35 Cinque e quattordici addestramenti (con canto)
- 37 Cinque e quattordici addestramenti (senza canto)

PREFAZIONE

Nelle pagine che seguono troverete tutte le indicazioni 'tecniche' necessarie per sapere come, quando, quante volte la campana va invitata.

Ma invitare la campana non è una tecnica, è una pratica, intendendo con questo vari aspetti.

La campana ci invita a essere presenti al fatto che siamo insieme, che c'è una comunità che si riunisce per praticare insieme. E questo essere insieme è scandito e sostenuto dai suoni della campana, che ci dicono quando incominciare, quando finire, quando alzarci, quando salutarci.

La campana crea, insomma, quell'atmosfera di armonia che è tanto più percepibile quanto maggiore è la stabilità e l'armonia che il maestro di campana sente come proprio stato mentale.

Inoltre, la campana va vissuta come un mezzo abile per aiutare a sviluppare l'attenzione/consapevolezza della posizione del corpo, del movimento del gesto, della chiarezza di quello che va fatto in quel momento, e della compassione verso se stessi quando il suono non è 'perfetto'. Nulla di diverso, quindi, dall'attitudine, dall'intenzione e dalla motivazione con cui ci sediamo sul cuscino.

I Maestri di campana nella tradizione di Plum Village

La campana è come un bodhisattva che ci aiuta a risvegliarci dalla distrazione e a diventare un Buddha.

Ecco perché, in questa tradizione, non diciamo 'suonare' la campana, ma 'invitare' al suono.


Quando corpo, parola e mente sono uniti, anche noi diventiamo un bodhisattva, un essere illuminato che aiuta altri esseri ad uscire dalla sofferenza.

Come dice sister Jina, non siamo noi a 'suonare la campana'. Il suono c'è già e noi siamo solo l'ultima condizione che lo fa apparire. E quel suono amplifica e trasmette il nostro stato mentale e le nostre emozioni.

È quindi importante che il Maestro di campana abbia la possibilità di sedersi prima che inizi la serata, per lasciar andare le tensioni e le preoccupazioni della giornata ed entrare in contatto con la propria vera natura, che è sempre chiara e serena. Anche per questo motivo nel nostro sangha abbiamo diviso i compiti di Facilitatore e di Maestro di campana, sapendo che più il Maestro di campana è rilassato e calmo, più sarà in grado di aiutare gli altri creando la giusta energia per praticare e accogliere gli insegnamenti.

In conclusione, è importante sottolineare che:

 **Per apprendere l'uso della campana è indispensabile seguire un training pratico ed essere istruiti da un Maestro di Campana esperto.**

 **Si può imparare molto anche con un atteggiamento attivo:** osservare i gesti dei maestri di campana ed ascoltare con attenzione è già un ottimo esercizio per interiorizzare questa pratica.

Tutte le successive indicazioni di questa guida non sono scritte nella pietra: nel caso sia necessario possono essere adattate alla situazione o alla successione delle pratiche della serata. È anche possibile che fra un po' di tempo qualcosa possa cambiare: tutto è impermanente!

Queste istruzioni vogliono quindi essere semplicemente un supporto per chi inizia a condurre un gruppo di pratica e per chi fatica a ricordare tutto.

LEGENDA:

 RISVEGLIO E ARRESTO DELLA CAMPANA

 INVITO

 ... INVITI MOLTO RAVVICINATI

Il linguaggio della campana

Il suono della campana crea l'energia giusta per ogni specifica attività.

Capire a fondo il linguaggio della campana significa anche memorizzare con naturalezza e facilità le diverse sequenze che accompagnano le pratiche. Nella tradizione di Plum Village si dice che la campana viene 'risvegliata', e poi viene 'invitata' a suonare, non 'suonata'.

> I suoni emessi avvicinando il batacchio alla campana possono quindi essere sintetizzati in:

- risveglio
- invito
- arresto
- inviti molto ravvicinati.

**IL RISVEGLIO **

> Significa che sta per accadere qualcosa. Ci prepara a rimanere desti ed attenti a quanto sta per accadere. Il risveglio è importante, perché ci prepara all'ascolto del suono che verrà.

Il risveglio è un suono delicato, non un colpo forte ed è un colpo 'frenato': il batacchio si ferma quando tocca la campana e rimane poggiato al bordo della stessa. Anche la campana piccola va risvegliata.

E' importante che il risveglio sia udibile ed udito da tutti. Talvolta se ne fanno due proprio per accertarsene. In una sala di meditazione molto ampia due risvegli sono spesso indispensabili.

Il risveglio deve anche essere commisurato alla situazione.

Esempi:

- *Il risveglio all'inizio della serata sarà forte e deciso.*
- *Il risveglio alla fine della meditazione più soft.*

L'INVITO

> È un gesto ampio e morbido, la cui intensità va individuata provando.

Teniamo sempre bene in mente che non siamo noi a 'suonare' la campana: il suono c'è già, noi siamo solo l'ultima condizione, siamo solo lo strumento che fa apparire il suono, non siamo noi a provocarlo. Non c'è quindi nessuna necessità di un tocco impetuoso.

**L'ARRESTO **

> Come per il risveglio, l'arresto significa che qualcos'altro sta per accadere. Ci prepara a rimanere desti ed attenti a quanto succederà.

Il gesto che si fa quando si risveglia la campana (per poi successivamente invitarla, come all'inizio della meditazione) è identico al gesto che si fa quando - durante una pratica - si dà la parola a qualcuno. In questo caso viene però chiamato arresto.

Esempi:

- *Si arresta la campana per dare il via alla lettura degli Addestramenti. (pag. 12)*
- *Si arresta la campana durante il canto solista nel Canto della sera, per dare il via al coro. (pag. 8)*

GLI INVITI MOLTO RAVVICINATI



> **Indicano che il ritmo deve essere sempre più veloce.**

Questi inviti calanti sono simili al movimento di una pallina da ping pong che rimbalza piano, sempre meno, sino a fermarsi...

Esempio:

- *Nel canto della sera, prima della meditazione silenziosa (pag. 8).*

IL NUMERO DEGLI INVITI

Risveglio – Invito 

> **Tra il risveglio della campana e il successivo invito è necessario lasciare passare sempre qualche istante, per permettere ai presenti di disporsi all'ascolto.**

3 Inviti   

> **Scandiscono sempre l'inizio e la fine di tutte le pratiche, eccetto la meditazione silenziosa. Il ritmo dei tre suoni varia a seconda della pratica.**

Esempio:

- *Prima della meditazione il ritmo è lento (i suoni sono distanziati), quindi, tra un invito e l'altro, è bene tenere tre respiri tranquilli.*

- *I tre inviti di campana grande concludono anche ogni serata di pratica.*

Anche il ritmo fa quindi parte del linguaggio: un'indicazione utile può essere quella di invitare la campana verso la fine della vibrazione, prima che il suono smetta completamente.

2 Inviti  

> **In genere suggeriscono che qualcosa si è concluso, ma qualcos'altro prosegue, sotto diversa forma. In genere i due inviti sono sempre ravvicinati.**

Esempi:

- *Nella meditazione del cibo durante le serate del sangha i due suoni segnano la fine della pratica silenziosa e il proseguimento della meditazione del cibo, con la possibilità di parlare e di alzarsi dal posto. (pag. 15)*

- *Sia nelle serate dedicate ai Sutra (pag. 11) che in quelle dedicate agli Addestramenti (pag. 12) i due inviti indicano la fine della lettura e l'inizio del canto.*

- *Un'eccezione è quella delle Prosternazioni, dove i due inviti segnalano l'ultima Prosternazione (pag. 14).*

1 Invito 

> **È un richiamo d'attenzione, uno stacco per riportare l'energia delle persone nella corretta direzione, evitare dispersioni e tornare al proprio respiro.**

Esempio:

- *durante le condivisioni in caso di emozioni forti, di tensione e di interventi troppo lunghi che non rispettano le modalità o lo spirito della condivisione (pag. 16).*

LA SEQUENZA ARRESTO - INVITO

> In genere tra l'arresto e l'invito accade sempre qualcosa.

Esempio:

Nelle prosternazioni (pag. 14)

Arresto - si legge la prima parte della prima prosternazione

Invito - ci si prosterna

Arresto - si prosegue la lettura della prima prosternazione

Invito - ci si alza

Arresto - si legge la prima parte della seconda prosternazione ecc..

Vale anche per altre pratiche. Le abbiamo individuate dando le indicazioni per ciascuna. Portare l'attenzione su questo tipo di sequenza può aiutare a memorizzare meglio cosa si deve fare in alcune pratiche che sembrano complicate.



IL RITMO E LE PAUSE

> Le pause fanno parte del linguaggio della campana e comunicano quanto il suono stesso e i ritmi, lenti o veloci, predispongono chi ascolta ad entrare in contatto con lo spirito della pratica.

La lunghezza delle pause è determinata dal numero di respiri, in genere tre o due, in base alla scansione della pratica.

Talvolta si percepisce che nei Maestri di Campana principianti c'è una certa paura delle pause, quasi che il silenzio tra un suono e l'altro, risulti ansiogeno; ricordiamo ancora che, un'indicazione utile può essere quella di invitare la campana verso la fine della vibrazione, prima che il suono smetta completamente.

Esempi:

- Prima della meditazione, la pausa tra un suono e l'altro è lunga, perché deve portarci in uno stato di silenzio introspettivo (pag. 7).

- Nel canto della sera, (pag. 8) la pausa tra il canto del solista e l'arresto è brevissimo, perché non deve lasciare incertezze sull'inizio del canto corale.

- I sette inviti che precedono il canto della sera (pag. 8) hanno un ritmo veloce, con suoni ravvicinati (1 respiro) per risvegliare l'attenzione dei presenti e predisporli al canto.

- I tre inviti prima del canto di chiusura del Sutra (pag. 11) hanno un ritmo veloce (suoni ravvicinati, 2 respiri); quelli sull'ultima sillaba del canto, ancor più veloci (1 respiro).

GESTUALITÀ

In linea generale, le due mani lavorano sempre in sincrono. La ritualità dei gesti serve anche ad infondere intensità, spessore e consapevolezza al Maestro di campana.

Qui di seguito sono elencati tutti i gesti necessari per invitare la campana, ma la lettura di quanto segue è assolutamente un optional: è assai più semplice farlo, che leggerlo! È invece importante ricordare ancora che:

> **Per apprendere l'uso della campana è indispensabile seguire un training pratico** ed essere istruiti da un Maestro di Campana esperto.

> **Un altro ottimo esercizio per interiorizzare questa pratica è osservare con attenzione i gesti dei Maestri di campana**, utilizzando quindi un atteggiamento attivo.

Gestualità del risveglio (e dell'arresto)

Prima di cominciare tre respiri tranquilli. Poi il MdC si inchina alla campana grande, congiungendo le mani a forma di loto;

la mano destra prende il batacchio, mentre la sinistra tocca l'avambraccio destro.

Si appoggia il batacchio a terra in verticale; se non è possibile, su una coscia.

La mano sinistra si appoggia sopra il batacchio e la destra sopra la sinistra.

La mano sinistra solleva il batacchio e la destra lo impugna.

La sinistra va quindi portata all'altezza del petto e tenuta dritta, come quando ci si inchina.

La mano destra, impugnando il batacchio, lo avvicina al bordo della campana:

il batacchio si ferma quando tocca la campana, rimanendo appoggiato al bordo stesso.

Gestualità dell'invito (dopo il risveglio)

La campana va sempre invitata avvicinando la parte superiore del batacchio – in posizione il più verticale possibile – al bordo della campana, mai battendo sopra o lateralmente, sulla pancia della campana (*vedi disegno*).

Si muove solo il braccio destro, mentre tutto il corpo resta rilassato, in posizione verticale e stabile.

La mano sinistra rimane ferma e dritta all'altezza del petto, come quando ci si inchina.

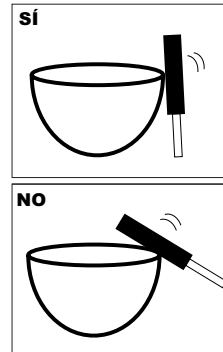
Tra un invito e l'altro si inspira ed si espira tre volte (a volte due).

L'ultimo invito va fatto sulla terza espirazione.

Dopo l'ultimo invito, per riporre il batacchio:

la mano sinistra torna ad appoggiarsi sull'avambraccio destro, accompagnando così il braccio destro sino al piccolo tappeto su cui depositerà il batacchio.

Le due mani si congiungono per formare un loto e si termina inchinandosi alla campana.



Gestualità con la campana piccola

Il MdC si inchina alla campana piccola, congiungendo le mani a forma di loto; prende la campana con una mano e la appoggia al palmo aperto dell'altra mano, in modo che il contatto fra campana e mano sia il minimo possibile (perché smorza il suono della campana); con l'altra mano prende il batacchio.

Mantenendo le due mani una a contatto con l'altra, le solleva portando la campana all'altezza del proprio viso e - tenendola davanti a sé - durante un'inspirazione risveglia la campana, cioè produce un piccolo, breve suono appoggiando il bastoncino al bordo della campana (*vedi disegno*).

Durante l'espirazione successiva, invita la campana a suonare un suono pieno.

Durante il suono il MdC mantiene la mano che regge la piccola campana e quella che regge il batacchio accostate, la campana davanti ai propri occhi, e ascolta il proprio respiro.

Il ruolo del Maestro di Campana nelle pratiche

> **Per i testi integrali delle pratiche** qui descritte si consiglia di consultare il libro "Canti e Recitazioni di Plum Village" Antonio Nobile Editore.

PRIMA DI COMINCIARE

Prima di invitare la campana, il MdC recita mentalmente una di queste gatha (ne esistono molte altre, sia per invitare, sia per ascoltare la campana! vedi pag. 23)

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

 oppure:

*Ascolta, ascolta, questo suono meraviglioso
mi riporta al mio vero sé.*
(tratto da: Respira, sei vivo, pag. 98,99)

RILASSAMENTO PROFONDO

Con il rilassamento profondo, non c'è il canto.

Tutti sono comodamente distesi. Il MdC inizia con **un risveglio deciso e tre inviti distanziati** (tre respiri tranquilli tra l'uno e l'altro), poi legge il rilassamento scelto, con le debite pause.

Per dare le indicazioni con un ritmo "giusto", cioè non troppo veloce (che non dà un tempo sufficiente ad applicare l'indicazione ricevuta), né troppo lento (che lascia troppo spazio alla mente di disperdersi), è molto importante che il MdC, applichi su di sé, anche se è seduto, ogni indicazione.

Le indicazioni vanno lette con voce ben udibile da tutti, pronunciando chiaramente ogni parola, con un tono calmo, ma non soporifero: lo scopo è quello di aiutare tutti a mantenere viva l'attenzione, e spesso, agli incontri serali arriviamo tutti stanchi, per cui è facile cadere nel torpore. Lo scopo del rilassamento è quello di rilassare il corpo e di calmare la mente, approfondendo il contatto fra l'una e l'altro, non quello di dormire. Se la mente si addormenta, che contatto può esserci?

IL RILASSAMENTO PROFONDO

Prima di iniziare:

1 risveglio deciso + 3 inviti distanziati (3 respiri).

Inizio lettura

Per trovare il ritmo giusto: il MdC applica su di sé ogni indicazione

Per concludere:

1 risveglio deciso + 3 inviti distanziati (3 respiri).

MEDITAZIONE SEDUTA GUIDATA (ES. SUL RESPIRO O SULLE SENSAZIONI DEL CORPO)

Con la meditazione guidata, non c'è il canto.

Quando tutti sono comodamente seduti, il MdC legge la meditazione fino al punto in cui il testo ci chiede di porre la nostra attenzione ai tre suoni di campana. Il MdC si mette allora in contatto con la campana e, **dopo tre respiri, fa un risveglio deciso e tre inviti distanziati** (tre respiri tra l'uno e l'altro).

Il MdC continua poi a leggere, con le debite pause. Per dare le indicazioni con un ritmo "giusto", cioè non troppo veloce (che non dà un tempo sufficiente ad applicare l'indicazione ricevuta), né troppo lento (che lascia troppo spazio alla mente di disperdersi), è molto importante che il MdC, applichi su di sé, anche se è seduto, ogni indicazione.

Le indicazioni vanno lette con voce ben udibile da tutti, pronunciando chiaramente ogni parola, con un tono calmo, ma non soporifero: lo scopo è quello di aiutare tutti a mantenere viva l'attenzione, e spesso, agli incontri serali arriviamo tutti un po' stanchi, per cui è facile cadere nel torpore.

Il MdC continua a leggere fino a quando il testo indica di suonare di nuovo: **un risveglio soft e tre inviti di campana** concludono così la meditazione seduta guidata.

Quando l'ultima campana smette di vibrare, il MdC invita i praticanti a "sciogliere la posizione" e a massaggiarsi le gambe.

MEDITAZIONE SEDUTA GUIDATA

Letture del testo sino al punto in cui viene richiesto di porre l'attenzione ai 3 suoni: 3 respiri consapevoli + 1 risveglio deciso + 3 inviti distanziati (3 respiri).

Per trovare il ritmo giusto durante la lettura, il MdC applica su di sé ogni indicazione.

Alla fine il testo chiederà ancora di porre l'attenzione ai 3 suoni: 1 risveglio soft + 3 inviti distanziati (3 respiri).

MEDITAZIONE GUIDATA CON FRASI-CHIAVE (ES. DA "LO SPLENDORE DEL LOTO")

Con la meditazione guidata, non c'è il canto.

Il MdC inizia con **un risveglio deciso e tre inviti distanziati** (tre respiri tranquilli tra l'uno e l'altro). Mentre l'ultimo suono si sta spegnendo, **arresta la campana in modo udibile e legge** prima le frasi-chiave per esteso, poi le parole-chiave.

A questo punto, il MdC **invita la campana una volta** per dare inizio alla meditazione sul soggetto indicato.

Trascorso qualche minuto (a seconda del numero di frasi-chiave che si vogliono proporre), **risveglia la campana, legge nuovamente** le frasi per esteso e le parole-chiave, quindi **invita la campana** (una volta).

Al termine dell'ultimo periodo, **un risveglio e tre inviti distanziati** con tre respiri tra uno e l'altro. (N.B. Qui c'è di nuovo la sequenza arresto/risveglio, vedi pag.4).

MEDITAZIONE GUIDATA CON FRASI CHIAVE

Prima di iniziare:

1 risveglio deciso + 3 inviti distanziati (3 respiri) + arresto udibile.

Letture prima frase-chiave e poi parola chiave

Dopo qualche minuto:

1 risveglio + lettura seconda frase-chiave + seconda parola chiave + invito

Dopo l'ultima parola chiave, per terminare:

1 risveglio soft + 3 inviti distanziati (3 respiri).



!!! LAVORI IN CORSO !!!



Canto della sera attualmente
in fase di rinnovamento

Dopo la fine del canto, il MdC fa tre respiri e poi pronuncia la frase:

"Nobile Comunità, portiamo la nostra mente nella meditazione "
seguita da **tre inviti distanziati** (tre respiri tranquilli).

Dopo circa venti/venticinque minuti dalla fine del canto il Maestro di Campana pone termine alla meditazione silenziosa con un **delicato risveglio** di campana (se necessario la

può risvegliare una seconda volta, un po' più forte) e **un solo invito**.
Quando la campana smette di vibrare invita i presenti a 'sciogliere la posizione' e a massaggiare le gambe.
È importante lasciar passare un tempo ragionevole, prima di suonare la campana piccola per alzarsi: le persone poco agili o non più giovani, hanno ritmi più lenti.
Quindi, dopo aver osservato che la situazione della sala sia stabile, il MdC si inchina alla campana piccola, la risveglia e la invita una volta.
Tutti si alzano. Il MdC fa un altro invito, ci si inchina gli uni agli altri e si prosegue la serata secondo il programma.

MEDITAZIONE SILENZIOSA CON CANTO DELLA SERA

Per il canto: vedi tavola illustrata a pag. 31

Al termine del canto:

3 respiri, poi la frase "Nobile comunità, portiamo la nostra mente nella meditazione" quindi 3 inviti distanziati (3 respiri).

Meditazione (20-25 minuti)

1 risveglio delicato + 1 invito > *dare indicazioni di sciogliere la posizione e massaggiare le gambe.*

Dopo qualche minuto, con la campana piccola:

inchino alla campana piccola + 1 risveglio + 1 invito > per alzarsi
1 invito > per inchinarsi gli uni agli altri, con le mani a forma di loto.

Si prosegue, in genere, con la meditazione camminata.

MEDITAZIONE SILENZIOSA SENZA CANTO

Il MdC inizia con **un risveglio deciso e tre inviti distanziati** (tre respiri tra l'uno e l'altro).

Dopo 20/25 minuti termina la meditazione silenziosa con **un risveglio delicato e un solo invito**. Quando la campana smette di vibrare invita i presenti a 'sciogliere la posizione' e a massaggiare le gambe.

È importante lasciar passare un tempo ragionevole, prima di suonare la campana piccola per alzarsi, per rispettare le persone poco agili o non più giovani, che hanno ritmi lenti.

Quindi, dopo aver osservato che la situazione della sala sia stabile, il MdC si inchina alla **campana piccola, la risveglia e la invita una volta**.

Tutti si alzano. Il MdC fa **un altro invito**, ci si inchina gli uni agli altri e si prosegue la serata secondo il programma.

MEDITAZIONE SILENZIOSA SENZA CANTO

Prima di iniziare:

1 risveglio deciso + 3 inviti distanziati (3 respiri).

Dopo 20-25 minuti, per terminare:

1 risveglio delicato + 1 invito > *dare indicazioni di sciogliere la posizione e massaggiare le gambe.*

Dopo qualche minuto, con la campana piccola:

inchino alla campana piccola + 1 risveglio + 1 invito > per alzarsi
1 invito > per inchinarsi gli uni agli altri con le mani a forma di loto.

MEDITAZIONE CAMMINATA

In genere la meditazione camminata segue quella seduta, dopo un tempo ragionevole dedicato a rilassare la muscolatura.

Sarà cura del MdC non dare nulla per scontato e sostenere le persone nuove dando indicazioni precise su quel che è necessario fare, sia quando la piccola campana viene invitata (Es: "Al suono della campana piccola ci alzeremo". Oppure: "Ci inchineremo gli uni agli altri per ringraziarci della nostra presenza e per offrirvi un fiore di loto" ecc...) sia per quanto riguarda la meditazione camminata.

Le istruzioni da ricordare sono essenzialmente le seguenti:

incominciare con il piede sinistro inspirando,
occhi aperti e sguardo dritto davanti a noi
iniziare tutti insieme

tenere per tutta la camminata lo stesso spazio tra noi e la persona che ci precede,
verificare che i passi siano sempre accordati al respiro (sin/inspiro – dx/espiro),
camminare con dignità ed apertura (e naturalmente se sorridiamo è meglio...)

Il MdC **risveglia ed invita la campana piccola**: è il segnale per ricordare a tutti di alzarsi. (*Vedi gestualità della campana piccola a pag. 5*)

Aspetta che tutti si siano alzati e invita nuovamente la campana (senza più risveglio, questa volta) per inchinarsi gli uni agli altri e girarsi sul fianco destro.

Un invito (senza risveglio) è il segnale di inizio della meditazione camminata, con un'inspirazione e con il piede sinistro.

Oltre la metà del giro dello zendo, il MdC **risveglia ed invita la campana piccola** per ricordare a tutti i presenti che, raggiunto il loro cuscino, si fermeranno rivolti verso il centro. Anche questa istruzione va detta ad alta voce, per dare un senso di accudimento ai nuovi.

Raggiunto il proprio cuscino il MdC aspetta, o meglio, semplicemente sta, respirando nel momento presente, fino a che tutti abbiano raggiunto il proprio posto.

Un invito e un inchino per chiudere la meditazione camminata e proseguire la serata.



LA MEDITAZIONE CAMMINATA (CON LA CAMPANA PICCOLA)

Prima di iniziare:

- 1 risveglio + 1 invito per alzarsi
- 1 invito per inchinarsi
- 1 invito per dare inizio alla camminata

A metà giro:

- 1 risveglio + 1 invito per ricordare a tutti di fermarsi al proprio posto

Alla fine della meditazione camminata:

- 1 invito per inchinarsi

SUTRA CON CANTO DI APERTURA E CHIUSURA

Tavola illustrata a pag. 32

Prima della lettura del Sutra, il MdC inizia con **un risveglio deciso e 3 inviti abbastanza ravvicinati** (due respiri tra l'uno e l'altro).

Prima che il terzo suono si spenga, c'è un **arresto udibile** della campana (si poggia il batocchio sul bordo e la campana smette di vibrare): questo è il segnale di inizio del canto di apertura del sutra.

Sull'ultima sillaba del canto, il MdC **invita la campana una volta e, prima che il suono si spenga, la arresta**: questo è il segnale di inizio della lettura del sutra.

Quando la lettura è lunga in genere viene effettuata da più persone; in questo caso, tra la lettura di una persona e l'altra, il MdC **invita la campana una volta**, fa un respiro e poi un arresto udibile, per segnalare che la lettura successiva può iniziare.

Subito dopo la fine dell'ultima lettura, **due inviti molto ravvicinati** (un respiro tra l'uno e l'altro) e **un arresto udibile**, per dare inizio al canto di chiusura del sutra.

Sull'ultima sillaba del canto e senza risveglio, il MdC **invita tre volte la campana (suoni molto ravvicinati)**, un solo respiro tra l'uno e l'altro) e infine, quando ancora il terzo suono non si è spento, il MdC **invita (senza risveglio) la campana piccola**, e a questo invito ci si inchina congiungendo le mani in un bocciolo di loto, per ringraziare dell'insegnamento ricevuto.

SUTRA CON I CANTI

Per iniziare: 1 risveglio deciso + 3 inviti abbastanza ravvicinati (2 respiri) + arresto udibile.

Canto di apertura

Sull'ultima sillaba del canto, 1 invito + 1 arresto.

Lettura sutra

(se leggono più persone, tra un brano e l'altro: 1 invito + 1 respiro + 1 arresto udibile)

Subito alla fine della lettura del sutra:

2 inviti ravvicinati (1 respiro) + arresto udibile

Canto di chiusura

Sull'ultima sillaba del canto, 3 inviti molto ravvicinati (1 respiro)

Con la campana piccola (quando la campana grande ancora vibra):

1 invito > per inchinarsi congiungendo le mani in un bocciolo di loto.

SUTRA (SENZA CANTO)

Tavola illustrata a pag. 34

Prima della lettura, il MdC inizia con **un risveglio deciso e 3 inviti distanziati** (tre respiri tra l'uno e l'altro, come per la meditazione seduta silenziosa).

Prima che l'ultimo suono si spenga, c'è un **arresto udibile** della campana (cioè si poggia il batocchio sul bordo e la campana smette di vibrare): questo è il segnale dell'inizio della lettura del sutra.

Al termine del sutra ci sono altri **tre inviti ravvicinati** (con un solo respiro tra l'uno e l'altro) e infine, quando ancora la campana grande non ha smesso di vibrare, il MdC **invita (senza risveglio) la campana piccola**, e a questo invito ci si inchina congiungendo le mani in un bocciolo di loto, per ringraziare dell'insegnamento ricevuto.

SUTRA SENZA CANTO

Per iniziare: 1 risveglio deciso + 3 inviti distanziati (3 respiri) + arresto udibile.

Lettura sutra

(se leggono più persone, tra un brano e l'altro: 1 invito + 1 respiro + 1 arresto udibile)

Subito dopo la lettura del sutra:

3 inviti ravvicinati (1 respiro)

Con la campana piccola (quando la campana grande ancora vibra):

1 invito > per inchinarsi congiungendo le mani in un bocciolo di loto.

Prima della lettura degli Addestramenti, il MdC inizia con **un risveglio deciso e 3 inviti abbastanza ravvicinati** (due respiri tra l'uno e l'altro).

Prima che il terzo suono si spenga, c'è **un arresto udibile** della campana (si poggia il battacchio sul bordo e la campana smette di vibrare): questo è il segnale di inizio del canto di apertura degli Addestramenti, identico a quello dei Sutra.

Sull'ultima sillaba del canto, il MdC **invita la campana una volta** e, prima che il suono si spenga, **la arresta**: questo è il segnale di inizio della lettura del primo Addestramento.

Chi è incaricato della lettura legge il Primo Addestramento, al termine del quale il MdC recita la frase: *"Questo è il primo (secondo, terzo ecc.) dei cinque addestramenti alla Consapevolezza. Avete fatto uno sforzo per studiarlo e praticarlo nelle ultime settimane?"*, Subito dopo questa frase il MdC **invita (senza risveglio) la campana** e, prima che il suono si spenga, **lo arresta in modo udibile** per segnalare che la lettura del secondo Addestramento può iniziare. Si procede con la stessa modalità per tutti i 5 o 14 Addestramenti.

Subito dopo l'ultimo Addestramento, **due inviti molto ravvicinati** (un respiro tra l'uno e l'altro) e **un arresto udibile**, per dare inizio al canto di chiusura. Anche questo canto è identico a quello dei Sutra, ma si sostituisce la parola Sutra con Addestramenti (*"Recitare gli Addestramenti, praticare la via della consapevolezza, ecc..."*)

Sull'ultima sillaba del canto e senza risveglio, il MdC **invita tre volte la campana** (suoni molto ravvicinati, un solo respiro tra l'uno e l'altro).

Quando ancora il terzo suono non si è spento, il MdC **invita (senza risveglio) la campana piccola**, e a questo invito ci si inchina congiungendo le mani in un bocciolo di loto, per ringraziare degli Addestramenti ricevuti.

CINQUE E QUATTORDICI ADDESTRAMENTI CON CANTO

Per iniziare:

1 risveglio deciso + 3 inviti abbastanza ravvicinati (2 respiri) + arresto udibile.

Canto di apertura

Sull'ultima sillaba del canto, 1 invito + 1 arresto.

Letture primo Addestramento

Al termine il Mdc recita:

"Questo è il primo dei cinque (o quattordici) addestramenti alla consapevolezza.

Avete fatto uno sforzo per studiarlo e praticarlo nelle ultime settimane?"

1 invito + 1 arresto

Letture secondo Addestramento

Al termine il Mdc recita:

"Questo è il secondo dei cinque (o quattordici) addestramenti alla consapevolezza.

Avete fatto uno sforzo per studiarlo e praticarlo nelle ultime settimane?"

1 invito + 1 arresto

(la stessa formula si ripete per tutti gli addestramenti)

Subito dopo la lettura dell'ultimo Addestramento:

2 inviti molto ravvicinati (1 respiro) + 1 arresto udibile

Canto di chiusura

Sull'ultima sillaba del canto, 3 inviti molto ravvicinati (1 respiro)

Con la campana piccola (quando la campana grande ancora vibra):

1 invito > per inchinarsi congiungendo le mani in un bocciolo di loto.

Il MdC inizia con **un risveglio deciso e 3 inviti distanziati** (tre respiri tra l'uno e l'altro, come per la meditazione seduta silenziosa).

Prima che l'ultimo suono si spenga, c'è **un arresto udibile** della campana (cioè si poggia il batacchio sul bordo e la campana smette di vibrare): questo è il segnale dell'inizio della lettura del primo Addestramento.

Chi è incaricato della lettura legge il Primo Addestramento, al termine del quale il MdC recita la frase: *"Questo è il primo (secondo, terzo ecc.) dei cinque addestramenti alla Consapevolezza. Avete fatto uno sforzo per studiarlo e praticarlo nelle ultime settimane?"*. Subito dopo questa frase il MdC **invita (senza risveglio) la campana** e, prima che il suono si spenga, lo **arresta in modo udibile**. Si procede con questa modalità per tutti e cinque gli Addestramenti (o per tutti i quattordici).

Dopo il quinto (o il quattordicesimo), il MdC **invita tre volte la campana** (senza arresto, suoni molto ravvicinati, un solo respiro tra l'uno e l'altro) perché ovviamente non c'è più niente da leggere.

Quando ancora il terzo suono non si è spento, il MdC **invita (senza risveglio) la campana piccola**, e a questo invito ci si inchina congiungendo le mani in un bocciolo di loto, per ringraziare degli Addestramenti ricevuti.



CINQUE E QUATTORDICI ADDESTRAMENTI SENZA CANTO

Per iniziare:

1 risveglio deciso + 3 inviti distanziati (3 respiri) + arresto udibile.

Primo Addestramento

Al termine della prima lettura:

"Questo è il primo dei cinque (o quattordici) addestramenti alla consapevolezza. Avete fatto uno sforzo per studiarlo e praticarlo nelle ultime settimane?"

1 invito + 1 arresto

Secondo Addestramento

Al termine della seconda lettura:

"Questo è il secondo dei cinque (o quattordici) addestramenti alla consapevolezza. Avete fatto uno sforzo per studiarlo e praticarlo nelle ultime settimane?"

1 invito + 1 arresto

(la stessa formula si ripete per tutti gli addestramenti)

Subito dopo la lettura dell'ultimo Addestramento:

3 inviti molto ravvicinati (1 respiro)

Con la campana piccola (quando la campana grande ancora vibra):

1 invito > per inchinarsi congiungendo le mani in un bocciolo di loto.

PROSTERNAZIONI (O TOCCARE LA TERRA)

Prima di iniziare le tre o le cinque prosternazioni, è necessario invitare le persone a disporsi in modo che ognuno abbia davanti a sé abbastanza spazio per distendersi (completamente o in parte) per terra. La superficie su cui ci si distende non dovrebbe essere troppo dura o fredda; è quindi necessario predisporre tappeti, coperte o cuscini in modo opportuno.

Se ci sono persone nuove, è importante spiegare il significato di questa pratica e mostrarne fisicamente i gesti, in particolare, quello di portare le mani giunte alla fronte, alla bocca e al cuore come segno che stiamo toccando la terra con tutti noi stessi, corpo, parola e mente, e poi i gesti della prosternazione vera e propria.

La prosternazione può avvenire in due maniere:

- **in ginocchio**, seduti sui talloni, appoggiando il tronco in avanti sulle cosce, la fronte o una guancia appoggiata per terra, le braccia distese davanti a sé e i palmi rivolti verso l'alto (significano che ci abbandoniamo completamente alla terra).

- **sdraiati a terra a pancia in giù**, con le braccia appoggiate davanti a sé e i palmi rivolti verso l'alto. Il capo può stare ruotato da un lato o con la fronte appoggiata ad un avambraccio, per poter respirare ed evitare di schiacciarsi il naso. Questa posizione richiede più spazio, ma è più comoda, soprattutto per chi non è molto flessibile o ha mangiato da poco. Si comincia quando tutti sono pronti, in piedi, rivolti verso l'altare e con lo spazio necessario davanti a sé. Il Maestro di campana e la persona che legge restano sedute, in modo da vedere sia l'altare che i compagni di pratica.

Il MdC inizia con **un risveglio deciso e 3 inviti molto ravvicinati** (un respiro tra l'uno e l'altro). Prima che l'ultimo suono si spenga, c'è un **arresto udibile** della campana (cioè si poggia il batacchio sul bordo e la campana smette di vibrare): questo è il segnale di inizio della lettura la prima frase del testo: "*Con gratitudine...*".

Al termine di questa prima frase, **un invito** indica che è venuto il momento di congiungere le mani, portarle alla fronte, alla bocca e al cuore, e poi prosternarsi nel modo che ognuno preferisce. Quando tutti hanno toccato la terra, **un arresto** indica che il lettore può continuare a leggere il testo.

Al termine della prima prosternazione, si rimane in silenzio per almeno tre respiri e poi **un invito** indica che è il momento di rialzarsi. Una volta in piedi, si congiungono le mani, si offre un loto in direzione dell'altare e si rimane in ascolto a mani giunte per almeno tre respiri.

Un nuovo risveglio è il segnale di inizio della prima frase della prosternazione successiva: "*Con gratitudine...*", dopo la quale un invito indica che è il momento di inchinarsi (portando le mani giunte alla fronte, alla bocca e al cuore) e di prosternarsi.

Un arresto per continuare la lettura, tre respiri in silenzio, **un invito** per rialzarsi.

Questo si ripete ad ogni toccare la terra.

Al termine dell'ultima prosternazione, **due inviti molto ravvicinati** (un respiro fra uno e l'altro) indicano che questa era l'ultima lettura: tutti restano in piedi a mani giunte ad ascoltarsi per qualche respiro.

PROSTERNAZIONI – TOCCARE LA TERRA

Prima della lettura: 1 risveglio deciso + 3 inviti molto ravvicinati (1 respiro) + 1 arresto udibile

Lettura prima Prosternazione: "*Con gratitudine...(...) famiglia di sangue*"

1 invito > *si tocca la terra e, quando tutti sono prosternati*

1 arresto > **la lettura prosegue...**

Al termine della prima lettura:

3 respiri silenziosi in consapevolezza + 1 invito > ci si alza, congiungendo le mani in un bocciolo di loto.

Tutti sono in piedi: in silenzio per 3 respiri poi 1 risveglio

Lettura seconda Prosternazione "*Con gratitudine...(...) famiglia spirituale*"

1 invito > *si tocca la terra e, quando tutti sono prosternati*

1 arresto > **la lettura prosegue...**

Al termine della seconda lettura:

3 respiri silenziosi in consapevolezza + 1 invito > ci si alza, congiungendo le mani in un bocciolo di loto. In silenzio per 3 respiri.

Tutti sono in piedi: in silenzio per 3 respiri poi 1 risveglio per iniziare la lettura della 3a prosternazione ecc...

la stessa formula si ripete per tutti le Prosternazioni

Subito dopo la lettura dell'ultima Prosternazione:

2 inviti molto ravvicinati (1 respiro)

Tutti rimangono in piedi per qualche minuto congiungendo le mani in un bocciolo di loto.

MEDITAZIONE DEL CIBO

Siamo ormai seduti dopo aver preso il nostro piatto.

Il Maestro di campana **risveglia la campana piccola, la invita, la arresta** e dice:

"Cari amici, siamo invitati a mangiare in presenza mentale, a gioire del cibo e della presenza degli amici intorno a noi, e a non lasciarci trasportare da pensieri inutili. Al prossimo suono di campana meditiamo sulle cinque contemplazioni del cibo"

Di nuovo **un invito e un arresto**, per dare il via alla persona incaricata di leggere le cinque contemplazioni del cibo, di cui sono riportate qui di seguito le ultime due versioni:

"Questo cibo è un dono dell'intero universo e il frutto di molto amore e cura, Che noi possiamo accogliere questo cibo in piena consapevolezza e con gratitudine, Che noi possiamo vedere gli stati mentali non salutari, come avidità, impazienza, rabbia e paura, e imparare a trasformarli. Che noi possiamo assumere soltanto cibo che ci nutre e che fa bene alla salute. Accettiamo questo cibo per realizzare la via della comprensione e dell'amore."

oppure

"Questo cibo è un dono della terra, del cielo, di numerosi esseri ed è frutto di molto lavoro. Che noi possiamo mangiare in consapevolezza e gratitudine in modo da essere degni di ricevere questo cibo. Che noi possiamo riconoscere e trasformare le formazioni mentali non salutari, specialmente l'avidità. Che noi possiamo assumere solo cibo che ci nutre e che previene le malattie. Accettiamo questo cibo per coltivare la fratellanza, costruire il sangha e nutrire la nostra aspirazione di servire tutti gli esseri viventi."

Si conclude con **un invito di campana piccola**.

A metà pasto, dopo circa un quarto d'ora, il MdC **risveglia la campana piccola e la invita due volte (suoni ravvicinati)**. Di solito, nelle nostre meditazioni del cibo agli incontri del sangha, questo è il segnale che indica il termine del silenzio e l'inizio della condivisione. È bene che il Mdc lo espliciti dicendo ad esempio: "Questi due inviti segnano la fine del silenzio e l'inizio della condivisione" oppure "Adesso potete alzarvi per prendere altro cibo" ecc .

MEDITAZIONE DEL CIBO (CON LA CAMPANA PICCOLA)

Per iniziare:

1 risveglio + 1 invito + 1 arresto

Letture:

"Cari amici, siamo invitati a mangiare in presenza mentale, a gioire del cibo e della presenza degli amici intorno a noi, e a non lasciarci trasportare da pensieri inutili. Al prossimo suono di campana meditiamo sulle cinque contemplazioni del cibo"

1 invito + 1 arresto

Letture delle cinque contemplazioni (vedi sopra)

Al termine della lettura:

1 invito > inizio meditazione silenziosa del cibo

Dopo circa 15 minuti:

1 risveglio + 2 inviti ravvicinati

(termina il silenzio, di solito inizia la condivisione ed è possibile alzarsi dal posto)

ASCOLTARE, GUARDARE, LEGGERE UN DISCORSO DI DHARMA

Il MdC inizia con **un risveglio deciso e 3 inviti distanziati** (tre respiri tra l'uno e l'altro, come per la meditazione seduta silenziosa). Prima che l'ultimo suono si spenga, c'è un **arresto udibile** della campana (cioè si poggia il batacchio sul bordo e la campana smette di vibrare): questo è il segnale di inizio della lettura del libro o della visione del DVD.

Al termine della lettura o della proiezione il MdC **risveglia la campana e la invita tre volte** (suoni ravvicinati, un solo respiro tra l'una e l'altro).

Talvolta, nei video sono già presenti i suoni di campana. In questo caso, chi facilita la serata, avendo già visionato il video, istruirà il MdC per evitare ripetizioni.

MEDITAZIONE NELLE QUATTRO POSIZIONI

Questa è una meditazione che ci ha insegnato Thay Doji e che prende spunto dal *Sutra sui Quattro fondamenti della presenza mentale*. Consiste nel mantenere l'attenzione sul proprio corpo e sul proprio respiro nelle quattro posizioni che più frequentemente gli esseri umani assumono: la posizione eretta statica, quella dinamica (meditazione camminata), la posizione sdraiata (qualunque postura) e quella seduta (nelle posture che preferiamo, senza cuscino).

In ognuna di queste posizioni si manterrà l'attenzione al corpo e al respiro per cinque inspirazioni e cinque espirazioni, lasciando che il ritmo del respiro sia del tutto spontaneo.

Prima di cominciare la meditazione delle quattro posizioni, si danno le necessarie istruzioni ai presenti che la fanno per la prima volta. Poi, **se prima si era seduti, il MdC risveglia e invita la campana piccola** per alzarsi in piedi.

Quando tutti sono in piedi e pronti, il MdC **invita la campana grande** per dare inizio alla meditazione: **un risveglio deciso e tre inviti distanziati** (tre respiri).

Ognuno seguirà il ritmo del proprio respiro e si muoverà nella propria traiettoria in modo da trovare, quando è il momento, lo spazio necessario per sdraiarsi o per sedersi. Potrà essere utile lasciare qualche sedia lungo il perimetro della sala, per chi trova difficile o scomodo sedersi per terra.

Anche il M.d.C. potrà partecipare alla meditazione, tenendo però d'occhio l'orologio: dopo 10-15 minuti, **un risveglio e invito della campana grande** indicheranno che la meditazione è terminata e ognuno potrà tornare al proprio cuscino.

Un invito con la campana piccola sarà il segnale per offrirsi un loto e sedersi.

LA CONDIVISIONE

Durante la condivisione, in caso di emozioni forti, di tensione, di interventi troppo lunghi che non rispettano le modalità o lo spirito della condivisione può essere utile che il MdC intervenga con un risveglio e un invito di campana per aiutare tutti a riportare l'attenzione al proprio respiro.

Questa eventualità può essere valutata dal Maestro di campana o gli può essere richiesta, con un segno, da chiunque senta questa necessità. Dopo l'invito e qualche respiro in silenzio, se il motivo dell'invito di campana non è chiaro, è bene spiegarlo.

PER CONCLUDERE OGNI INCONTRO (IN GENERE DOPO LA CONDIVISIONE)

Con la campana grande:

un risveglio + 3 inviti

Con la campana piccola:

un risveglio e un invito per alzarsi,

un invito per inchinarsi gli uni agli altri (con le mani che racchiudono un loto),

un invito per inchinarsi al Buddha (la possibilità di risveglio che è dentro ognuno di noi).

Il ruolo del Maestro di Campana nei ritiri

Queste linee guida nascono con l'intento di essere un aiuto e un riferimento per le persone che facilitano o intendono facilitare gli incontri di pratica, in modo che si crei per tutti i partecipanti l'atmosfera migliore per una pratica profonda. Non sono delle regole fisse, ma costituiscono un riferimento, un linguaggio comune che potrà essere adattato alle diverse circostanze e necessità. Sono la traduzione e la sintesi di alcuni documenti provenienti da centri di pratica nella tradizione di Plum Village: una dispensa della Comunità di Pratica della Consapevolezza del Vermont, dal titolo *Do it by yourself: a community guide to creating a mindfulness practice center* (Fai da te: una guida comunitaria per creare un centro di pratica della presenza mentale), che beneficia anche della collaborazione di Sister Annabel; un breve saggio di Jack Lawlor (insegnante di Dharma di Chicago e coordinatore dell'Ordine dell'Interessere), dal titolo *Sangha Building: creating the buddhist practice community* (Costruzione del Sangha: creare una comunità di pratica buddhista) e, infine, una breve guida della *Pratica Formale del Mattino* (Morning Service), proveniente da Plum Village e utilizzata anche al centro di pratica di Helga e Karl Riedl in Germania.

PRIMA DI SEDERSI:

La facilitatrice (o il facilitatore) dovrebbe verificare che siano disponibili le due campane (una grande e una piccola da camminata), che tutte le letture necessarie siano a portata di mano e che i cuscini siano stati sistemati in modo appropriato. Assicurarsi che ci siano anche dei panchetti e delle sedie.

Il facilitatore (se la seduta è guidata) dovrebbe scegliere l'esercizio che vuole utilizzare per la meditazione seduta guidata e i brani che desidera che qualcuno tra i partecipanti legga alla fine della seconda sessione di meditazione seduta.

Il facilitatore dovrebbe essere già presente e seduto (rivolto verso il centro) prima dell'arrivo degli altri partecipanti.

Dovrebbe esserci presente almeno un assistente del facilitatore, che aiuti le persone a trovare un modo comodo per sedersi (questo compito non dovrebbe essere lasciato al facilitatore). L'assistente, all'arrivo dei partecipanti, dovrebbe invitarli a prendere posto, sedendosi (quando possibile) rivolti verso l'esterno.

Dopo che tutti hanno preso posto, nel caso in cui siano presenti delle persone nuove (d'ora in avanti, in queste linee guida, l'opportunità o meno di dare indicazioni, basandosi sull'eventuale presenza di persone nuove, verrà indicata semplicemente con "(se necessario)" o "(s. n.)" N.d.R.), il facilitatore dovrebbe dire qualcosa del tipo:

"Benvenuti al nostro incontro. Vi prego di trovare una posizione seduta comoda. Potete sedervi su un cuscino, su un panchetto o su una sedia, scegliendo la soluzione a voi più congeniale. Cercate di mantenere la schiena diritta. Il collo e la testa dovrebbero essere allineati alla colonna vertebrale, dritti ma non rigidi. Se sedete su un cuscino, assicuratevi che entrambe le ginocchia tocchino terra. I tre punti di contatto del corpo con il pavimento che derivano da questa posizione danno luogo ad una posizione estremamente stabile. Lasciate che i vostri occhi puntino sul pavimento ad uno o due metri di distanza da voi. Se possibile, cercate di mantenere un mezzo sorriso. Grazie a questo sorriso accennato, tutti i muscoli della faccia iniziano a rilassarsi. Più a lungo quindi lo si mantiene e meglio è. Appoggiate la mano sinistra con il palmo verso l'alto, sul palmo della mano destra. Lasciate che tutti i muscoli delle mani, delle dita, delle braccia e delle gambe si rilassino. Siate come

una pianta acquatica che fluttua con la corrente, mentre al di sotto della superficie dell'acqua il letto del fiume resta immobile. Non restate legati ad altro che al vostro respiro e al mezzo sorriso. Rilassate tutti i muscoli del corpo. Durante la meditazione seduta, se avete qualche dolore fastidioso alle gambe, sentitevi liberi di cambiare posizione."

Il facilitatore dovrebbe dare poi (se necessario) una breve spiegazione del respiro consapevole come strumento in grado di riunire corpo e mente nel qui e ora. Se si tratta di una meditazione seduta guidata, dovrebbe anche spiegare che in questa pratica ognuno segue il proprio respiro in accordo con le parole dei vari esercizi che vengono letti. Il facilitatore dovrebbe infine (a prescindere dalla presenza di persone nuove) fare un breve cenno al programma della serata: se la meditazione sarà guidata, quale lettura è stata scelta, e quanto altro utile a rendere partecipe il gruppo dell'andamento dell'incontro. Se la meditazione della prima sessione di seduta è guidata, il facilitatore potrebbe anche introdurre brevemente il tema della meditazione guidata scelta. (Queste spiegazioni non dovrebbero prendere più di cinque minuti)

MEDITAZIONE SEDUTA (prima sessione, 25 minuti circa):

Dopo che tutti si sono sistemati nella propria posizione, il facilitatore può recitare in silenzio la seguente gatha:

*Corpo parola e mente in perfetta unità (inspirando)
Mando con il mio cuore il suono di questa campana (espirando)
Possa chi l'ascolta risvegliarsi dalla dimenticanza (inspirando)
E trascendere ogni ansia e dolore (espirando)*

Il facilitatore "risveglia" la campana, e la invita poi per tre volte (con tre inspirazioni e tre espirazioni tra ognuno dei tre suoni pieni), per segnalare l'inizio della sessione di meditazione seduta.

Se la meditazione seduta è guidata, il facilitatore risveglia la campana e legge poi il primo esercizio, per esempio: (leggere ogni esercizio lentamente e in modo chiaro, cosicché tutti possano sentire e seguire le parole mentre ispirano ed espirano)

*Inspirando, so che sto inspirando
Espirando, so che sto espirando
Inspiro/Espiro*

facendo **seguire alla lettura un suono pieno di campana**. E così via fino alla fine dell'ultimo esercizio.

Alla fine della prima sessione di meditazione seduta, **il facilitatore dovrebbe risvegliare la campana, per poi invitarla una sola volta**, ad indicare la fine della sessione. Dopo alcune inspirazioni ed espirazioni, il facilitatore (s. n.) chiede ai partecipanti di prendersi un po' di tempo per sciogliere la posizione, sgranchirsi e massaggiarsi le gambe e i piedi.

MEDITAZIONE CAMMINATA:

Passati due o tre minuti, utili a sgranchirsi e massaggiarsi, il facilitatore risveglia la campana piccola da camminata ("campanella", nel seguito) per richiamare l'attenzione del gruppo. Prima di invitare la campanella a suonare (s. n.) chiede che tutti al successivo suono della campanella si alzino e restino dietro al proprio cuscino, rivolti verso l'interno del cerchio. Invita poi la campanella.

Quando tutti sono stabilmente in piedi e pronti, il facilitatore (s.n.) chiede ai partecipanti, al successivo suono della campanella, di inchinarsi e di girarsi alla propria sinistra (la spalla destra rivolta verso il centro del cerchio) per la meditazione camminata: e prima di invitare la campanella dà anche una breve spiegazione della meditazione camminata, qualcosa del tipo:

"Lo scopo della meditazione camminata è di gioire di ogni passo che facciamo. Ad ogni passo sentiamo di essere "arrivati", perché ogni passo è vita e non vogliamo mancare il nostro appuntamento con la vita. Con ogni passo, recuperiamo la nostra stabilità e

libertà. Provate a seguire il vostro respiro, facendo un passo ad ogni inspirazione e ad ogni espirazione. Siate consapevoli del contatto tra i piedi e il pavimento. Dite in silenzio io "inspiro" mentre ispirate e fate un passo; dite "espiro" mentre espirate e fate un altro passo. Cercate di mantenere la stessa distanza iniziale da chi vi precede, se necessario allungando o accorciando un po' i passi, senza perdere però il ritmo del vostro respiro."

Segue un suono di campanella (senza "risveglio").

Il facilitatore chiede poi a tutti (s.n.) di iniziare a camminare, in armonia con il proprio respiro, a partire dal successivo suono della campanella. **Invita poi la campanella (sempre senza risvegliarla)** e tutti iniziano a camminare. Il facilitatore mantiene la campana fra le mani con atteggiamento dignitoso (non in tasca, no verso il basso). Il facilitatore, stabilito in base alla grandezza della sala quanti giri effettuare (per un tempo di circa 5 minuti) **a mezzo giro dalla fine risveglia la campanella** e (s.n.) annuncia: *"Continuate pure a camminare fino a raggiungere il vostro posto."*

Quando tutti sono al proprio posto, rivolti verso l'interno, **il facilitatore risveglia la campana** e (s.n.) annuncia:

"Al prossimo suono di campanella, potete inchinarvi e sedere per una seconda sessione di meditazione seduta, rivolti verso l'interno del cerchio. "

Il facilitatore invita poi la campanella.

MEDITAZIONE SEDUTA IN SILENZIO

(seconda sessione, fino a 20-25 minuti, a seconda del tempo a disposizione):

Dopo che tutti hanno ripreso posto a sedere, (se possibile) ancora rivolti verso l'esterno, il facilitatore (s.n.) ricorda ai partecipanti di mantenere la schiena dritta e di seguire il proprio respiro. **Recita poi in silenzio la gatha della campana, risveglia la campana (grande) per invitarla poi tre volte**, ad indicare l'inizio della seconda sessione di meditazione seduta **(sempre con tre respiri tra ognuno dei suoni di campana)**. Alla fine della seduta, **il facilitatore risveglia la campana e la invita poi una sola volta**. Trascorso il tempo necessario a sgranchirsi piedi e gambe, **il facilitatore risveglia e invita la campanella**, in modo che tutti si alzino e si voltino verso l'interno. **Al successivo suono di campanella**, ci si inchina e ci si risiede, questa volta rivolti verso l'interno (tutto ciò, naturalmente, non è necessario se si era già rivolti verso l'interno).

LETTURA:

Il facilitatore (s.n.) annuncia al gruppo qualcosa come:

"Ora continuiamo a seguire con gioia il nostro respiro, mentre ascoltiamo la seguente lettura."

Con molta calma, prende poi il testo e lo passa alla persona (o alle persone) invitata a leggerlo. Quando tutto è pronto **il facilitatore risveglia la campana, e la invita tre volte (con uno o due respiri tra un suono e l'altro)**. **Arresta poi in modo udibile l'ultimo suono**, e dà inizio alla lettura del verso di apertura dei Sutra:

Il Dharma è profondo e amoro

Ora abbiamo la possibilità di vederlo, studiarlo e praticarlo,

Ci impegniamo a realizzarne il vero significato.

La campana viene poi **invitata una sola volta, e fermata nuovamente** per dare inizio alla lettura del Sutra. Dopo la fine della lettura, il facilitatore invita **due volte la campana (con un solo respiro tra i due suoni)**. **Ferma poi ancora la campana**, e legge il verso di chiusura dei Sutra:

Recitare i Sutra, praticare la Via della Consapevolezza,
dà origine a benefici senza limiti.

Ci impegniamo a dividerne i frutti con tutti gli esseri.

Ci impegniamo a rendere omaggio a genitori insegnanti,
amici e ai numerosi esseri

che danno guida e sostegno lungo il sentiero

La lettura ha termine con **tre suoni di campana (con un solo respiro tra un suono e l'altro)**.

CONDIVISIONE SUL DHARMA

Il tempo dedicato alla discussione sul Dharma ha inizio subito dopo la fine della lettura. Alla fine della discussione sul Dharma il facilitatore **risveglia la campana grande e la invita una sola volta**. Ognuno si inchina e scioglie la posizione. Dopo alcuni istanti per sgranchirsi, il facilitatore risveglia e invita la campanella (se c'è solo quest'ultima e non la grande, **per alzarsi c'è solo invito e non risveglio**), e tutti si alzano in piedi. **Al successivo invito di campanella (sempre senza risveglio)** ci si inchina gli uni rispetto agli altri e ci si gira verso l'altare. Ad un ulteriore invito, tutti si inchinano nella direzione dell'altare.

MEDITAZIONE SEDUTA (prima sessione, 25 minuti):

- 1) Inizio**
- sedersi, quando possibile, rivolti verso l'esterno
 - introduzione alla serata
 - risveglio della campana
 - 3 suoni di campana (con 3 respiri tra ogni suono)
 - per una meditazione guidata, ad ogni frase risvegliare la campana, pronunciare la frase guida per esteso e in forma ridotta, invitare poi della campana.
- 2) Fine**
- risveglio della campana
 - un suono di campana
 - due o tre minuti di massaggio ai piedi

MEDITAZIONE CAMMINATA

- 3) Preparazione** - risveglio e suono della campanella, tutti si alzano in piedi
- 4) Inizio**
- un suono della campanella, tutti si inchinano e si girano a sinistra
 - un suono della campanella, tutti iniziano a camminare
 - a mezzo giro dalla fine, risveglio e suono della campanella, ognuno torna al suo posto.
- 5) Fine** - risveglio e invito della campanella, tutti si inchinano e si risiedono rivolti verso l'interno

MEDITAZIONE SEDUTA (seconda sessione, fino a 20-25 minuti, a seconda del tempo a disposizione):

6) Si ripetono i punti 1) e 2), tranne la parte relativa agli eventuali esercizi guida della prima sessione. Se si è rivolti verso l'esterno, dopo una pausa per massaggiarsi, si risveglia e si invita la campanella e tutti si alzano; al successivo invito ci si inchina e ci si risiede rivolti verso l'interno.

LETTURA:

- 7) Preparazione** - passare la lettura alla persona (o alle persone)
- incaricata a leggere
 - spiegare cosa c'è da fare
- 8) Inizio**
- risveglio della campana
 - 3 suoni di campana (con uno o due respiri tra ogni suono)
 - arresto udibile della campana
 - recitazione del verso di apertura dei Sutra
- 9) Lettura**
- un suono della campana a conclusione del verso di apertura
 - arresto udibile della campana
 - lettura del Sutra (o altro)
- 10) Fine**
- alla fine della lettura, due suoni di campana, con un solo respiro tra i due suoni
 - arresto udibile della campana
 - recitazione del verso di chiusura dei Sutra
 - tre suoni di campana, con un solo respiro tra un suono e l'altro

CONDIVISIONE SUL DHARMA:

- 11) Inizio** - la discussione sul Dharma inizia subito dopo la lettura
- 12) Fine**
- risveglio e un suono della campana, ognuno si inchina e scioglie la posizione
 - invito della campanella (senza risveglio se, in mancanza di una campana grande, si è già risvegliata), tutti si alzano in piedi
 - suono della campanella, ci si inchina gli uni rispetto agli altri e ci si gira verso l'altare
 - suono della campanella, inchino verso l'altare.

DISCORSI DI DHARMA

Dopo aver ricevuto un cenno di avvio dal Maestro che terrà il discorso, il MdC inizia con **un risveglio deciso e 3 inviti molto lenti e distanziati** (tre respiri molto tranquilli tra l'uno e l'altro).

Durante il discorso il MdC farà attenzione ad altri eventuali cenni del Maestro, che potrebbe richiedere uno stacco per ricomporre l'attenzione dei presenti: **un risveglio e un invito**.

Tutti i discorsi di Dharma si chiudono con **un risveglio deciso e 3 inviti molto lenti e distanziati**.

MOVIMENTI IN CONSAPEVOLEZZA

In genere, prima di fare i movimenti in consapevolezza si è seduti. Dopo essersi sgranchiti, il MdC **risveglia ed invita la campana piccola per alzarsi in piedi** e rivolgersi verso il centro della sala, poi **un altro invito** per offrirsi vicendevolmente un loto. Ci si distribuisce nella sala in modo da avere lo spazio necessario e per poter vedere chi sta conducendo e si seguono le sue indicazioni.

Alla termine dei movimenti, il MdC **risveglia (opzionale) e invita la campana piccola** per inchinarsi gli uni agli altri e si conclude tornando al proprio cuscino.

CONDIVISIONE

Durante i ritiri, la condivisione si apre con **un risveglio e tre inviti distanziati** (tre respiri) come qualunque altra pratica.

Durante la condivisione, in caso di emozioni forti, di tensione, di interventi troppo lunghi che non rispettano le modalità o lo spirito della condivisione può essere utile che il facilitatore (che spesso ha anche la campana) o il MdC intervenga con **un risveglio e un invito di campana per aiutare tutti a riportare l'attenzione al proprio respiro**. Questa eventualità può essere valutata dal Maestro di campana o gli può essere richiesta, con un segno, da chi facilita o da chiunque senta questa necessità. Dopo l'invito e qualche respiro in silenzio, se il motivo dell'invito di campana non è chiaro, è bene spiegarlo.

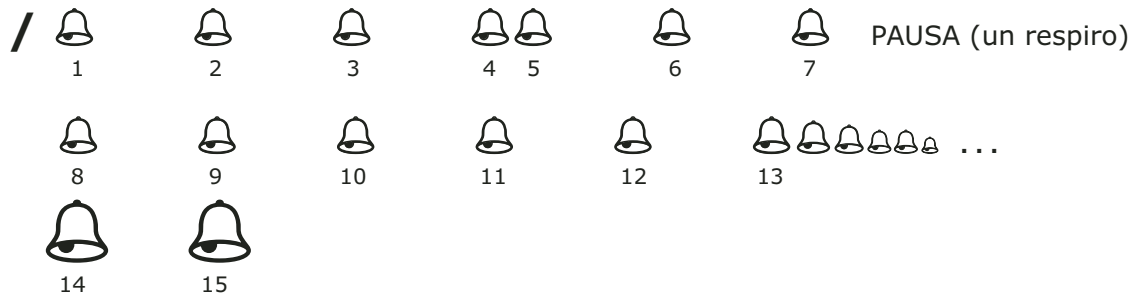
La campana può essere talvolta invitata anche per onorare la reciproca presenza, la preziosità della situazione, come consiglia Sister Jina.

La condivisione si chiude con **un risveglio e tre inviti distanziati (tre respiri)**.

CERIMONIA DEL TÈ

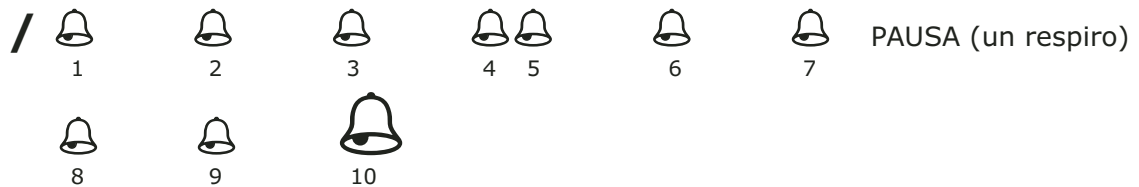
Questo testo deve ancora pervenire

ANNUNCIARE L'INIZIO DELLA MEDITAZIONE (15 INVITI):



Il ritmo è fluido e sostenuto, perché deve richiamare l'attenzione le persone. Dopo il settimo invito c'è una breve pausa (un respiro). Il quarto e il quinto invito sono di seguito. Subito dopo il tredicesimo invito inizia la sequenza a scalare, dove il ritmo deve essere sempre più veloce. Il quattordicesimo invito segue senza alcuna pausa la sequenza a scalare; insieme al successivo (il quindicesimo) sono inviti più forti e sono quindi visualizzati con le campane grandi.

ANNUNCIARE L'INIZIO DI OGNI ALTRA ATTIVITÀ (10 INVITI):



Il ritmo delle campane è sempre fluido e sostenuto, perché deve richiamare l'attenzione delle persone. La prima parte della sequenza (prima della pausa) è identica a quella per annunciare l'inizio della meditazione. Il decimo e ultimo invito (visualizzato con la campana grande) è più forte.

PER INVITARE LA CAMPANA A SUONARE



1.

Corpo, parola e mente in perfetta unità. Invio il mio cuore sull'onda del suono di questa campana. Possa chi ascolta risvegliarsi dall'oblio e trascendere ogni ansietà e dolore.



2.

Possa il suono di questa campana penetrare profondamente in tutto l'universo. Possano gli esseri viventi, anche negli angoli più oscuri, udirlo chiaramente, così che abbia termine il loro soffrire, la comprensione sorga nel loro cuore, e possano trascendere il sentiero dell'ansietà e del dolore. Namò Shakyamunaye Buddhaya.



3.

Possa il suono di questa campana penetrare profondamente in tutto l'universo, così che gli esseri, anche negli angoli più oscuri, possano udirla ed essere liberi dal nascere e dal morire. Possano tutti gli esseri raggiungere il risveglio e trovare la via di casa. Namò Shakyamunaye BuddRaya.

PER ASCOLTARE LA CAMPANA



4.

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



5.

Ascoltando questa campana, sento che le mie afflizioni cominciano a dissolversi. La mente è calma, il corpo rilassato, un sorriso compare sulle mie labbra. Seguendo il suono della campana, il respiro mi riconduce all'sola sicura della consapevolezza. Nel giardino del mio cuore, sboccia splendido il fiore della pace. Namò Shakyamunaye BuddRaya.



6.

Ascoltando questa campana, sono in grado di lasciar andare tutte le mie afflizioni. Il cuore è calmo, ha termine il mio dolore. Non sono più legato a nulla. Imparo ad ascoltare la mia sofferenza e la sofferenza dell'altro. Quando in me nasce la comprensione, anche la compassione appare.

Tavole riassuntive

La campana nello zendo e nei ritiri

Istruzione per il Maestro di campana
nella tradizione di Plum Village

> Questa sezione riporta in maniera schematica tutte le pratiche sin qui descritte, con l'intento di sostenere i giovani Maestri di campana che faticano a ricordare. Può quindi essere utilizzata nello Zendo sia come uno spartito musicale (cioè stampata e poi inserita in buste di plastica che ne preservino il frequente uso) oppure rilegata insieme ai capitoli precedenti.



RILASSAMENTO PROFONDO

Prima di iniziare: 1 risveglio deciso + 3 inviti distanziati (3 respiri).

Inizio lettura

Per trovare il ritmo giusto: il MdC applica su di sé ogni indicazione

Per concludere: 1 risveglio deciso + 3 inviti distanziati (3 respiri).

MEDITAZIONE SEDUTA GUIDATA

Letture del testo sino al punto in cui viene richiesto di porre l'attenzione ai 3 suoni:

3 respiri consapevoli + 1 risveglio deciso + 3 inviti distanziati (3 respiri).

Si prosegue la lettura:

per trovare il ritmo giusto, il MdC applica su di sé ogni indicazione.

Alla fine il testo chiederà ancora di porre l'attenzione ai 3 suoni:

1 risveglio soft + 3 inviti distanziati (3 respiri).

MEDITAZIONE GUIDATA CON FRASI CHIAVE

Prima di iniziare: 1 risveglio deciso + 3 inviti distanziati (3 respiri)
+ arresto udibile > *per dare il via alla lettura.*

Letture prima frase-chiave e poi parola chiave

Dopo qualche minuto:

1 risveglio + lettura seconda frase-chiave + seconda parola chiave + invito

Dopo l'ultima parola chiave, per terminare:

1 risveglio soft + 3 inviti distanziati (3 respiri).

MEDITAZIONE SILENZIOSA PRECEDUTA DAL CANTO DELLA SERA

Per il canto: vedi istruzioni relative a pag. 8 e tavola illustrata a pag.27.

Al termine del canto:

Pausa (3 respiri), poi la frase "*Nobile comunità, portiamo la nostra mente nella meditazione*" + 3 inviti distanziati (3 respiri).

Meditazione (20-25 minuti)

Al termine:

1 risveglio delicato + 1 invito > *dare indicazioni di sciogliere la posizione e massaggiare le gambe.*

Dopo qualche minuto, con la campana piccola:

inchino alla campana piccola + 1 risveglio + 1 invito > *per alzarsi.*

1 invito > *per inchinarsi gli uni agli altri, con le mani a forma di loto.*

Si prosegue, in genere, con la meditazione camminata.

MEDITAZIONE SILENZIOSA SENZA CANTO

Prima di iniziare:

1 risveglio deciso + 3 inviti distanziati (3 respiri).

Dopo 20-25 minuti, per terminare:

1 risveglio delicato + 1 invito > *dare indicazioni di sciogliere la posizione e massaggiare le gambe.*

Dopo qualche minuto, con la campana piccola:

inchino alla campana piccola + 1 risveglio + 1 invito > *per alzarsi*

1 invito > *per inchinarsi gli uni agli altri con le mani a forma di loto.*

MEDITAZIONE CAMMINATA (CON LA CAMPANA PICCOLA)

Prima di iniziare:

1 risveglio + 1 invito > *per alzarsi*

1 invito > *per inchinarsi*

1 invito > *per dare inizio alla camminata*

A metà giro:

1 risveglio + 1 invito (*è il segnale che ricorderà a tutti di fermarsi al proprio posto*)

Alla fine della meditazione camminata:

1 invito > *per inchinarsi*

SUTRA CON CANTI DI APERTURA E CHIUSURA

Per iniziare:

1 risveglio deciso + 3 inviti abbastanza ravvicinati (2 respiri) + arresto udibile > *per dare il via al canto.*

Canto di apertura:

sull'ultima sillaba del canto, 1 invito + 1 arresto > *per dare il via alla lettura.*

Lettura sutra

(eventualmente tra un brano e l'altro: 1 invito + 1 respiro + 1 arresto udibile > *per dare il via al brano successivo*)

Subito alla fine della lettura del sutra:

2 inviti ravvicinati (1 respiro) + arresto udibile > *per dare il via al canto*

Canto di chiusura:

sull'ultima sillaba del canto, 3 inviti molto ravvicinati (1 respiro)

Con la campana piccola (quando la campana grande ancora vibra):

1 invito > *per inchinarsi congiungendo le mani in un bocciolo di loto.*

SUTRA SENZA CANTO

Per iniziare:

1 risveglio deciso + 3 inviti distanziati (3 respiri) + arresto udibile > *per iniziare la lettura.*

Lettura sutra

(se leggono più persone tra un brano e l'altro:

1 invito + 1 respiro + 1 arresto udibile > *per dare il via al brano successivo*)

Subito dopo la lettura del sutra:

3 inviti ravvicinati (1 respiro)

Con la campana piccola (quando la campana grande ancora vibra):

1 invito > *per inchinarsi congiungendo le mani in un bocciolo di loto.*

CINQUE E QUATTORDICI ADDESTRAMENTI CON CANTI DI APERTURA E CHIUSURA

Per iniziare:

1 risveglio deciso + 3 inviti abbastanza ravvicinati (2 respiri) + arresto udibile > *per dare il via al canto.*

Canto di apertura:

sull'ultima sillaba del canto, 1 invito + 1 arresto > *per dare il via alla lettura del 1° Add.*

Letture primo Addestramento

Al termine il Mdc recita: *"Questo è il primo dei cinque (o quattordici) addestramenti alla consapevolezza. Avete fatto uno sforzo per studiarlo e praticarlo nelle ultime settimane?"*

1 invito + 1 arresto > *per dare il via alla lettura del 2° Addestramento.*

Letture secondo Addestramento

Al termine il Mdc recita: *"Questo è il secondo dei cinque (o quattordici) addestramenti alla consapevolezza. Avete fatto uno sforzo per studiarlo e praticarlo nelle ultime settimane?"*

1 invito + 1 arresto > *per dare il via alla lettura del 3° Addestramento.*

[... la stessa formula si ripete per tutti gli addestramenti]

Subito dopo la lettura dell'ultimo Addestramento:

2 inviti molto ravvicinati (1 respiro) + 1 arresto udibile > *per dare il via al canto.*

Canto di chiusura:

sull'ultima sillaba del canto, 3 inviti molto ravvicinati (1 respiro)

Con la campana piccola (quando la campana grande ancora vibra):
1 invito > *per inchinarsi congiungendo le mani in un bocciolo di loto.*

CINQUE E QUATTORDICI ADDESTRAMENTI SENZA CANTO

Per iniziare:

1 risveglio deciso + 3 inviti distanziati (3 respiri) + arresto udibile > *per dare il via alla lettura del 1° Addestramento.*

Primo Addestramento

Al termine della prima lettura: *"Questo è il primo dei cinque (o quattordici) addestramenti alla consapevolezza. Avete fatto uno sforzo per studiarlo e praticarlo nelle ultime settimane?"*

1 invito + 1 arresto > *per dare il via alla lettura del 2° Addestramento.*

Secondo Addestramento

Al termine della seconda lettura: *"Questo è il secondo dei cinque (o quattordici) addestramenti alla consapevolezza. Avete fatto uno sforzo per studiarlo e praticarlo nelle ultime settimane?"*

1 invito + 1 arresto > *per dare il via alla lettura del 3° Addestramento.*

[... la stessa formula si ripete per tutti gli addestramenti]

Subito dopo la lettura dell'ultimo Addestramento:

3 inviti molto ravvicinati (1 respiro)

Con la campana piccola (quando la campana grande ancora vibra):
1 invito > *per inchinarsi congiungendo le mani in un bocciolo di loto.*

PROSTERNAZIONI – TOCCARE LA TERRA

Prima della lettura:

1 risveglio deciso

3 inviti molto ravvicinati (1 respiro)

1 arresto udibile > *per dare il via alla lettura della prima prosternazione*

Lettura prima Prosternazione: *"Con gratitudine... (...) famiglia di sangue"*

1 invito > *si tocca la terra e, quando tutti sono prosternati*

1 arresto > *per proseguire la lettura ...*

Al termine della prima lettura:

3 respiri silenziosi in consapevolezza + 1 invito

> ci si alza, congiungendo le mani in un bocciolo di loto.

Tutti sono in piedi: in silenzio per 3 respiri poi 1 risveglio > per dare il via alla lettura della seconda prosternazione

Lettura seconda Prosternazione: *"Con gratitudine... (...) famiglia spirituale"*

1 invito > *si tocca la terra e, quando tutti sono prosternati*

1 arresto > *per proseguire la lettura...*

Al termine della seconda lettura:

3 respiri silenziosi in consapevolezza + 1 invito > ci si alza, congiungendo le mani in un bocciolo di loto.

Tutti sono in piedi: in silenzio per 3 respiri poi 1 risveglio > per iniziare la lettura della terza prosternazione ecc...

[... la stessa formula si ripete per tutti le Prosternazioni]

Subito dopo la lettura dell'ultima Prosternazione:

2 inviti molto ravvicinati (1 respiro)

Tutti rimangono in piedi per qualche minuto congiungendo le mani in un bocciolo di loto.

MEDITAZIONE DEL CIBO (CON LA CAMPANA PICCOLA)

Per iniziare:

1 risveglio + 1 invito + 1 arresto > *per iniziare la lettura*

Lettura: *"Cari amici, siamo invitati a mangiare in presenza mentale, a gioire del cibo e della presenza degli amici intorno a noi, e a non lasciarci trasportare da pensieri inutili. Al prossimo suono di campana meditiamo sulle cinque contemplazioni del cibo"*

1 invito + 1 arresto > *per dare il via alla lettura delle contemplazioni*

Lettura delle cinque contemplazioni (vedi anche pag. 15)

"Questo cibo è un dono dell'intero universo e il frutto di molto amore e cura, che noi possiamo accogliere questo cibo in piena consapevolezza e con gratitudine, che noi possiamo vedere gli stati mentali non salutari, come avidità, impazienza, rabbia e paura, e imparare a trasformarli, che noi possiamo assumere soltanto cibo che ci nutre e che fa bene alla salute. Accettiamo questo cibo per realizzare la via della comprensione e dell'amore."

Al termine della lettura:

1 invito > *inizio meditazione silenziosa del cibo*

Dopo circa 15 minuti:

1 risveglio + 2 inviti ravvicinati (*termina il silenzio, di solito inizia la condivisione ed è possibile alzarsi dal posto*)

ASCOLTARE, GUARDARE, LEGGERE UN DISCORSO DI DHARMA

Per iniziare:

1 risveglio deciso + 3 inviti distanziati + 1 arresto udibile > *per dare il via al discorso*

Al termine della lettura o della proiezione:

1 risveglio + 3 inviti ravvicinati

N.B. solo se nel video non sono già presenti inviti di campana.

MEDITAZIONE NELLE QUATTRO POSIZIONI

Con la campana piccola e solo se si era seduti:

1 risveglio + 1 invito > *per alzarsi*

Con la campana grande:

1 risveglio deciso + 3 inviti distanziati > *per iniziare la pratica*

Al termine della pratica:

1 risveglio deciso + 1 invito > *per tornare al proprio cuscino*

Con la campana piccola:

1 invito > *per inchinarsi con le mani a loto e poi tornare a sedersi*

CONDIVISIONE

Solo se necessario (in caso di emozioni forti) o se richiesto

Con la campana piccola

1 risveglio + 1 invito > *per riportare l'attenzione di tutti al respiro*

PER CONCLUDERE OGNI INCONTRO (IN GENERE DOPO LA CONDIVISIONE)

Con la campana grande:

1 risveglio + 3 inviti

Con la campana piccola

1 risveglio + 1 invito > *per alzarsi*

1 invito > *per inchinarsi con le mani a loto*

1 invito > *per inchinarsi al Buddha (la possibilità di risveglio in ognuno di noi)*

Tavole illustrate

La campana nello zendo e nei ritiri

Istruzione per il Maestro di campana
nella tradizione di Plum Village

> Questa sezione illustra l'uso della campana in alcune pratiche, quelle maggiormente usate durante gli incontri di Sangha, con lo scopo di incoraggiare e sostenere i giovani Maestri di campana che faticano a ricordare. Le tavole (con caratteri grandi per facilitare la lettura) sono state pensate per essere utilizzate nello Zendo come uno spartito musicale. Questa sezione non ha quindi margini per la rilegatura: potrà essere stampata ed inserita in pratiche buste di plastica che ne preservino il frequente uso.

LEGENDA:



RISVEGLIO E ARRESTO



INVITO



INVITI MOLTO RAVVICINATI



RESPIRO



CANTO DELLA SERA

 LAVORI IN CORSO! 

Canto della sera attualmente in fase di rinnovamento

SUTRA [con canto]

Per iniziare:



[un risveglio + tre inviti abbastanza ravvicinati (due respiri) + un arresto udibile per dare inizio al canto di apertura]

Canto di apertura [pag. 9 del libro *Canti nello zendo*]

Namo Tassa Bhagavato
Arahato Samma Sambuddhassa] tre volte

Il Dharma è profondo ed è amorevole.

Abbiamo ora l'occasione di vederlo, di studiarlo e praticarlo;

facciamo voto di comprenderne il vero significato.  

[sull'ultima sillaba del canto un invito e un arresto per iniziare la lettura del Sutra]

Lettura Sutra

Se leggono più persone, tra un brano e l'altro:



[un invito + un respiro + un arresto udibile per dare il via al brano successivo]

Al termine della lettura del Sutra



[due inviti ravvicinati (un respiro) + arresto udibile per dare il via al canto di chiusura]

 **Canto di chiusura** [pag. 17 del libro *Canti nello zendo*]

Recitare i Sutra, praticare la via della

consapevolezza, dà origine, a benefici senza limiti.

Facciamo voto di dividerne i frutti con tutti gli esseri.

Facciamo voto di rendere omaggio a genitori,

insegnanti e amici, e ai numerosi esseri



che danno guida e sostegno lungo il sentiero.

[sull'ultima sillaba del canto tre inviti molto ravvicinati (un respiro)]

Con la campana piccola [quando la campana grande ancora vibra]



[un invito, congiungendo le mani e inchinandosi]

SUTRA [senza canto]

Per iniziare:



[un risveglio deciso + tre inviti distanziati (tre respiri) + un arresto udibile per dare inizio alla lettura]

Letture Sutra

Se leggono più persone, tra un brano e l'altro:



[un invito + un respiro + un arresto udibile per dare il via al brano successivo]

Al termine della lettura del Sutra



[tre inviti ravvicinati (un respiro)]

Con la campana piccola [quando la campana grande ancora vibra]



[un invito, congiungendo le mani e inchinandosi]

CINQUE E QUATTORDICI ADDESTRAMENTI [con canto]

Per iniziare:



[un risveglio + tre inviti abbastanza ravvicinati (due respiri) + un arresto per dare inizio al canto di apertura]

Canto di apertura [pag. 9 del libro *Canti nello zendo*]

Namo Tassa Bhagavato
Arahato Samma Sambuddhassa] tre volte

Il Dharma è profondo ed è amorevole.

Abbiamo ora l'occasione di vederlo, di studiarlo e praticarlo;

facciamo voto di comprenderne il vero significato.  /

[sull'ultima sillaba del canto un invito e un arresto per dare il via alla prima lettura]

Lettura primo Addestramento

Il MdC chiude la prima lettura con la frase: *“Questo è il primo dei cinque (o quattordici) addestramenti alla consapevolezza. Avete fatto uno sforzo per studiarlo e praticarlo nelle ultime settimane?”*



[in silenzio per tre respiri, poi un invito + un arresto per dare il via alla seconda lettura]

Lettura secondo Addestramento

Il MdC chiude la seconda lettura con la frase: *“Questo è il secondo dei cinque (o quattordici) addestramenti alla consapevolezza. Avete fatto uno sforzo per studiarlo e praticarlo nelle ultime settimane?”*



[in silenzio per tre respiri, poi un invito + un arresto per dare il via alla terza lettura]

Lettura terzo Addestramento

Il MdC chiude la terza lettura recitando sempre la stessa formula: "Questo è il terzo..."



[in silenzio per tre respiri, poi un invito + un arresto per dare il via alla quarta lettura]

Lettura quarto Addestramento

Il MdC chiude la quarta lettura recitando sempre la stessa formula: "Questo è il quarto..."



[in silenzio per tre respiri, poi un invito + un arresto per dare il via alla quinta lettura]

Lettura quinto (o quattordicesimo) Addestramento

Il MdC chiude l'ultima lettura recitando sempre la stessa formula: "Questo è il quinto (o il quattordicesimo)..." e subito dopo:



[due inviti molto ravvicinati (un respiro) + un arresto per dare inizio al canto di chiusura]

Canto di chiusura [pag. 17 del libro *Canti nello zendo*]

Recitare gli addestramenti, praticare la via della

consapevolezza, dà origine, a benefici senza limiti.

Facciamo voto di dividerne i frutti con tutti gli esseri.

Facciamo voto di rendere omaggio a genitori,

insegnanti e amici, e ai numerosi esseri



che danno guida e sostegno lungo il sentiero.

[sull'ultima sillaba del canto tre inviti molto ravvicinati (un respiro)]

Con la campana piccola [quando la campana grande ancora vibra]



[un invito, congiungendo le mani e inchinandosi]

CINQUE E QUATTORDICI ADDESTRAMENTI [senza canto]

Per iniziare:



[un risveglio deciso + tre inviti distanziati (tre respiri) + un arresto udibile per dare il via alla lettura del primo Addestramento]

Letture primo Addestramento

Il MdC chiude la prima lettura con la frase: *“Questo è il primo dei cinque (o quattordici) addestramenti alla consapevolezza. Avete fatto uno sforzo per studiarlo e praticarlo nelle ultime settimane?”*



[un invito + un arresto per iniziare la lettura successiva]

[... la stessa formula si ripete per tutti gli altri addestramenti]

Subito dopo la lettura dell'ultimo Addestramento:



[tre inviti ravvicinati (un respiro)]

Con la campana piccola [quando la campana grande ancora vibra]



[un invito, congiungendo le mani e inchinandosi]