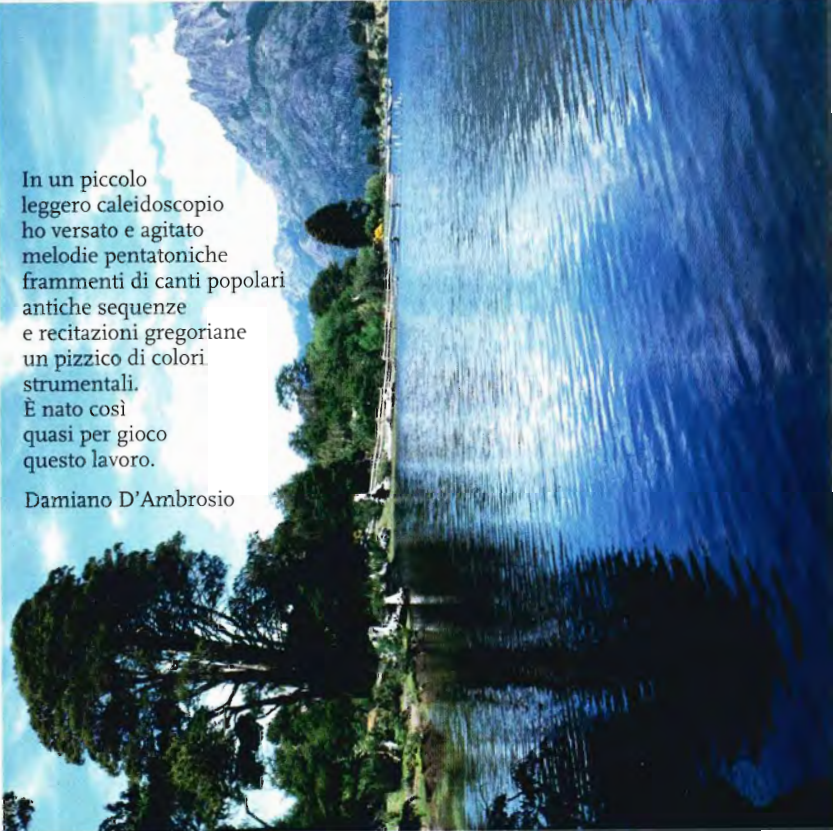




SONO VITA SENZA CONFINI
CANTI DEL BUDDHA



MAHATHERA ENSEMBLE
MUSICA DI DAMIANO D'AMBROSIO



In un piccolo
leggero caleidoscopio
ho versato e agitato
melodie pentatoniche
frammenti di canti popolari
antiche sequenze
e recitazioni gregoriane
un pizzico di colori
strumentali.
È nato così
quasi per gioco
questo lavoro.

Damiano D'Ambrosio

Sono vita senza confini

Canti del Buddha

Mahathera Ensemble

Musica di Damiano D'Ambrosio

1. Alba
2. Canto del mattino
3. Offerta dell'incenso
4. Manasarowara
5. Canto del buon giorno
6. Versi di apertura dei sutra
7. Mandarava
8. Il cuore della Prajñāparamita
9. Girotondo
10. Prosternezioni
11. Meriggio
12. I tre rifugi
13. La fragranza dell'incenso
14. Le cinque rimembranze
15. Canto della sera
16. Sono vita senza confini
17. Buona notte (Berceuse)

Pacifica Artuso - voce, voce recitante
Natalia Bonello - flauto, flauti dolci,
traversa rinascimentale
Francesco Sacco - violino
Antonio Di Marzio - violoncello
Anna Claudia Scammacca arpa
Nunzio Pietrocola - percussioni
(vibrafono, campane tubolari, campanelli,
fingers cymbals, wind chimes)

Coro

Maria Cristina Bonello

Natalia Bonello

Anna Claudia Scammacca





Sin dai tempi di Buddha, oltre cinque secoli prima della nascita di Gesù, i canti sacri costituiscono una parte essenziale della pratica spirituale.

In Oriente si fa riferimento anche alla più antica tradizione vedica tramandata in quel crogiuolo di religioni e culture che da immemorabili ere è l'India.

“Molte specie visibili e invisibili vengono richiamate dalla recitazione e dal canto dei discorsi di Buddha e trae enormi benefici se chi pratica lo fa con tutto il cuore”, spiega sister Annabel Laity, discepola del maestro zen vietnamita Thich Nhat Hanh, nella prefazione a *Canti e Recitazioni di Plum Village*, il libro da cui sono tratti i testi che hanno impegnato Damiano D'Ambrosio nel ricercare e comporre i suoni e le melodie.

Musica per chi vuole solo ascoltare e, assicurano i buddhisti, innaffiare i semi del bene, del bello e del vero nella propria coscienza più profonda, ma anche terreno di pratica per chi vuole intraprendere un percorso, pericoloso ed entusiasmante, alla scoperta di sé.

Un'Odissea del cuore e della mente, che, con il semplice ascolto, può far entrare in risonanza corde profonde e, inaspettatamente, produrre addirittura una trasformazione interiore; poiché le note corrono su parole che sono il frutto della comprensione risvegliata di grandi maestri, i patriarchi dello Zen cinese e vietnamita, nel corso di oltre diciassette secoli. E che affondano le radici ancora più indietro nel tempo, fino a trasmettere gli echi di un evento che per centinaia di milioni di persone ha cambiato il corso della storia, il Risveglio perfetto e completo di Buddha Sakyamuni.

“Sono affascinato dai *Canti di Plum Village* e ho sentito del benessere studiando questi testi”, confida Damiano D'Ambrosio. Dalla semplicità di una constatazione ha preso forma una giornata di pratica meditativa che i brani *Alba* e *Buonanotte* aprono e chiudono. Arpa e flauto, archi e vibrafono, slanci minimalisti e sensazioni cameristiche, citazioni gregoriane e frammenti di canti popolari, sono schegge di universi solo apparentemente distanti, lampi di Oriente e Occidente che possono illuminare la ricerca di una quiete interiore già disponibile dentro di noi. Se solo vogliamo concederci questa possibilità, per il bene di tutti gli esseri.

ALBERTO ANNICCHIARICO

Canto del mattino

Il corpo del Dharma diffonde la luce del mattino.
In concentrazione il mio cuore è in pace
e sulle labbra nasce il 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 splende in ogni luogo.
Nobile Sangha, con diligenza raccogliamoci in meditazione.
Namo Sakyamunaye Buddhaya.
Namo Sakyamunaye Buddhaya.
Namo Sakyamunaye Buddhaya.

Offerta dell'incenso

Con gratitudine offriamo questo incenso
a tutti i Buddha e bodhisattva
nello spazio e nel tempo.
Possa essere profumato come la terra,
riflesso dei nostri sforzi attenti,
della nostra piena consapevolezza
e del frutto della comprensione,
che lentamente matura.
Che noi e tutti gli esseri
possiamo essere compagni dei Buddha e dei bodhisattva.
Che noi possiamo risvegliarci dalla dimenticanza
e realizzare la nostra vera dimora.

Canto del buon giorno

Possa essere un buon giorno e così sia la notte.
Che anche il mezzogiorno porti felicità.
Che il giorno e la notte siano sereni
in ogni minuto e in ogni secondo.
Che ogni cosa sia protetta e al sicuro
grazie alla benedizione delle Tre Gemme.
Che tutti gli esseri nati in uno dei quattro modi
vivano in una terra pura.
Che nei Tre Regni tutti nascano su troni di loto.
Che infiniti spiriti affamati
realizzino le tre condizioni virtuose del sentiero del Bodhisattva.
Che tutti gli esseri viventi realizzino con grazia e agio
gli Stadi del Bodhisattva.
Il volto del Beato risplende di chiara luce
come la luna piena o come l'astro solare.
L'aureola della saggezza rifulge in tutte le direzioni
tutto permeando di amore, compassione, gioia ed equanimità.
Namo Sakyamunaye Buddhaya.
Namo Sakyamunaye Buddhaya.
Namo Sakyamunaye Buddhaya.

Versi di apertura dei sutra

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa¹
Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa
Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa
Il Dharma è profondo e amorevole.
Abbiamo ora la possibilità di vederlo, studiarlo e praticarlo.
Facciamo voto di comprenderne il vero significato.

1. Lode a Lui, all'Onorato dal mondo, a colui che è degno
di offerte, a colui che è dotato di Perfetta Comprensione.

Il cuore della Prajñāparamita

Il Bodhisattva Avalokita,
nel profondo corso della perfetta comprensione
fece luce sui Cinque Skandha e li trovò egualmente vuoti.
Dopo questa penetrazione, passò oltre la sofferenza.
Ascolta, Sariputra, la forma è vuoto e il vuoto è forma.
La forma non è differente dal vuoto,
il vuoto non è differente dalla forma.
È lo stesso per le sensazioni,
è lo stesso per le percezioni,
è lo stesso per le formazioni mentali e la coscienza.
Ascolta, Sariputra,
tutti i fenomeni sono per natura vuoti,
non sono né prodotti né distrutti,
né immacolati né contaminati,
non aumentano e non diminuiscono.
Di conseguenza, nel vuoto
non vi è forma, né sensazioni,
né percezioni, né formazioni mentali, né coscienza;
né occhio, né orecchio, né naso, né lingua, né corpo, né mente;
né forma, né suono, né odore, né gusto, né contatto, né oggetto mentale;
non vi è regno degli elementi (dagli occhi alla coscienza mentale),
né origini interdipendenti né la loro estinzione
(dall'ignoranza a vecchiaia e morte);
nessuna sofferenza né origine della sofferenza,
né estinzione della sofferenza, né via, né comprensione, né realizzazione.
Poiché non c'è realizzazione
tutti i bodhisattva, grazie alla perfetta comprensione,
non trovano ostacoli e vincono la paura,
si liberano per sempre dall'illusione,
e realizzano il perfetto Nirvana.

Tutti i Buddha del passato, presente e futuro,
grazie a questa comprensione perfetta,
raggiungono il vero e universale risveglio.
Quindi sappi che la perfetta comprensione
è un grande mantra, è il mantra sublime, il mantra ineguagliabile,
ciò che distrugge la sofferenza, l'incorruttibile verità.
Questo è il mantra della Prajñāparamita:
Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha¹.
Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha.
Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha.

1. Andato, andato, andato completamente al di là,
tutti andati sull'altra sponda. illuminazione, svaha!

Prosternazioni

Offrono luce nelle Dieci Direzioni:
al Buddha, al Dharma e al Sangha,
ci inchiniamo con gratitudine.
Insegna e vive la via della consapevolezza
nel mezzo della sofferenza e della confusione:
a Sakyamuni Buddha, il Risvegliato,
ci inchiniamo con gratitudine.
Recide l'ignoranza, risvegliando i nostri cuori e le nostre menti:
a Mañjusri, il Bodhisattva della Grande Comprensione,
ci inchiniamo con gratitudine.
Lavora con gioia e consapevolezza per la salvezza di tutti gli esseri:
a Samantabhadra, il Bodhisattva della Grande Azione,
ci inchiniamo con gratitudine.
Risponde alla sofferenza servendo gli esseri in infiniti modi:
ad Avalokitesvara, il Bodhisattva della Grande Compassione,
ci inchiniamo con gratitudine.

Seme di risveglio e gentilezza amorevole
nei bambini, nei germogli e in tutti gli esseri:
a Maitreya, il Buddha che nascerà,
ci inchiniamo con gratitudine.
Mostrano la via con coraggio e compassione:
alla corrente dei maestri ancestrali
ci inchiniamo con gratitudine.

I tre rifugi

Prendo rifugio nel Buddha,
colui che mi indica la via in questa vita.
Prendo rifugio nel Dharma,
la via della comprensione e dell'amore.
Prendo rifugio nel Sangha,
la comunità che vive in armonia e consapevolezza.
Dimorando nel rifugio del Buddha,
vedo chiaramente un cammino di luce e bellezza in questo mondo.
Dimorando nel rifugio del Dharma,
imparo ad aprire molte porte sul sentiero della trasformazione.
Dimorando nel rifugio del Sangha,
una luce splendente mi sostiene e allontana gli ostacoli dalla mia pratica.
Prendendo rifugio nel Buddha in me,
aspiro ad aiutare tutti a riconoscere la loro natura del risveglio
e a realizzare la mente dell'amore.
Prendendo rifugio nel Dharma in me,
aspiro ad aiutare tutti sulla via della pratica
e a camminare insieme verso la liberazione.
Prendendo rifugio nel Sangha in me,
aspiro ad aiutare tutti a creare quadruplici comunità,
e ad abbracciarli nella loro trasformazione.

La fragranza dell'incenso

La fragranza dell'incenso
invita la nostra mente risvegliata
ad essere davvero presente
con noi, qui e ora.

La fragranza dell'incenso
riempie questo centro di pratica,
e protegge la nostra mente
da ogni pensiero erroneo.

La fragranza dell'incenso
ci induce al raccoglimento e ci unifica.
Precetti, concentrazione e visione profonda
offriamo a tutto ciò che esiste.
Namo Bodhisattvebhyah
Namo Mahasattvebhyah

Le cinque rimembranze

La mia natura è invecchiare.
Non c'è modo di sfuggire alla vecchiaia.
La mia natura è ammalarmi.
Non c'è modo di sfuggire alla malattia.
La mia natura è morire.
Non c'è modo di sfuggire alla morte.
Tutto ciò che mi è caro e tutti coloro che amo sono
della natura di cambiare.
Non c'è modo di sfuggire all'esserne separato.
Io eredito il frutto delle mie azioni di corpo, parola e mente.
Le mie azioni sono il terreno che mi sostiene.

Canto della sera

Con postura diritta 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 e lascio la sponda delle illusioni.
Nobile Sangha, con diligenza raccogliamoci in meditazione.
Namo Sakyamunaye Buddhaya.
Namo Sakyamunaye Buddhaya.
Namo Sakyamunaye Buddhaya.

Sono vita senza confini*

Questo corpo non è me.
Non sono limitato da questo corpo.
Sono vita senza confini.
Non sono mai nato e non sono mai morto.
Guardo il mare e il cielo stellato,
meravigliose manifestazioni della mia vera mente.
Sono libero al di là di ogni tempo.
Nascita e morte sono soltanto porte che oltrepassiamo,
sacre soglie del nostro viaggio.
Nascere e morire sono come giocare a nascondersi.
Allora ridi con me, prendimi per mano,
questo è solo un saluto,
un arrivederci a presto.
Ci ritroviamo oggi.
Ci ritroveremo di nuovo domani.
Ci ritroveremo al principio, in ogni momento.
Ci ritroveremo in ogni forma di vita.

*Dedicato a Luciana Balsebre e a tutti i genitori che hanno sofferto per amore dei figli.

