

Guía para invitar a sonar las campanas en la tradición de Plum Village

Compilada por Mitchell Ratner, Hna. Dinh Nghiem, Valerie Stains, Hna. Tung Nghiem (Hna. Pine) y otros monásticos y practicantes laicos en New Hamlet, durante los retiros de veintiún días de 2012 y 2014.



Introducción

«Me gustaría hablarles un poco sobre mi práctica de la campana, el sonido de la campana.»

«Cuando era un niño, solía asistir a un templo budista con mi madre, mi hermana y mi padre, y escuchaba mucho el sonido de la campana, pero no tenía mucho sentido para mí, el sonido de la campana. Recuerdo que había gente que seguía hablando cuando escuchaban la campana. Me convertí en monje novicio a la edad de dieciséis años. En esa época, tuve la oportunidad de descubrir qué es el sonido de la campana realmente. Me entregaron un librito que tenía que aprender de memoria. Ese librito tenía cincuenta y cinco poemas. Había unos pocos poemas sobre invitar la campana a sonar y cómo escuchar la campana. Era maravilloso. Fue la primera vez que supe que la campana tiene un papel muy importante en la vida de un monje y en la vida de una persona laica.

«Antes de que invites la campana a sonar (no se dice “golpear la campana”, no sería muy amable; se dice “invitar la campana a sonar”), tienes que inhalar y exhalar. Utilizas un pequeño poema para inhalar y exhalar profundamente:

*Cuerpo, palabra y mente en perfecta armonía,
envío mi corazón con el sonido de esta campana.
Que todo el que la escuche despierte del olvido
y trascienda el sendero de la ansiedad y el dolor.*

«Cuando lees una línea, inhalas; cuando lees la siguiente, exhalas.

«La lees en silencio, en tu mente. Después de que hayas leído estas cuatro líneas del poema, tú mismo te transformarás en calma y en solidez, y entonces tendrás el derecho de tocar la campana. Cuando invitas la campana a sonar, estás enviando tu amor, estás enviando tus saludos, estás enviando tu deseo a la gente que escuchará la campana.

«Es por eso que invitar la campana, enviar el sonido de la campana a las personas de tu alrededor es una acción muy compasiva. No puedes hacerlo sin poner mucho de tu corazón en ello.

«Así que comencé a aprender de memoria este poema, y había también otros poemas para el mismo propósito. También aprendí otros poemas relacionados con la práctica de cómo escuchar la campana. Cuando escuchas la campana, debes practicar la escucha profunda del sonido de la campana.

*Escuchando la campana siento cómo las aflicciones en mí comienzan a disolverse.
Mi mente se calma y mi cuerpo se relaja. Nace una sonrisa en mis labios.
Siguiendo el sonido de la campana, regreso a la isla de la plena conciencia
y, en el jardín de mi corazón, las flores de paz nacen hermosas.*

«Hay poemas como este que debes aprender de memoria para practicar escuchar la campana. Invitar la campana a sonar y escuchar la campana puede producir energía de paz, alegría y solidez en ti. ¿Cómo puedes tener esta energía de paz, solidez y alegría? Solo tienes que practicar escuchar la campana.

(Extraído de una charla del Dharma de Thich Nhat Hanh, del 24 de diciembre de 1997)

Términos básicos:

- *Despertar la campana:* un sonido de la campana amortiguado. Para hacerlo, al invitar la campana sostienes el invitador contra el borde de la campana. Se suele realizar una respiración larga (inhalación y exhalación) entre el despertar y la invitación de la campana. La intención es avisar a los practicantes de que se producirá un sonido completo de la campana. Si el sonido para despertar la campana no es escuchado por todo el mundo, puedes hacer un segundo sonido de despertar para asegurarte de que ha sido escuchado por todos.
- *Invitar los tres sonidos:* se usa para abrir y cerrar una actividad formal, tal como una sesión de meditación o una charla del Dharma. Consiste en tres sonidos con al menos tres largas respiraciones entre cada sonido de la campana. Los sonidos pueden ser espaciados equitativamente con el mismo tono y volumen.
- *Campanas de conclusión (señales de fin):* dos sonidos de la campana con uno o dos segundos entre ellos. Se suelen usar al final de una meditación sentada y al final del periodo de silencio en comidas en silencio.
- *Campana pequeña (o minicampana):* una campana portátil. Se sostiene en la palma de la mano o montada en una varilla.
- *Campana de actividad:* una campana colgante grande, que se invita antes de cada actividad. El patrón de los sonidos es una serie de siete sonidos continuos: largo, largo, largo, corto, corto, largo, largo. Después se hace una pausa para una respiración y se invitan tres sonidos largos, más sonoros, con un incremento progresivo de sonido.
- *Campanas de plena conciencia:* se usan durante el compartir del Dharma, charlas del Dharma y en meditaciones caminando en el exterior para ayudar a los practicantes a regresar a su respiración y al momento presente. Se despierta la campana y se invita un sonido completo.

¿Cuántas campanas? ¿Cuándo?

Una sola sesión de meditación sentada.

- Inicio de la meditación: despertar la campana y una serie de tres sonidos.
- Conclusión de la meditación: despertar la campana y dos sonidos de conclusión.
- Después de que los practicantes hayan dado masaje a sus piernas, para indicar que pueden levantarse, despierta la campana pequeña e invita un sonido completo de la campana.
- Reverencia mutua: un sonido de la campana pequeña.
- Reverencia a Buda: un sonido de la campana pequeña.

Una sesión de meditación sentada y caminando.

- Inicio de la meditación: despierta la campana e invita una serie de tres sonidos.
- Conclusión de la meditación: despierta la campana e invita dos sonidos de conclusión.
- Para levantarse después de que los practicantes hayan dado masaje a sus piernas: despierta la campana pequeña e invita un sonido completo de la campana.
- Reverencia mutua: Un sonido de la campana pequeña (los practicantes giran a su izquierda).
- Para comenzar la meditación caminando: un sonido de la campana pequeña.
- Para anunciar a los practicantes que al llegar al cojín donde comenzaron a caminar pueden detenerse y mirar hacia el centro: despierta la campana pequeña e invita un sonido.
- Reverencia mutua: despierta la campana e invita un sonido de la campana pequeña.
- Reverencia a Buda: un sonido de la campana pequeña.

Una sesión de meditación sentada, caminando y sentada.

- Inicio de la meditación: despierta la campana e invita una serie de tres sonidos.
- Conclusión de la meditación: despierta la campana e invita dos sonidos de conclusión.
- Para levantarse después de que los practicantes hayan dado masaje a sus piernas: despierta la campana pequeña e invita un sonido completo de la campana.
- Reverencia mutua: un sonido de la campana pequeña (los practicantes giran a su izquierda).
- Para comenzar la meditación caminando: un sonido de la campana pequeña.
- Para anunciar a los practicantes que al llegar al cojín donde comenzaron a caminar pueden detenerse y mirar hacia el centro: despierta la campana pequeña e invita un sonido.
- Reverencia mutua y sentarse: despierta la campana e invita un sonido de la campana pequeña.
- Para comenzar la meditación, una vez que los practicantes se han sentado: despierta la campana e invita una serie de tres sonidos.
- Conclusión de la meditación: despierta la campana e invita dos sonidos de conclusión.
- Después de que los practicantes hayan masajeados sus piernas, para indicar que pueden levantarse: despierta la campana pequeña e invita un sonido completo de la campana.
- Reverencia mutua: un sonido de la campana pequeña.
- Reverencia a Buda: un sonido de la campana pequeña.

Una sesión de meditación sentados y lectura de sutra.

- Inicio de la meditación: despierta la campana e invita una serie de tres sonidos.
- Conclusión de la meditación: despierta la campana e invita dos sonidos de conclusión.
- Para levantarse después de que los practicantes hayan dado masaje a sus piernas: despierta la campana pequeña e invita un sonido completo de la campana.
- Reverencia mutua: un sonido de la campana pequeña (los practicantes se sientan mirando al centro).
- Antes del verso de apertura: despertar la campana, e invita tres sonidos.
- Cantos y lectura de sutra, de acuerdo con el manual *Cantos del Corazón*.
- Al concluir la lectura del sutra: invitar dos sonidos de la campana y después un tercer sonido cuando el segundo haya casi concluido (usualmente después de una o dos respiraciones).
- Durante el canto *Compartir el mérito*: hay dos sonidos de la campana durante el canto y un sonido final justo después de la última palabra del canto.

Compartir el Dharma

- Para comenzar el compartir del Dharma: despierta la campana e invita una serie de tres sonidos.
- Para concluir el compartir del Dharma: despierta la campana e invita tres sonidos.
- Para levantarse una vez que los practicantes han masajeados sus piernas: despierta la campana pequeña e invita un sonido completo.
- Reverencia mutua: un sonido de la campana pequeña.
- Reverencia a Buda: un sonido de la campana pequeña.

Comidas en silencio con introducción

- Si la gente ya está comiendo: despierta la campana e invita un sonido completo.
- Antes de la introducción: despierta la campana.
- Después de la introducción: un sonido de la campana.
- Para comenzar la lectura de las cinco contemplaciones: despierta la campana.
- Al concluir la lectura de las cinco contemplaciones: invita la campana.
- Después de 20 minutos (se suele usar para indicar que los practicantes pueden levantarse para servirse más comida, levantar los platos o terminar el silencio): despierta la campana e invita dos sonidos de conclusión.

Comidas en silencio

- Si la gente ya está comiendo: despierta la campana e invita un sonido completo.
- Para comenzar la lectura de las cinco contemplaciones: despierta la campana.
- Al concluir la lectura de las cinco contemplaciones: invita la campana.
- Después de 20 minutos (se suele usar para indicar que los practicantes pueden levantarse para servirse más comida, levantar los platos o terminar el silencio): despierta la campana e invita dos sonidos de conclusión.

Charla del Dharma

- Para comenzar la charla del Dharma: despierta la campana e invita una serie de tres sonidos.
- Para concluir la charla del Dharma: despierta la campana e invita una serie de tres sonidos.
- Despierta la campana pequeña e invita un sonido completo para indicar a los practicantes que pueden dar un masaje a sus piernas y prepararse para levantarse.
- Una vez que los practicantes han dado masaje a sus piernas: un sonido de la campana pequeña para indicar que los practicantes pueden levantarse.
- Reverencia mutua: un sonido de la campana pequeña.
- Reverencia a Buda: un sonido de la campana pequeña.