

Letto e commentato nelle sessioni del:

11, 18 e 25 giugno 2025

17, 24, settembre 2025

8, 15, 22, 29 ottobre 2025

12 novembre 2025

3, 10, 17 dicembre 2025

*“Tra il bisogno di una forte identità e la paura della perdita di significato, una via di mezzo per la vita”*

Riflessioni sul Sūtra del Cuore della Saggezza

---

« Il testo del Sutra del Cuore »

*La Madre benedetta, il Cuore della Perfezione della Saggezza"*

In sanscrito: *Bhagavati Prajna Paramita Hridaya*

Così ho udito: Il Beato si trovava a Rajgriha sul Picco dell'Avvoltoio insieme a una vasta comunità di monaci e bodhisattva. A quel tempo il Beato era entrato in quello stato meditativo sulle varietà dei fenomeni chiamata l'apparizione del profondo. Nel medesimo tempo il nobile Avalokiteshvara, il bodhisattva, il grande essere, contemplava la pratica della profonda Perfezione della Saggezza e vide che perfino i Cinque Aggregati erano privi di una loro intrinseca esistenza.

Quindi, grazie all'ispirazione del Buddha, il venerabile Shariputra parlò al nobile Avalokiteshvara, il bodhisattva, il grande essere, e disse: «Come si dovrebbero addestrare un nobile figlio o una nobile figlia che desiderano impegnarsi nella pratica della profonda Perfezione della Saggezza?»

Dopo che queste parole furono pronunciate il santo Avalokitesvara, il bodhisattva, il grande essere si rivolse al venerabile Shariputra dicendo: «Shariputra, ogni nobile figlio e ogni nobile figlia che desidera impegnarsi nella pratica della profonda Perfezione della Saggezza dovrebbe vedere le cose in questo modo: perfino i Cinque Aggregati sono privi di una loro intrinseca esistenza. La forma è vacuità e la vacuità è forma; la vacuità non è altro che forma e, a sua volta, la forma non è altro che vacuità. Così sentimenti, percezioni, formazioni mentali e coscienza sono tutti ugualmente vuoti.

«Quindi, Shariputra, tutti i fenomeni sono vuoti e non hanno alcuna caratteristica definita; non sono nati, non cessano, non sono né contaminati né incontaminati; né completi né incompleti.

«Quindi, Shariputra, nella vacuità non esiste forma, né sentimenti, né percezioni, né formazioni mentali, né coscienza. Non ci sono occhi, orecchie, naso, lingua, corpo, mente. Non vi è forma, suono, odore, gusto, struttura, oggetti mentali. Non vi è l'elemento occhio e nessun elemento mente, e dunque nessun elemento di coscienza mentale. Non esiste né ignoranza né estinzione dell'ignoranza, così come non esistono né la vecchiaia né la morte, e dunque neppure l'estinzione

della vecchiaia e della morte. Allo stesso modo non vi è dolore e neppure la sua origine, cessazione né sentiero. Non vi è né saggezza né realizzazioni e perfino non-realizzazioni.

«Così, Shariputra, poiché i bodhisattva non hanno realizzazioni, si relazionano con questa Perfezione della Saggezza e dimorano in essa. Non essendoci oscuramenti nelle loro menti, non hanno paura, ed essendo andati oltre l'errore raggiungeranno il nirvana. Anche tutti i Buddha che dimorano nei tre tempi ottennero il pieno risveglio della suprema, perfetta Illuminazione essendo entrati in rapporto con questa profonda Perfezione della Saggezza.

«Quindi si dovrebbe comprendere che il mantra della Perfezione della Saggezza – il mantra della grande conoscenza, il mantra supremo, il mantra uguale all'ineguagliabile, il mantra che placa ogni sofferenza – è vero poiché non è falso. Questo è il mantra della Perfezione della Saggezza:

*tadyatha gaté gaté paragaté parasamgaté bodhi svaha!*

«Shariputra, i bodhisattva, i grandi esseri, dovrebbero addestrare in questo modo nella Perfezione della Saggezza.»

Quindi il Beato uscì dallo stato di profonda meditazione e si complimentò con il santo Avalokiteshvara, il bodhisattva, il grande essere, per quanto aveva appena detto. «Eccellente! Eccellente! O nobile figlio, è proprio così. Si deve praticare la profonda Perfezione della Saggezza come tu hai appena insegnato. E per questo, anche i tathagata gioiranno.»

Non appena il Beato pronunciò queste parole, il venerabile Shariputra, il santo Avalokiteshvara, il bodhisattva, il grande essere, l'intera assemblea inclusi gli dei, gli umani, gli asura e i gandharva, si rallegrarono per quanto aveva detto il Beato.