

*Il Sutra
del Cuore*

(Prajnaparamita Hridaya)

Brevissimo (soli 14 versi nella versione in sanscrito) ma di estrema densità concettuale, il Sutra del cuore della perfezione della saggezza, o Sutra del Cuore, è parte della Prajnāparamitā Sutra, insieme di testi fondamentali per il buddismo Mahayana. Tema centrale è la fondamentale dottrina della vacuità, *śūnyatā*.

Di straordinaria diffusione e importanza è la conclusione, il celebre Mantra *Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi, svaha*.

Sutra di grande fascino e straordinaria profondità, ha conosciuto e conosce ampissima diffusione in Cina, Giappone, Vietnam, India.

Tich Nath Hahn ha scritto un celebre commento, così come Il Dalai Lama.

In occidente, questo sutra fa spesso la sua apparizione in contesti anche sorprendenti. Cito a mo' d'esempio il poeta Allen Ginsberg che canta il sutra in un brano (*Ghetto Defendant*) della band punk inglese *The Clash*.

Gli amanti del cinema ricorderanno poi la toccante scena del film "Il piccolo Buddha" di Bernardo Bertolucci in cui questo sutra viene recitato. Si riporta la versione breve del sutra, nella traduzione in italiano, sanscrito translitterato e giapponese (nella forma adatta al canto)

Il Sutra del Cuore (Prajnaparamita Hridaya)

Immerso nella saggezza suprema davanti a monaci e Bodhisattva riuniti, Kannon (Avalokitesvara) Bodhisattva della compassione, risponde all'allievo Shariputra insegnando la dottrina del vuoto.

Oh Shariputra, la forma non è che vuoto, il vuoto non è che forma;

ciò che è forma è vuoto, ciò che è vuoto è forma;

lo stesso è per sensazione, percezione, discriminazione e coscienza.

Tutte le cose sono vuote apparizioni, Shariputra.

Non sono nate, non sono distrutte, non sono macchiate, non sono pure;

non aumentano e non decrescono.

Perciò nella vacuità non c'è forma né sensazione, né percezione, né discriminazione, né coscienza;

Non ci sono occhi né orecchi, naso, lingua, corpo, mente;

Non ci sono forma né suono, odore, gusto, tatto, oggetti;

né c'è un regno del vedere, e così via fino ad arrivare a nessun regno della coscienza;

non vi è conoscenza, né ignoranza, né fine della conoscenza, né fine dell'ignoranza, e così via fino ad arrivare a né vecchiaia né morte;

né estinzione di vecchiaia e morte;

non c'è sofferenza, karma, estinzione, via;

non c'è saggezza né realizzazione.

Dal momento che non si ha nulla da conseguire, si è un bodhisattva.

Poiché ci si è interamente affidati alla prajna paramita, la mente non conosce ostacoli;

dal momento che la mente non conosce ostacoli non si conosce la paura, si è oltre il pensiero illusorio, e si raggiunge il Nirvana.

Poiché tutti i Buddha del passato, del presente e del futuro si affidano interamente alla prajna paramita, conseguono la suprema illuminazione.

Sappi dunque che la prajna paramita è il grande mantra, il mantra più alto, il mantra supremo e incomparabile, capace di placare ogni sofferenza.

Ciò è vero.

Non è falso.

Perciò io recito il mantra della prajna paramita,
Che dice:

Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi, svaha!
(andate, andate, andate insieme all'altra sponda,
completamente sull'altra sponda, benvenuto
risveglio!)

Il Sutra del Cuore *(nella traduzione di Thich Nhat Hanh)*

Avalokiteshvara, essendosi immerso nella pratica della comprensione profonda che ci conduce all'altra riva, all'improvviso scoprì che i cinque skandha sono tutti ugualmente vuoti, e con questa realizzazione superò ogni sofferenza.

“Ascolta, Shariputra: questo stesso corpo è il vuoto e il vuoto stesso è questo corpo.

Questo corpo non è altro che il vuoto e il vuoto non è altro che questo corpo.

Lo stesso vale per le sensazioni, le percezioni, le formazioni mentali e la coscienza.

Ascolta, Shariputra: tutti i fenomeni portano il marchio del vuoto; la loro vera natura e' la natura della non-nascita e non-morte del non-essere e del non non-essere, della non-impurità e della non-purezza, della non-crescita e della non-decrescita.

Questo è il motivo per cui nel vuoto il corpo, le sensazioni, le percezioni, le formazioni mentali e la coscienza non sono entità con un sé separato.

I diciotto regni dei fenomeni – ovvero i sei organi di senso, i sei oggetti dei sensi, e le sei coscienze – a loro volta non sono entità con un sé separato.

I dodici anelli della genesi interdipendente e la loro estinzione, a loro volta non sono entità con un sé separato.

La sofferenza, le cause della sofferenza, la fine della sofferenza, il Sentiero, la comprensione profonda e la realizzazione, a loro volta non sono entità con un sé separato.

Chiunque sia in grado di vederlo, non ha più bisogno di realizzare nulla.

I Bodhisattva che praticano la comprensione profonda che ci conduce all'altra riva non vedono più alcun ostacolo nella loro mente, e poiché non esiste più alcun ostacolo nella loro mente, possono superare ogni paura, distruggere ogni percezione erronea e realizzare il Perfetto Nirvana.

Tutti i Buddha del passato, del presente e del futuro, praticando la comprensione profonda che ci conduce all'altra riva, sono in grado di realizzare l'Illuminazione autentica e perfetta.

Quindi, Shariputra, si sappia che la comprensione profonda che ci conduce all'altra riva è un grande mantra, è il mantra che più illumina, il mantra supremo, il mantra incomparabile, la vera Saggezza che ha il potere di porre fine ad ogni tipo di sofferenza.

Proclamiamo quindi un mantra per lodare la comprensione profonda che ci conduce all'altra riva:

Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha!

[Traduzione in italiano
di Diana Petech e Adriana Rocco]

FONTE: <https://www.gironi.it/testi-sacri/sutra-del-cuore.php>