

Il Sutra del Cuore

Prajñāpāramitā Hṛdaya

Il nobile Bodhisattva Avalokiteshvara¹, praticando la profonda pratica della Perfezione della Saggezza², osservò i Cinque Aggregati³ e vedendo che erano vuoti di esistenza intrinseca, disse:

«Qui⁴, Shariputra⁵, la forma è vuoto, il vuoto è forma; il vuoto non è separato dalla forma, la forma non è separata dal vuoto; tutto ciò che è forma è vuoto, tutto ciò che è vuoto è forma. Lo stesso vale per sensazione, percezione, discriminazione e coscienza.

«Qui, Shariputra, tutti i fenomeni⁶ son definiti dal vuoto: né nascita né distruzione, né purezza né impurità, né completezza né mancanza⁷. Pertanto, Shariputra, nel vuoto non c'è né forma, né sensazione, né percezione, né discriminazione, né coscienza; non c'è occhio, orecchio, naso, lingua, corpo e mente;

«Non c'è forma, né suono, odore, sapore, sensazione, pensiero; non c'è alcun elemento di percezione, dall'occhio fino alla coscienza concettuale; Non c'è nesso causale, dall'ignoranza fino alla vecchiaia e alla morte, e non c'è fine del nesso causale, dall'ignoranza fino alla vecchiaia e alla morte.⁸

«Non c'è sofferenza, non c'è origine, non c'è cessazione, non c'è sentiero;⁹ non c'è conoscenza, non c'è conseguimento e non c'è non-conseguimento.¹⁰ Pertanto, Shariputra, senza conseguimento, i bodhisattva prendono rifugio nella Perfezione della Saggezza e dimorano senza muri della mente. Senza

¹*Avalokiteśvara* (“Colui che guarda dall’alto”), anche conosciuto come *Guanyin* in cinese e *Kannon* in giapponese, è la rappresentazione del bodhisattva della compassione.

²In sanscrito, *Prajñāpāramitā*

³In sanscrito, *skandha*

⁴In sanscrito, *Iha*. Questa esortazione, spesso omessa o resta diversamente (es: “*Oh, Shariputra*”) nelle traduzioni del sutra, è invece centrale in quanto richiama al concetto di *qui e ora*.

⁵*Śāriputra* è considerato uno dei più eccellenti discepoli del Buddha, dotato di grande saggezza. Non è un caso, quindi, che *Avalokiteśvara* si rivolga a lui per esporre l’insegnamento della Grande Perfezione della Saggezza.

⁶I *Dharma*

⁷I termini *nuna* e *paripurna* sono spesso tradotti come “incremento” e “diminuzione”. Benché questa traduzione sia possibile, ciò impedisce ai lettori di vedere come le tre coppie siano una rappresentazione delle *Tre Conoscenze* relative ai fenomeni del primo Buddhismo: impermanenza, sofferenza e non-sé. Questo fu probabilmente il motivo per cui, nelle versioni successive e più estese del Sutra, gli autori sostituirono il termine *paripurna* con *sanpurna* il quale, pur condividendo il significato di “incompleto” con il termine originale, non condivide con esso il concetto di “diminuzione”.

⁸Si riferisce ai dodici anelli della catena della Co-originazione Dipendente.

⁹Si riferisce a Le Quattro Nobili Verità

¹⁰Qualunque tipo di comprensione (riguardo alle Quattro Nobili Verità, alla catena dei dodici anelli della Co-originazione Dipendente, etc.) si dissolve alla luce della *Prajñāpāramitā* —la Perfezione della Saggezza— poiché se non c'è sofferenza, non può esserci liberazione dalla sofferenza. Di conseguenza non c'è comprensione delle Quattro Verità. E se non c'è comprensione non può esserci conseguimento (*prāpti*) o non-conseguimento (*aprāpti*)

muri della mente, e quindi senza paure, vedono oltre le illusioni e giungono infine al nirvana.

«Tutti i buddha del passato, del presente e del futuro prendono anch'essi rifugio nella Perfezione della Saggezza e realizzano l'insuperabile, perfetta illuminazione¹¹. Dovresti dunque conoscere il grande mantra della Perfezione della Saggezza, il mantra della grande magia¹², il mantra insuperabile, il mantra pari all'incomparabile, che guarisce ogni sofferenza ed è vero, non falso, il mantra della Perfezione della Saggezza, che dice:

«*Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi svaha.*»¹³

¹¹In sanscrito, Anuttarā-samyak-saṃbodhi

¹²In sanscrito, *mahāvidya*. Nella parola *vidya* la radice *vid* significa “conoscere” e si rifà al dominio della conoscenza, dalla scienza alle arti e alla magia. Si potrebbe anche dire, quindi, “il mantra della conoscenza suprema”. Nel buddhismo *vidya* è usato come sinonimo di *mantra*. Entrambi fanno riferimento a domini della conoscenza. Ma mentre *mantra* è usato per riferirsi a un campionario di abilità di divinità maschili, *vidya* è usato per quelle femminili. Così il termine *mahāvidya* (Grande Maestra / Maga) è diventato l'appellativo di molte dee indiane. Il motivo di tale uso è che i mantra (come i *vidya*) hanno il potere di far nascere uno nuovo stato della coscienza. Perciò, ognuna di queste *mahāvidya* è associata a una forma di consapevolezza spirituale che si manifesta solo quando il mantra è recitato, come un genio che appare strofinando una lampada. *Mantra* significa “Protettore del Pensiero”, per cui un mantra è come un talismano o un amuleto che protegge la mente invece del corpo. Al tempo stesso il mantra del *Sutra del Cuore* è anche un dhāraṇī, uno stratagemma mnemonico, che ricorda l'insegnamento che si è deciso di praticare.

¹³«Andate, andate, andate insieme all'altra sponda, completamente sull'altra sponda, benvenuto risveglio!»