

SŪTRA DELLE OTTO REALIZZAZIONI DEI GRANDI ESSERI

Con un commentario di Thich Nhat Hanh

A cura di: www.liber-rebil.it
Torino 2011



SŪTRA
DELLE OTTO REALIZZAZIONI
DEI GRANDI ESSERI

Tradotto dal cinese in vietnamita e commentato da
Thich Nhat Hanh

Tradotto dal vietnamita in inglese da
Diem Thanh Truong e Carole Melkonian

Tradotto dall'inglese a cura di
www.liber-rebil.it



1987 © Thich Nhat Hanh (testo inglese)
Plum Village, Meyrac 47120 Loubes-Bernac – Francia

Thich Nhat Hanh è un monaco buddista impegnato nel sociale. Fu presidente della delegazione buddista vietnamita negli Accordi di Pace a Parigi e fu proposto dal dr. Martin Luther King Jr. per il premio Nobel della pace. Tra i suoi libri: *Essere pace, La pace è ogni passo, Il miracolo della presenza mentale* (e altri tradotti in italiano N.d.T.)

PRENDERSI CURA DEI LIBRI DI DHARMA

I testi di Dharma contengono l'insegnamento del Buddha, hanno il potere di proteggere dalle rinascite inferiori e di mostrare la via per la liberazione. Quindi dovrebbero essere trattati con rispetto: non posarli sul pavimento o dove le persone siedono o camminano e non calpestarli. Dovrebbero essere coperti o protetti quando vengono trasportati, posti in un luogo alto e pulito, separati da materiali più "mondani".

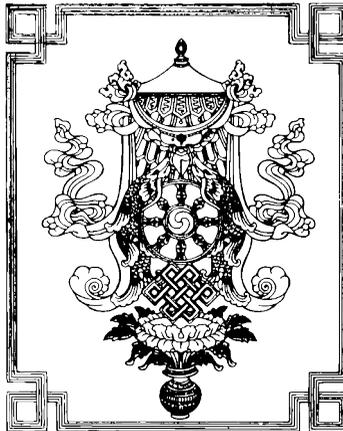
Non bisognerebbe porre altri oggetti sopra i testi o i materiali di Dharma. Inumidirsi le dita con la saliva per girare le pagine è considerata cosa negativa, che può arrecare cattivo karma. Se è necessario eliminare del materiale di Dharma, bisognerebbe bruciarlo e non gettarlo nell'immondizia. Quando si stia per bruciare dei testi, si reciti prima il mantra OM A HUM, poi si visualizzino le lettere di quei testi che si assorbono nella A, che poi si assorbe nel corpo della persona che compie l'azione. Poi, si brucino i testi.

Queste regole valgono anche per gli oggetti artistici di Dharma così come per gli scritti e le opere d'arte delle altre religioni.



INDICE

IL SŪTRA DELLE OTTO REALIZZAZIONI DEI GRANDI ESSERI	4
COMMENTARIO AL SŪTRA	8
PRATICARE E OSSERVARE IL SŪTRA	24
POSTFAZIONE	25
VERSI PER IL TRASFERIMENTO DEI MERITI	26





IL SŪTRA DELLE OTTO REALIZZAZIONI DEI GRANDI ESSERI

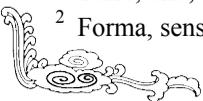
TRADOTTO DAL CINESE E COMMENTATO DA THICH NHAT HANH

Un discepolo del Buddha dovrebbe quotidianamente recitare con grande intensità e meditare sulle otto realizzazioni scoperte dai *Mahāsattva*, i Grandi Esseri.

LA PRIMA REALIZZAZIONE è la consapevolezza che il mondo è impermanente. Tutti i regimi politici sono soggetti a decadenza; tutte le cose composte dai quattro elementi¹ sono vuote e contengono il seme della sofferenza. Tutti gli esseri umani sono costituiti dai cinque *skandha*, gli aggregati², e non c'è alcun "io" indipendente. Essi sono in perenne cambiamento – continuamente nascono e continuamente muoiono. Sono vuoti di un sé, senza una sovranità che li domini. La mente è la sorgente di ogni confusione e il corpo è la foresta di tutte le azioni impure (cioè negative). Se meditiamo su queste cose, possiamo gradualmente liberarci dal Saṃsāra, la ruota di nascita e morte.

¹ Terra, aria, acqua, fuoco

² Forma, sensazione, percezione, formazioni mentali, coscienza.





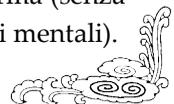
LA SECONDA REALIZZAZIONE è la consapevolezza che maggiori desideri sviluppano maggiore sofferenza. Tutte le avversità della vita quotidiana sorgono dall'avvidità e dal desiderio. Chi nutre limitati desideri e ambizioni, è in grado di rilassare il corpo e la mente, libero da difficoltà.

LA TERZA REALIZZAZIONE è che la mente umana è sempre alla ricerca del possesso e non si sente mai appagata. Ciò causa un continuo incremento delle azioni negative. Invece i bodhisattva ricordano sempre il principio di avere pochi desideri. Per praticare la Via, conducono una vita semplice, in pace e considerano la realizzazione della perfetta conoscenza come la loro unica occupazione.

LA QUARTA REALIZZAZIONE è la consapevolezza che qualsiasi forma di pigrizia è un ostacolo alla pratica. Per questo dobbiamo praticare diligentemente per distruggere i fattori mentali nocivi che ci legano, per annientare i quattro tipi di Māra³ e per liberarci dalla prigione dei cinque aggregati e dei tre mondi⁴.

³ Fattori mentali nocivi, cinque aggregati, morte, distrazioni quali fantasie o dimenticanze.

⁴ Il mondo dei desideri e delle passioni; il mondo della forma (senza desideri e passioni); il mondo senza-forma (le sole funzioni mentali).





LA QUINTA REALIZZAZIONE é la consapevolezza che l'ignoranza è la causa della ruota infinita di nascita e morte. Per questo i bodhisattva ricordano sempre di ascoltare e imparare per sviluppare la loro conoscenza e l'eloquenza. Questo permette loro di educare gli esseri viventi e di condurli nel Regno della Grande Gioia.

LA SESTA REALIZZAZIONE è la consapevolezza che la povertà crea odio e avversione che a loro volta creano un circolo vizioso di pensieri e azioni negative. Quando praticano la generosità, i bodhisattva considerano ogni persona, sia amico che nemico, in modo equanime. Non biasimano nessuno per gli errori del passato, né odiano chi nel presente causa danno.

LA SETTIMA REALIZZAZIONE è l'essere consapevoli che le cinque categorie di desideri⁵ causano difficoltà. Nonostante siamo in questo mondo, dovremmo cercare di non essere coinvolti in faccende mondane. Un monaco per esempio, possiede tre abiti e una ciotola. Vive in modo semplice per praticare la Via. I suoi voti lo rendono libero dall'attaccamento a oggetti mondani ed egli tratta tutti con equanimità e compassione.

⁵ Essere ricchi; essere belli; essere ambiziosi; trovare piacere nel cibo; essere pigri.





L'OTTAVA REALIZZAZIONE è la consapevolezza che il fuoco di “nascita e morte” imperversa causando ovunque infinite sofferenze. Dovremmo pronunciare il Grande Voto di aiutare tutti, soffrire con tutti e guidare tutti gli esseri senzienti nel Regno della Grande Gioia.

Queste Otto Realizzazioni sono la scoperta dei Grandi Esseri, Buddha e Bodhisattva, che hanno diligentemente praticato la via della compassione e della comprensione. Essi hanno navigato con la nave del *Dharmakāya*⁶ sino alla sponda del *Nirvana*⁷, ma sono ritornati nel mondo ordinario: hanno abbandonato i cinque desideri, con la mente e il cuore indirizzati sulla nobile Via, usando queste Otto Realizzazioni per aiutare gli altri esseri senzienti a riconoscere la sofferenza di questo mondo. Se un discepolo del Buddha recita queste Otto Realizzazioni e medita su di esse, potrà por fine alle infinite incomprensioni e difficoltà e procedere verso l'illuminazione, lasciandosi alle spalle il mondo di nascita e morte, dimorando per sempre in pace.

⁶ Il corpo degli insegnamenti sul Risveglio.

⁷ Liberazione da nascita e morte.



COMMENTARIO

L'ORIGINE DEL SŪTRA

Questo sūtra fu tradotto da una lingua dell'India in cinese dal monaco partico An Shigao (in vietnamita: An The Cao) nella città di Luoyang, in Cina, durante la dinastia Han posteriore. [Tra il 148 e il 170/80 circa. Il testo è reperibile nel Canone cinese in T17 – 779, *Foshuo ba daren jue jing* 佛說八大人覺經 su http://tripitaka.cbeta.org/T17n0779_001?format=line&linehead=yes N.d.T].

La più antica forma di questo sūtra è il risultato della riunione di testi più brevi come il *Sūtra dei quarantadue capitoli* e il *Sūtra sulle sei Pāramitā*. Questo sūtra è completamente in accordo sia con la tradizione Mahāyāna, sia con quella Theravada.

Ognuno degli otto punti trattati può essere oggetto di meditazione e ciascuno può essere ulteriormente suddiviso. Benché la forma del sūtra sia semplice, il suo contenuto è profondo e meraviglioso.

Il *Sūtra delle Otto Realizzazioni dei Grandi Esseri* non è un trattato analitico, ma è un realistico ed efficace approccio alla meditazione.

CONTENUTO DEL SŪTRA

Il *Sūtra delle Otto Realizzazioni dei Grandi Esseri* contiene undici essenziali soggetti di meditazione. Tratterò di questi nel contesto delle otto realizzazioni.

1. **La Prima Realizzazione spiega e chiarifica i quattro oggetti basilari della meditazione buddista:**

a) impermanenza, b) sofferenza, c) non-sè, d) non-purezza. Dobbiamo sempre ricordare e meditare su questi quattro principi della realtà. Come ricordato nel sūtra, se qualcuno medita su di essi, gradualmente potrà raggiungere la liberazione dal saṃsāra, il ciclo delle rinascite.

a) **Impermanenza** – la natura impermanente di tutte le cose: momento per momento tutto nel mondo, inclusa la vita umana, le montagne e i fiumi, i sistemi politici sono in costante trasformazione. Questo è detto impermanenza in ogni momento.

Ogni cosa passa attraverso un periodo di nascita, di maturità, di trasformazione e di distruzione. La distruzione è detta impermanenza in ogni ciclo. Per vedere la natura impermanente di tutte le cose, dobbiamo esaminarle attentamente. Facendo così, eviteremo di essere imprigionati dalle cose di questo mondo.

- b) **Sofferenza** – la vacuità di tutte le cose. L'antico popolo dell'India diceva che tutte le cose sono composte da quattro elementi: terra, acqua, aria e fuoco. Riconoscendo questo, Buddha e Bodhisattva capirono che quando c'è una relazione armoniosa tra i quattro elementi, c'è pace.

Quando i quattro elementi non sono in armonia c'è sofferenza.

Poiché tutte le cose si formano da una combinazione di questi elementi, nulla può esistere in modo indipendente o permanente. Tutte le cose sono impermanenti, di conseguenza quando siamo coinvolti nella natura delle cose, anche noi risentiamo le conseguenze della loro natura impermanente. Dal momento che tutte le cose sono vuote, quando siamo imbrigliati dalle cose, anche noi soffriamo per la loro vacuità. La consapevolezza dell'esistenza della sofferenza ci rende capaci di praticare la via della realizzazione. Questa è la prima delle Quattro Nobili Verità⁸.

⁸ Sofferenza, causa della sofferenza, fine della sofferenza e Ottuplice Sentiero.

Quando non siamo consapevoli e non meditiamo sull'esistenza della sofferenza in tutte le cose, possiamo essere facilmente sbalottati dalle passioni e dai desideri per le cose mondane, incrementando la distruzione della nostra vita nel perseguire questi desideri.

Solo con il diventare consapevoli della sofferenza, possiamo trovarne la causa, affrontarla direttamente ed eliminarla.

- c) **La mancanza di un sé/io** – la natura del corpo. Il buddismo insegna che gli esseri umani sono composti da cinque aggregati, detti *skandha* in sanscrito. Se la forma creata dai quattro elementi è vuota e priva di un sè, gli esseri umani, formati dall'unione dei cinque *skandha*, devono essere anch'essi vuoti e senza un sè. Gli esseri umani sono coinvolti in un processo di trasformazione secondo per secondo, minuto per minuto, e sperimentano continuamente l'impermanenza in ogni momento. Meditando molto profondamente i cinque *skandha*, possiamo fare esperienza della natura priva di sè dei nostri corpi, del nostro passaggio attraverso nascita e morte e della vacuità; in tal modo si distrugge l'illusione che i nostri corpi siano permanenti. Nel buddismo, il non-sè è il più importante oggetto di meditazione. Meditando sul non-sè, possiamo sfondare la barriera tra noi e gli altri.

Quando non siamo più separati dall'universo si crea una esistenza in perfetta armonia con l'universo stesso. Vediamo che tutti gli altri esseri umani sono in noi e noi siamo in tutti gli altri esseri umani. Possiamo vedere che il passato e il futuro sono contenuti nel momento presente e comprendere ed essere completamente affrancati dal ciclo delle rinascite.

La scienza moderna ha anche scoperto la verità della mancanza di un sè di tutte le cose. L'approccio del biologo inglese Lyall Watson, per esempio, corrisponde perfettamente ai principi della origine dipendente e del non-sè. Gli scienziati che meditano continuamente la natura della mancanza di un sè dei loro stessi corpi e menti, così come sulla natura della mancanza di un sè in tutte le cose, potranno un giorno facilmente raggiungere l'illuminazione.

- d) **Non-purezza** – la natura del corpo e della mente. Impurità significa l'assenza di uno stato di purezza dell'essere, non essere né santi né belli. Dal punto di vista della psicologia e della fisiologia, gli esseri umani sono impuri. Non è una cosa negativa o pessimistica, ma un obiettivo modo di vedere l'essere umano.

Se esaminiamo i costituenti dei nostri corpi, capelli, sangue, pus, muco, escrezioni, urina, la massa

dei batteri intestinali, le molte malattie che attendono di svilupparsi, possiamo vedere che i nostri corpi sono impuri e soggetti a decomposizione. Inoltre i nostri corpi creano le motivazioni per perseguire la soddisfazione dei nostri desideri e passioni. È per questo che il sūtra considera il corpo come un luogo dove gli errori si accumulano.

Consideriamo ora il nostro stato mentale. Finché siamo incapaci di vedere la verità dell'impermanenza, la sofferenza e la mancanza di sé di tutte le cose, la mente spesso diventa vittima di avidità e ira e noi agiamo erroneamente. Così il sūtra dice: «La mente è la sorgente di ogni confusione».

**2. «Maggiori desideri portano a maggiore sofferenza.»
è la base della seconda realizzazione.**

Molta gente definisce la felicità come la soddisfazione di tutti i desideri. Ci sono cinque tipi di desideri⁹. I desideri sono illimitati, ma non lo è la nostra capacità di realizzarli e i desideri insoddisfatti creano sempre sofferenza.

Quando un desiderio è soltanto parzialmente soddisfatto, continuiamo a perseguire il suo completo soddisfacimento e creiamo ulteriore sofferenza. Anche quando un desiderio viene esaudito, soffriamo quando ne termina l'appagamento.

⁹ Vedi nota 5

È solo dopo che siamo completamente esausti per questa incessante ricerca, che cominciamo a realizzare fino a che punto siamo stati presi nell'insaziabile rete dei desideri e passioni. Allora riusciamo a comprendere che la vera felicità è realmente uno stato di pace del corpo e della mente, e che esiste solo se i nostri desideri sono scarsi. Avendo pochi desideri e non cercando la soddisfazione attraverso il perseguire i cinque desideri, facciamo un grande passo verso la liberazione.

3. Sapendo come sentirci soddisfatti con pochi beni, distruggiamo il desiderio e l'avidità.

Questo significa accontentarsi delle condizioni materiali che ci permettono di stare in salute e forti a sufficienza per praticare la Via. Questa è un'efficace maniera per sfuggire alla rete dei desideri e delle passioni, raggiungere uno stato di pace per il corpo e la mente, potere aiutare di più gli altri, essere liberi di realizzare il più alto traguardo: lo sviluppo della concentrazione e della comprensione per ottenere la Realizzazione. Sapere come sentirsi soddisfatti da pochi beni, ci aiuta a evitare di acquistare cose non necessarie, di diventare parte di un sistema economico che sfrutta gli altri e ci permette di ridurre il nostro coinvolgimento nell'inquinamento dell'ambiente.

4. La pratica diligente distrugge la pigrizia.

Dopo aver smesso di cercare la gioia nei desideri e nelle passioni e aver imparato a sentirsi soddisfatti con poco, non possiamo essere pigri e lasciar sfuggire via giorni e mesi con noncuranza. Occorrono grande pazienza e diligenza continue per sviluppare la concentrazione e la comprensione nello sforzo di auto-realizzarci. Dobbiamo utilizzare tutto il nostro tempo per meditare sulle quattro verità dell'impermanenza, della sofferenza, del non-sè e della non-purezza, i primi quattro oggetti di meditazione. Dobbiamo penetrare profondamente il completo significato dei Quattro Fondamenti della Consapevolezza¹⁰, praticando, studiando e meditando sugli atteggiamenti e sui cicli (divenire, maturare, trasformarsi, distruggersi) del nostro corpo così come le sensazioni, percezioni, formazioni mentali e coscienza. Dovremmo leggere sūtra e altri scritti che spieghino la meditazione – la corretta postura e il controllo del respiro come il *Sathipattana sutta* e il *Sutra del cuore della mahāPraynapāramitā*. Dobbiamo seguire gli insegnamenti di questi sūtra e praticarli in modo intelligente cercando i metodi che meglio si possono applicare alla nostra situazione. Se necessario possiamo modificare i metodi per adattarli alle nostre necessità.

¹⁰ Corpo, sensazioni, stato della mente, contenuti mentali.

La nostra energia deve essere disciplinata finché tutti i basilari desideri e passioni – avidità, rabbia, ristrettezza mentale, arroganza, dubbi e idee preconcepite – non siano sradicati. In quel momento sapremo che corpo e mente sono liberi dalla prigione di nascita e morte, dai cinque *skandha* e dai tre mondi.

5. **La concentrazione e la comprensione distruggono l'ignoranza. L'ignoranza ha le radici più profonde tra i basilari desideri e passioni.** Quando queste radici vengono liberate, anche tutti gli altri desideri e passioni – avidità, rabbia, dubbi e idee preconcepite – vengono sradicati.

Sapendo ciò, dobbiamo fare grandi sforzi per meditare sulle verità dell'impermanenza, del non-sè e dell'origine dipendente di tutte le cose. Una volta che la radice dell'ignoranza sia sradicata, possiamo non solo liberare noi stessi, ma anche insegnare agli altri come uscire dalla prigione di nascita e morte.

I primi quattro oggetti di meditazione ci aiutano a ottenere la liberazione; i successivi quattro hanno lo scopo di aiutare gli altri a raggiungerla, unendo così chiaramente e saldamente il pensiero del buddismo Theravada e Mahayāna.

6. Quando pratichiamo la generosità, dobbiamo considerare tutti con equanimità.

Alcune persone pensano che si possa praticare la generosità solo se si è ricchi. Non è vero. Alcune persone molto ricche praticano la generosità, ma molte fanno la carità con l'intenzione di guadagnare dei meriti, dei profitti o per compiacere altri. La gente la cui vita si basa sulla compassione, raramente è ricca, perchè divide con gli altri tutto ciò che possiede. Non sono disposti ad arricchirsi finanziariamente a spese della povertà altrui.

Molta gente fraintende l'espressione buddista "praticare la generosità" intendendola come dare pochi centesimi a un mendicante in strada. In effetti la pratica della generosità è ben altro che questo. Essa è contemporaneamente modesta e grandiosa.

Praticare la generosità significa agire in modo tale da aiutare a livellare le differenze tra ricchezza e povertà. Qualsiasi cosa facciamo per alleviare le sofferenze umane e creare la giustizia sociale può essere considerata una pratica di generosità.

Non è necessario dire che noi dobbiamo essere impegnati in ogni organizzazione politica. Invece impegnarsi in azioni politiche di parte che conducano a lotte di potere tra opposte fazioni e causino morte e distruzione non è certo ciò che significa praticare la generosità.

Praticare la generosità è la prima delle sei Pāramitā¹¹. Pāramitā significa aiutare gli altri a raggiungere l'altra sponda, la sponda della liberazione dalla malattia, povertà, fame, ignoranza, desideri e passioni, nascita e morte.

Come può una persona che pratica «Sapendo come essere soddisfatti con pochi beni» anche praticare la generosità? È il vivere con semplicità. Pressoché tutti, uomini o donne, che trascorrono la vita servendo e aiutando gli altri, sacrificandosi a beneficio dell'umanità, vivono semplicemente. Se essi vivono preoccupandosi di far denaro e guadagnare meriti, come possono praticare la generosità? Il Mahatma Gandhi visse un'esistenza molto semplice; nonostante ciò furono immensi i suoi meriti nell'aiutare l'umanità e salvare gli esseri. Ci sono centinaia di persone che vivono fra noi in modo semplice, mentre recano un grande aiuto a molti, molti altri. Non hanno una fama grande come quella di Gandhi, ma i loro meriti non sono minori dei suoi. È sufficiente per noi essere un po' più attenti e consapevoli della presenza di persone come queste. Esse non praticano la generosità donando denaro, che non possiedono, ma piuttosto donando il loro tempo, energia, amore e attenzione – la loro intera vita.

¹¹ Donare (generosità), osservare i precetti (moralità), sforzo entusiastico (perseveranza), pazienza, concentrazione e saggezza.

Praticare la generosità in un contesto buddista significa non discriminare nessuno. Anche se tra i poveri e i derelitti vi sono sia persone crudeli che gentili, non dobbiamo escludere i primi dalla nostra pratica. Poiché la povertà porta ira e odio, gli indigenti sono più inclini a produrre il male. Come recita il sūtra: «Quando praticano la generosità, i bodhisattva considerano ogni persona, sia amico che nemico, in modo equanime. Non biasimano nessuno per gli errori del passato, né odiano chi nel presente causa danno». Questo esprime lo spirito del buddismo Mahayāna. La povertà crea rabbia, astio e comportamenti errati. Anche se insegniamo e teniamo lezioni di filosofia buddista, ma non pratichiamo la generosità per alleviare la sofferenza degli altri, non abbiamo ancora raggiunto l'essenza del buddismo. Dobbiamo praticare la generosità unendola alla compassione e non al disprezzo, senza discriminare le persone che, a causa della loro povertà, ci provocano rabbia e astio.

7. Dal momento che viviamo nella società, non dovremmo lasciarci da essa contaminare.

Dobbiamo vivere in armonia con la società per aiutare gli altri, senza essere preda dei cinque desideri, vivere come il fior di loto che fiorisce nel fango, eppure rimane puro e immacolato.

Praticando la via della liberazione non dobbiamo sfuggire la società, ma aiutarla. Prima che le nostre ca-

pacità di aiutare diventino forti e solide, possiamo essere contaminati dal vivere nella società. Per questa ragione i bodhisattva meditano sulla natura nociva dei cinque desideri e fermamente decidono di vivere semplicemente al fine di praticare la generosità senza discriminazioni. Così, vivendo nella società senza esserne sporcati, è praticare le sei Pāramitā.

8. **Dobbiamo far sorgere in noi stessi la ferma decisione di aiutare gli altri.** Dovremmo pronunciare un profondo e solenne voto di superare difficoltà, pericoli, e sofferenze che potranno capitarci nell'aiutare gli altri. Poiché la sofferenza nella società è infinita, la buona volontà e la dedizione nel praticare la Via di aiutare gli altri devono anch'esse essere senza limiti. Così lo spirito del Mahayāna è una sorgente infinita di energia che ci ispira a praticare la generosità senza discriminazioni. Con lo spirito del Mahayāna, possiamo sopportare le molte sfide e umiliazioni che si incontrano nella società ed essere capaci di continuare la pratica della Via. Questo recherà una grande felicità agli altri.

Solo con lo spirito del Mahayāna possiamo realizzare i seguente temi citati nel *Po Lun San Mi Lu* (in vietnamita *Bao Vuong Tam Muoi Sastra*):

- 1 Mentre mediti sul corpo, non sperare o desiderare di essere esonerato dall'ammalarti. Senza malattia, desideri e passioni possono facilmente sorgere.
- 2 Mentre agisci nella società, non sperare o desiderare di non avere difficoltà. Senza difficoltà, l'arroganza può sorgere facilmente.
- 3 Mentre mediti sulla mente, non sperare o desiderare di non incontrare ostacoli. Senza intralci la consapevolezza attuale non potrà essere messa in dubbio o essere ampliata
- 4 Mentre lavori non sperare o desiderare di non incontrare ostacoli. Senza intralci, il desiderio di aiutare gli altri non diventa più intenso.
- 5 Mentre sviluppi un progetto non sperare o desiderare di raggiungere il successo facilmente. Con un successo facile, può agevolmente sorgere l'arroganza.
- 6 Mentre interagisci con gli altri, non sperare o desiderare di ottenere un profitto personale. Con la speranza di un guadagno personale, la natura spirituale dell'incontro verrà diminuita.

- 7 Mentre parli con gli altri, non sperare o desiderare di non essere in disaccordo. Senza disaccordo, l'autoaffermazione può prosperare.

- 8 Mentre aiuti gli altri, non sperare o desiderare di essere pagato. Senza la speranza di un compenso, l'azione di aiutare gli altri sarà pura.

- 9 Se riscontri (che possa esserci) un profitto personale in un'azione, non parteciparvi. Anche una minima partecipazione potrà suscitare desideri e passioni.

- 10 Quando sei ingiustamente accusato, non tentare di giustificarti. Cercando di difenderti, creerai inutili rabbia e ostilità.

- 11 Il Buddha parlò della malattia e della sofferenza come di una medicina; dei tempi di difficoltà e degli incidenti come di tempi di libertà e realizzazione; degli ostacoli come liberazione; delle armi del male come dei custodi del dharma; delle difficoltà come necessarie per avere successo; della persona che odia qualcuno come del suo miglior amico; del proprio nemico come di un frutteto o un giardino; del fare un favore a qualcuno, come di un atto meschino quale il gettare via un vecchio paio di scarpe; dell'abbandono dei beni materiali come della ricchez-

za; dell'essere accusato ingiustamente come della fonte di energia del lavoro per la giustizia.

Lo schema seguente elenca le Otto Realizzazioni e mette in rilievo che in questo sūtra è contenuta la pratica del buddismo Mahāyāna delle sei Pāramitā.

1 Pāramitā <i>generosità</i>	6 ^a Realizzazione
2 Pāramitā <i>osservare i precetti</i>	2 ^a -3 ^a -7 ^a Realizzazione
3 Pāramitā <i>sforzo entusiastico</i>	4 ^a Realizzazione
4 Pāramitā <i>pazienza</i>	8 ^a Realizzazione
5 Pāramitā <i>concentrazione</i>	1 ^a Realizzazione
6 Pāramitā <i>saggezza</i>	5 ^a Realizzazione

Lo stile, i contenuti e la metodologia del *Sūtra delle Otto Realizzazioni dei Grandi Esseri* è coerente e logico. É un sūtra molto pratico e conciso. Ma questa trattazione dei contenuti intende essere solo una traccia preliminare. Per beneficiare completamente di questo sūtra dobbiamo anche praticare e osservare i suoi insegnamenti.

PRATICARE E OSSERVARE IL SŪTRA

Per praticare e osservare il *Sūtra delle Otto Realizzazioni dei Grandi Esseri* occorre scegliere un momento in cui il corpo e la mente siano completamente rilassati, per esempio dopo aver fatto un piacevole bagno. Possiamo iniziare accendendo un bastoncino di incenso per dare un piacevole profumo alla stanza. Poi prendiamo il Sūtra e lo leggiamo lentamente per scoprirne i più profondi significati. Colleghiamo le parole del testo alla nostra esperienza di vita. È attraverso la propria esperienza di vita che è possibile capire ogni contenuto del sutra piuttosto che attraverso l'altrui spiegazione.

Ogni volta che sediamo in meditazione, esaminiamo accuratamente ogni oggetto indicato dal Sūtra. Più si medita su ogni oggetto, più si scopre la profonda saggezza contenuta nel Sūtra. Sarebbe bene anche leggere altri Sūtra come *l'Anapanasati sutta sulla consapevolezza del respiro* e il *Satipatthana sutta*.

Entrambi sono testi profondi e brevi che possono completare il *Sūtra delle Otto Realizzazioni dei Grandi Esseri*; questi due Sūtra spiegano con dettagli pratici come progredire passo passo nelle realizzazioni. Se si combina il metodo di seguire e rilassare la respirazione, come scritto nel *Sūtra delle Otto Realizzazioni dei Grandi Esseri*, si sarà capaci di raggiungere il traguardo di realizzare la propria natura.

POSTFAZIONE

Il contenuto del *Sūtra delle Otto Realizzazioni dei Grandi Esseri* è fondato sul punto di vista sia del Theravada che del Mahayāna. Facciamo tesoro di questo Sūtra. Quando avevo diciassette anni ed ero un novizio al primo anno di studi in un monastero buddista, lo studiai e lo memorizzai. Mi rese più facile unire il significato del Sūtra alla meditazione con la conta dei respiri. Da allora – sono passati 44 anni – questo Sūtra è ancora un’instimabile luce che illumina la mia via.

Oggi ho l’opportunità di offrirlo a voi. Sono molto grato a questo profondo e mirabile Sūtra. Unisco le mani e recito con rispetto: «Omaggio al prezioso *Sūtra delle Otto Realizzazioni dei Grandi Esseri*.»

Nel 1978 chiesi alla “La Boi Press” di divulgare questo Sūtra a beneficio di quei *boat people* che erano annegati nel Mar Cinese meridionale e nel Golfo del Siam nei tre anni precedenti e anche per quelli che avevano avuto la sorte di sopravvivere affinché potessero trovare una nuova casa in qualche posto nel mondo. Nel 1987 chiesi alla “Parallax Press” di pubblicare una edizione inglese perchè questo Sūtra fosse disponibile per i lettori occidentali e per i rifugiati in Occidente.

L’edizione vietnamita di questo libro fu scritta da Thich Nhat Hanh nel 1978 mentre dirigeva un progetto di soccorso ai boat people nel Mar Cinese meridionale.



VERSI PER IL TRASFERIMENTO DEI MERITI

*Possano i meriti e le virtù accumulati per questo lavoro,
adornare le Terre Pure dei Buddha,
meritare soprattutto i quattro tipi di gentilezza
e aiutare chi sta soffrendo nei mondi inferiori.*

*Possano tutti quelli che lo leggono o lo ascoltano
generare la decisione di raggiungere la Bodhi
e quando lascino questo corpo di punizione
possano nascere insieme nella completa beatitudine.*



Amita Buddha

*Maha Sthama Prapta Avalokitesvara
Bodhisattva Bodhisattva*

NOTA: si possono recitare questi versi per trasferire universalmente tutti i meriti e le virtù che derivano dalla la recitazione dei sūtra o dall'adempimento di ogni azione meritevole (per esempio il donare)





明定海備極樂文台州章主劉取福全物

此像乃七叶观音
 佛化庄严慈悲心一神咒者
 中代即有观音菩萨像存相在
 此子亦建时亦记亦出建存
 其时如之像一亦建时亦存
 人之已之相亦建时亦存
 也一亦建时亦存
 明定海备极乐文台州章主刘取福全物

唐門五永堂

