

## SUTRA DEI PASTI

### Prima dei pasti

#### Maha Prajna Paramita Hridaya Sutra

Quando il Bodhisattva Avalokitesvara praticando profondamente Prajna Paramita percepì che i cinque skandha nella loro essenza sono vuoti si salvò dalla sofferenza. O Shariputra, la forma non è altro che vuoto, il vuoto non è altro che forma. Ciò che è forma è vuoto, ciò che è vuoto è forma. Lo stesso può dirsi della sensazione, del pensiero, degli impulsi e della coscienza. O Shariputra, tutti i Dharma sono caratterizzati dal vuoto, essi non sono nati, non sono morti, non sono contaminati né puri, non aumentano e non decrescono. Perciò nel vuoto non vi è forma, né sensazione, né percezione, né impulsi, né coscienza, né occhi, né orecchie, né naso, né lingua, né corpo, né mente, né colore, né suono, né odore, né gusto, né tatto, né oggetti mentali, né

visione finché giungiamo a nessuna coscienza mentale. Niente ignoranza, né estinzione di essa finché giungiamo dove non c'è vecchiaia né morte né estinzione di esse. Né sofferenza, né accumulazione, né annientamento, né via, non vi è conoscenza, né conseguimento, quando non c'è nulla da ottenere. Nella mente del Bodhisattva che dimora nel Prajna Paramita non vi sono ostacoli. Senza ostacoli non c'è paura e andando lontano dalla delusione dimora nel Nirvana. Tutti i Buddha del passato del presente e del futuro affidandosi a Prajna Paramita raggiungono la più alta e perfetta illuminazione. Perciò sappiate che Prajna Paramita è il grande mantra, il mantra della grande saggezza, il mantra più alto, il mantra incomparabile che può placare ogni sofferenza ed è vero non è falso: così proclamiamo Prajna Paramita mantra il mantra che dice:

Gyate, gyate, paragate,  
parasamgyate, bodhi svaha!

#### **Le 5 riflessioni**

Primo, riflettiamo profondamen-

te sul nostro sincero sforzo e sugli sforzi di coloro che ci hanno portato questo cibo. Secondo, che noi possiamo vivere in un modo che ci renda degni di riceverlo. Terzo, quello che è più essenziale è la pratica dell'attenzione che ci aiuta a trascendere avidità, rabbia e illusione. Quarto, apprezziamo questo cibo che mantiene la buona salute di corpo e mente. Quinto, accettiamo questo cibo per realizzare il risveglio della Mente Pura di tutti gli esseri.

#### **Verso dei 3 morsi di cibo**

Il primo morso è per tagliare tutte le illusioni. Il secondo morso è per mantenere chiara la nostra mente. Il terzo morso è per liberare tutti gli esseri senzienti. Che tutti possano realizzare la via di Buddha.

### Dopo i pasti

#### **Verso dell'offerta dell'acqua**

L'acqua con la quale laviamo le nostre ciotole ha il gusto del nettare del paradiso.

La beviamo per la miriade di esseri di tutti i regni affinché possano essere sazi e soddisfatti.

#### **Verso dopo la colazione**

Dopo aver finito la colazione, preghiamo affinché tutti gli esseri possano attuare i compiti intrapresi ed essere realizzati con i Dharma di Buddha.

#### **Verso dopo pranzo/cena**

Dopo aver finito il pranzo/la cena, la nostra forza fisica è pienamente ristabilita. Il nostro potere si estende sopra le dieci direzioni e attraverso i tre periodi e siamo forti. Nel far girare la ruota del Dharma non lasciamo che vi si sprechi alcun pensiero. Possano tutti gli esseri raggiungere la vera saggezza.