
Saggezza e Compassione non sono separate

Teisho di Marc ChiGen Estéban - La Gendronnière, agosto 2020

Durante questo teisho, vi parlerò della saggezza e della compassione e soprattutto cercherò di mostrarvi, attraverso alcuni esempi tratti dai testi tradizionali, che l'una non va senza l'altra; e questo fin dal primo insegnamento di Buddha Shakyamuni. Ho quindi estratto alcuni punti di questi testi che evidenziano questa relazione e talvolta anche il rischio di considerare l'uno trascurando troppo l'altro.

Soprattutto, spero che questa conferenza vi faccia venire voglia di studiare questi testi e vi incoraggi nella vostra pratica di zazen che è la fonte di questi insegnamenti.

L'enigma dell'Hannya Shingyo

Per prima cosa, vorrei parlarvi di un "enigma" che forse avete già notato.

Tutti conosciamo l'*Hannya Shingyo*, il Sutra del Cuore della Grande Saggezza che cantiamo al mattino nel dojo. Cos'è la Grande Saggezza? La Grande Saggezza dei Buddha consiste nel percepire la natura ultima delle cose. Anche la natura ultima di ciò che siamo.

Questa natura ultima delle cose, in realtà, è il vuoto. Il vuoto, non nel senso del nulla, ma nel senso dell'impermanenza di tutte le cose. Impermanenza dei fenomeni e più in generale dei cinque *skandha* che ci costituiscono.

L'essenza dell'insegnamento di Hannya Shingyo è il vuoto.

L'Hannya Shingyo, se lo leggiamo senza indietreggiare, è in un certo senso un sutra provocatorio poiché insegna che non c'è né senso, né organi dei sensi, le 4 Nobili Verità, che sono il primo insegnamento del Buddha, sono dichiarate inesistenti ecc... Sembra una "negazione" di tutto, ma non una negazione nel senso del nulla, ma una negazione nel senso che le cose non esistono da sole, non esistono permanentemente. Tutti i fenomeni sono condizionati e impermanenti e appaiono e scompaiono secondo la combinazione delle condizioni.

La Grande Saggezza dei buddha è la comprensione di questo punto. La comprensione con la mente intellettuale, certamente, ma soprattutto la comprensione con il corpo e la mente in unità che nasce dalla pratica di zazen è ciò che a volte è chiamato l'attualizzazione di questa realtà di impermanenza.

D'altra parte, sapete che nel buddhismo e più particolarmente nel Grande Veicolo che è il ramo a cui appartiene lo Zen, c'è il Buddha completamente compiuto che è onnisciente e che ha tutte le qualità e ci sono i bodhisattva che sono l'"incarnazione", la simbolizzazione anche, di certe qualità di un Buddha compiuto.

Tra questi bodhisattva, i due più "famosi", se così posso dire, i due più venerati, sono *Kannon* (o *Avalokiteshvara*), il bodhisattva della compassione, e *Manjushri*, il bodhisattva della saggezza.

Manjushri è sempre raffigurato con una spada in mano, e questa spada è in effetti la saggezza che taglia le nostre illusioni. In altre parole, è la comprensione del vuoto, della natura ultima di tutte le cose che ci impedisce di cadere nell'illusione.

Kannon ha molte rappresentazioni. A volte è ritratto con una mano dietro l'orecchio come qualcuno che ascolta attentamente, questo simboleggia la capacità degli esseri compassionevoli di ascoltare la sofferenza degli esseri. A volte è raffigurato con molte braccia, che simboleggiano la capacità di usare molti mezzi abili adatti a persone diverse; a volte è raffigurato con una bottiglia di unguento in mano che versa sugli esseri sofferenti per guarire le loro ferite e aiutarli.

Così ognuno di questi bodhisattva rappresenta in qualche modo una qualità importante del Buddha.

Ora torno all'Hannya Shingyo. Hannya Shingyo è un insegnamento sulla Grande Saggezza dei Buddha. Sarebbe logico che l'insegnamento sulla saggezza fosse dato dal Bodhisattva della saggezza, per così dire, dallo "specialista" nel campo. Logicamente, si potrebbe quindi immaginare che sia Manjushri ad insegnare agli esseri, e quindi a noi, qual è la saggezza dei Buddha.

Tuttavia, l'insegnamento di Hannya Shingyo non è dato da Manjushri ma da Kannon, il bodhisattva della compassione! È quindi il Bodhisattva della compassione che insegna la saggezza ultima.

Per me che, alla base, ho una mente piuttosto razionale e logica, questo punto mi ha spesso sfidato all'inizio della mia pratica. Questo è ciò che ho chiamato all'inizio di questo teisho "l'enigma di Hannya Shingyo".

La pratica dei Bodhisattva nel Vimalakirti Sutra

Per continuare questa riflessione, parlerò ora di Vimalakirti.

Nel Vimalakirti sutra (o "sutra della libertà inconcepibile"), nel capitolo sulla pratica del bodhisattva, i bodhisattva di un altro mondo vengono a visitare Shakyamuni Buddha. Per dare un po' di background, i bodhisattva di un altro mondo chiamato il mondo dei profumi hanno sentito parlare del nostro mondo e di Shakyamuni Buddha. Il nostro mondo è conosciuto come "il mondo della resistenza" perché gli esseri che lo abitano sono ottusi, di mentalità ristretta, spesso illusi e difficili da convincere. Siamo davvero noi! Ma hanno anche sentito parlare di Shakyamuni Buddha e dei bodhisattva che vivono e rinascono in questo mondo per aiutare incessantemente tutti gli esseri. Sono colpiti da tale compassione e vengono a interrogare Shakyamuni.

Così lo interrogano sull'attività dei bodhisattva.

Il Buddha definisce prima di tutto il composto e il non composto. Il composto è l'insieme dei fenomeni che appaiono quando le cause e le condizioni sono soddisfatte perché un fenomeno appaia. Si chiama composto perché un certo numero di cause si combinano per far apparire un fenomeno. Noi stessi siamo fenomeni composti. Il Buddha distingue quindi il composto dal non composto. Che cos'è allora il non composto? È l'essenza ultima di tutte le cose, cioè il vuoto.

Il Buddha dice innanzitutto che un bodhisattva non deve cercare di distruggere il composto, cioè i fenomeni. Perché per aiutare gli esseri nell'illusione, bisogna vivere con loro in mezzo ai fenomeni. E bisogna cercare di usare i fenomeni, le illusioni, come opportunità per osservare se stessi, per risvegliarsi e aiutare gli altri.

All'inizio di questo campo estivo Roland ci ha parlato dei vincoli che ci sono imposti nell'ambito della protezione contro la diffusione del coronavirus (indossare una maschera, distanziamento sociale, misure di disinfezione all'ingresso dei locali, ecc.) e ci ha incoraggiato ad osservarci, ad osservare come questi vincoli, a volte vissuti con qualche difficoltà, influenzano la nostra mente. Tante opportunità per osservarci e lasciarci andare, utilizzando così i fenomeni per progredire sul cammino.

Il Buddha spiega quindi ai bodhisattva che lo hanno visitato che non bisogna cercare di distruggere il composto, i fenomeni. Ma aggiunge anche che non si deve congelare nel non composto.

E dice loro, tra le altre cose:

Per il Bodhisattva, "Che cos'è per il Bodhisattva non fissarsi nel non composto? ... Non fissarsi nel non composto è studiare e praticare la vacuità senza farne l'oggetto della propria realizzazione", cioè senza farne l'oggetto del proprio risveglio, senza limitare il proprio risveglio a questa comprensione.

Poco più avanti, aggiunge: *"È contemplare il vuoto e il nulla senza rinunciare alla compassione."*

Nella sua risposta, ci sembra che Shakyamuni Buddha identifichi un rischio. La sua risposta suona come un avvertimento. In qualche modo identifica il rischio che, concentrandosi troppo sul vuoto, si possa rinunciare o allontanarsi dalla compassione.

Penso che questa sia una delle ragioni per cui l'insegnamento di Hannya Shingyo, l'insegnamento della grande saggezza, è dato dal bodhisattva della compassione. È così che quando studiamo l'Hannya Shingyo, quando comprendiamo il vuoto, non dimentichiamo una dimensione fondamentale della pratica dei bodhisattva, una delle dimensioni fondamentali dell'insegnamento del Buddha e del Grande veicolo di cui lo Zen fa parte, che è la compassione.

Quando dico che il Buddha ci avverte del rischio di identificarsi troppo con il vuoto, penso che ci siano in realtà due rischi:

Il primo, che è un rischio serio, sarebbe quello di non capire il vuoto, cioè di assimilare il vuoto al nulla. Questo sarebbe un grave errore sul cammino per se stessi e per gli altri perché potrebbe portare ad una posizione nichilista, negativa, persino alla disperazione.

In altre parole, non c'è niente! Che senso ha fare degli sforzi visto che non c'è proprio niente. È una posizione estrema che potrebbe spingerci a pensare che non è utile preoccuparsi dei pensieri, delle nostre parole, delle azioni perché alla fine non c'è niente. Questo non è affatto l'insegnamento o la pratica del Buddha.

Per capire e non cadere in questa trappola, dobbiamo capire e tenere a mente che il Buddha non ha mai detto "non c'è niente" ma "**non c'è niente di permanente**", che è molto diverso. Quindi ci sono molte cose, che sono chiamate fenomeni, ma non sono di natura permanente.

Quando facciamo zazen, facciamo l'esperienza diretta del vuoto osservando i nostri pensieri. Arriva un pensiero, lo osserviamo per un momento senza giudicarlo, torniamo alla concentrazione sulla postura e sul respiro e il pensiero apparso scompare. Sperimentiamo chiaramente e direttamente l'impermanenza dei nostri pensieri. Quando facciamo zazen, facciamo un'esperienza forte e intima del vuoto.

Dovremmo quindi comprendere bene il significato di questo vuoto e non assimilarlo al nulla completo. Se lo assimiliamo al nulla, facciamo un errore e lasciamo la Via di Buddha. Questo è il primo rischio: diventare nichilisti.

Il secondo rischio è quello di considerare la saggezza senza compassione e anche di considerare la compassione senza saggezza. Il secondo caso è certamente meno grave, ma può portarci a una percezione errata o incompleta del sentiero del Bodhisattva come insegnato dal Buddha e come lo insegna nel Vimalakirti sutra. Questo è certamente il motivo per cui attira la nostra attenzione su questo.

Il primo punto è che se siamo molto concentrati sulla saggezza e sulla percezione del vuoto e dell'impermanenza delle cose e non molto sulla compassione, questo può portarci ad una pratica un po' più egoista, più personale. Cioè, una pratica che sarà conforme all'insegnamento del Buddha, che sarà anche una pratica di liberazione dalle nostre sofferenze, perché comprendendo la vacuità delle cose, siamo almeno parzialmente liberati dalle nostre sofferenze. Possiamo attenerci a questo, ma sarà una pratica che probabilmente sarà egocentrica. Allevieremo il nostro dolore, miglioreremo il nostro karma personale, potremo avere la speranza di una rinascita migliore, ma per tutto questo, rimane una pratica centrata su di noi.

Così la seconda dimensione nella pratica dei bodhisattva è la compassione, cioè mettere questa comprensione della vacuità al servizio degli altri invece di metterla al proprio servizio. Questa è la compassione.

Ecco un esempio che si usa spesso, anche se è caricaturale. Immaginiamo una persona che passa su un ponte e non sa nuotare, questa persona vede qualcun altro affogare. La saggezza incompresa, o peggio il nichilismo, spinge il passante a dire: tutto è impermanente, nascita e morte sono illusioni, quindi non c'è bisogno di intervenire, perché prima o poi tutti devono passare attraverso questa illusione! Certo che è caricaturale. In ogni caso, è lontano dall'insegnamento del Buddha!

L'altro estremo è la compassione senza saggezza. La persona annega, trasportato da una grande compassione il passante dimentica che non sa nuotare, si butta in acqua nella corrente, l'annegato si aggrappa a lui e... entrambi finiscono annegati! Questa è l'espressione della compassione senza saggezza. È certamente meglio di nessuna compassione, ma il risultato finale non è ancora soddisfacente.

Il sentiero del Buddha è compassione e saggezza allo stesso tempo.

Così, quando qualcuno annega, se non sai nuotare, chiami aiuto, chiami i vigili del fuoco, cerchi una corda, un ramo, una boa da lanciare o un salvagente per raggiungerlo, queste sono le mille

braccia di Kannon, e come ultima risorsa solo se non ho trovato un altro modo, mi lancio per cercare di salvarlo.

Dal primo insegnamento del Buddha, la saggezza e la compassione sono presenti

L'insegnamento del Buddha è quindi basato sulla saggezza e la compassione fin dall'inizio. Ecco perché mi piace pensare che l'insegnamento sulla Grande Saggezza nell'Hannya Shingyo sia dato dal Bodhisattva della compassione. In ogni caso, è un punto di riferimento per me.

Penso che ci sia un'altra cosa che dobbiamo capire nel fatto che l'insegnamento dell'Hannya Shingyo è dato da Kannon, è il fatto che la pratica di zazen e l'insegnamento del Dharma sono di per sé la più alta espressione di compassione perché noi pratichiamo e studiamo e insegniamo il Dharma per aiutare gli esseri a liberarsi. Questa è la definizione della pratica " MUSHOTOKU ", è la pratica in cui non si cerca il beneficio personale ma si offre la propria energia per il bene di tutti gli esseri. Così insegniamo la Grande Saggezza per aiutare gli esseri ad alleviare la propria sofferenza.

E questo messaggio è presente fin dall'inizio nel primo insegnamento del Buddha, le 4 Nobili Verità. In effetti, il Buddha insegna in modo molto concreto la realtà del vuoto, dell'impermanenza e quindi della Grande Saggezza, attraverso l'esistenza della sofferenza e la possibilità di porre fine alla sofferenza. Poi insegna i mezzi per porre fine alla sofferenza, il nobile ottuplice sentiero, esprimendo così la sua profonda compassione per tutti gli esseri.

Consigli del maestro Dogen

Per concludere, vorrei fare il collegamento con la nostra pratica Zen e l'insegnamento del Maestro Dogen. Si potrebbe a volte pensare che lo Zen e il maestro Dogen tengano poco in conto l'insegnamento della compassione e insistano di più sull'impermanenza e sulla Grande Saggezza.

Il cuore dell'insegnamento dello Zen è lo zazen. Come il maestro Roland Rech ha detto ieri, se la tua vita e la tua attività sono ancorate quotidianamente in una pratica sincera e forte di zazen, ti trasformerai gradualmente, inconsciamente, naturalmente e automaticamente e diventerai più disponibile e in qualche modo più amorevole e pronto ad aiutare gli altri, quindi più saggio e compassionevole.

La domanda ora è: "Dovremmo essere soddisfatti di questo? Dovremmo accontentarci di fare zazen ogni giorno? »

La mia risposta personale è: può essere sufficiente, ma il velo delle nostre illusioni è di solito spesso e quindi il rischio di illuderci rimane spesso alto. Quindi fate attenzione! Ancorate la vostra esistenza nella pratica di zazen e continuate ad osservarvi nella vita quotidiana, non esitate a fare sforzi coscienti, affinché la vostra vita diventi il *gyoji* permanente. Noi esseri umani siamo incredibilmente fortunati: la nostra mente è malleabile. Il radicamento della nostra vita quotidiana nella pratica di zazen e gli sforzi consapevoli nella vita quotidiana si combinano e contribuiscono a renderci persone migliori.

E qui di nuovo, vorrei citare due insegnamenti del maestro Dogen che vi consiglio di studiare per illuminare la vostra vita quotidiana.

Il primo è il *Bodaisatta Shishobo* che è un capitolo dello *Shobogenzo* dove il maestro Dogen esprime le quattro azioni principali di un bodhisattva che sono:

- Il *fuse*, cioè il dono. Dogen dice: "*Anche pochi spiccioli, o un po' d'erba se non hai niente, ma dona!*"
- *Aigo*, cioè le parole benevoli. La parola è il nostro principale mezzo di comunicazione. L'attenzione alle parole che usiamo è un grande aiuto per gli altri.
- *Rigyo*, le azioni benefiche, azioni per il bene degli esseri.
- E infine *doji* che significa essere uno con gli altri, non essere diverso dagli altri, che a volte viene anche tradotto con la collaborazione per il bene di tutti. Questo significa lavorare collettivamente per un'opera che è al di là della nostra piccola persona, che è quello che stiamo facendo qui durante questo campo. Collaboriamo per il bene dei partecipanti e di tutti gli esseri.

Infine, vorrei citare un altro consiglio del maestro Dogen che egli esprime nel *Tenzo Kyokun* che è una raccolta di istruzioni per il cuoco del tempio. Queste istruzioni si applicano in realtà a tutti noi.

Tra le altre cose, Dogen ci dice che il cuoco deve coltivare una mente vasta, una mente gioiosa e la "mente della nonna" o lo spirito di benevolenza. Qual è lo spirito della nonna? La nonna è quella che prepara buoni dolci da gustare e osserva sorridente i bambini che giocano spensierati in giardino.

Lo spirito della nonna è lo spirito di colui che fa il bene e la cui migliore ricompensa è la felicità degli altri. È lo spirito del *samu*, del *gyoji* nel tempio dove ognuno svolge il suo compito al meglio delle sue capacità, rallegrandosi interiormente di partecipare all'armonia del tempio e di creare le condizioni perché la pratica dello *zazen* sia forte e sincera.

Grazie per l'attenzione.