

Dainin Katagiri

Ogni Momento È L'Universo

Commento a Un Estratto di “Essere-Tempo” di Dōgen

Dōgen Zenji comprende il tempo attraverso quattro punti chiave: tempo, essere, illuminazione e sé. Quando comprendiamo il tempo nel modo consueto, è piuttosto difficile avere una comunicazione profonda con amici, genitori, alberi, uccelli, la natura e tutti gli esseri senzienti, perché ci sentiamo separati e indipendenti dagli altri. Diventiamo egoistici e centrati su noi stessi, sempre alla ricerca del successo individuale. Così soffriamo, perché di momento in momento questo tipo di tempo frammenta ogni cosa.

Se vuoi comprendere il flusso del tempo in cui vivi, non puoi ignorare l'altro aspetto della vita umana: il regno dello spazio, perché l'origine o la profondità del tempo è lo spazio, cioè l'essere. Questo significa che non vivi in modo indipendente; la tua vita è connessa con tutti gli esseri senzienti. Se ignori questo aspetto della vita umana, non puoi vivere in pace e armonia. Devi quindi capire che il tempo non è qualcosa di separato dallo spazio o dall'essere; il tempo è esattamente spazio. Per questo Dōgen enfatizza sempre il tempo insieme allo spazio.

Puoi separare il tempo dallo spazio se analizzi intellettualmente la vita umana. Ma in termini di realtà della vita, che è pienamente viva di momento in momento, tempo e spazio sono esattamente uno. L'unità di tempo e spazio, l'unità di tempo ed essere, opera dinamicamente, perciò non puoi separarli affatto.

Puoi davvero vederlo. Quando apri gli occhi e guardi il mondo da una prospettiva universale, realizzi questo punto. Questo è ciò che si chiama illuminazione. Illuminazione significa che l'unità di tempo e spazio penetra la tua pelle, i muscoli e le ossa e illumina la tua vita, proprio come una luce. Vedi la funzione dinamica di tempo e spazio e allora l'unità di tempo e spazio non è più un'idea filosofica; diventa illuminazione. Vedere simultaneamente il funzionamento totale di tempo e spazio ti dà un profondo senso di apprezzamento per la vita umana. È un'ispirazione davvero meravigliosa.

Ma l'illuminazione non è qualcosa destinato solo alla tua ispirazione personale. Deve essere resa viva nel sé. Quando l'illuminazione opera nel sé, non

appare come qualcosa di separato dal sé. L'illuminazione non è un'idea che il sé possa guardare, vedere, udire o sentire. No. L'illuminazione deve essere il sé; il sé deve essere l'illuminazione. Perciù, quando vedi l'unità di tempo e spazio, devi poi ricevere quell'ispirazione e renderla costantemente viva come la tua stessa vita.

Rendere viva l'ispirazione nella propria vita è semplicemente la pratica portata avanti giorno dopo giorno. Questo è l'obiettivo finale che Dōgen Zenji sottolinea sempre. Dōgen dice: guarda qualcosa con totalità; ascolta qualcosa con totalità. Senza questa pratica concreta, non puoi rendere l'illuminazione viva nella tua vita. Ricorda questo punto. Dōgen Zenji sottolinea come questo aspetto sia il significato del tempo. Usa un termine particolare: essere-tempo, ma non è un concetto filosofico.

Essere-tempo significa la completa unità di tempo e spazio, che funziona dinamicamente di momento in momento come illuminazione viva nel sé individuale. Così i quattro —tempo, essere, illuminazione e sé— si riuniscono completamente e operano dinamicamente nella tua vita. Questa è l'unità di tempo ed essere. Ricorda questo punto. In seguito, quando leggerai questo passaggio dello *Shōbōgenzō*, UJI (Essere-Tempo), forse potrai cogliere qualche indizio su ciò che Dōgen intendeva.

Operosità e Tranquillità

Dōgen Zenji inizia “Essere-Tempo” con questa affermazione: «Un antico Buddha disse: “L'essere-tempo sta sulla vetta del monte più alto; l'essere-tempo va al fondo dell'oceano più profondo; l'essere-tempo è tre teste e otto braccia; l'essere-tempo è l'altezza di otto o sedici piedi; l'essere-tempo è un bastone o uno scacciamosche; l'essere-tempo è un pilastro o una lanterna; l'essere-tempo sono i figli di Chan e Li; l'essere-tempo è la terra e il cielo”».

Poi Dōgen commenta: «Essere-tempo significa che il tempo stesso è essere. Ogni essere è tempo. La figura dorata di sedici piedi è tempo; poiché è tempo, è la grandezza e l'illuminazione radiosa del tempo. Devi apprendere che sono dodici ore di adesso. Tre teste e otto braccia è tempo; poiché è tempo, non può che essere identico alle dodici ore del presente».

Dire che “il tempo stesso è essere” significa togliersi gli occhiali colorati e guardare il tempo da un'angolazione diversa. Questo tempo è non-tempo, nulla, interconnesso e interdipendente con tutti gli esseri senzienti nello spazio. Questa è la caratteristica dello spazio chiamata essere. L'essere è il luogo in cui la nostra idea abituale di tempo può esistere come non-tempo e diventare un fulcro del nulla. Possiamo pensare che se il tempo esiste nello spazio, occupi una porzione di spazio. Allora pensiamo il tempo come qualcosa di opposto allo spazio. Ma affinché il tempo diventi un fulcro del nulla, il tempo deve diventare l'intero spazio come non-tempo.

Per esempio, quando faccio zazen, se lo zazen è solo una porzione di me, allora lo zazen è opposto a me e io sto sempre guardando lo zazen. Se sto sempre guardando lo zazen, non posso diventare senza ego, perché quell’“io” pensa sempre allo zazen, poi lo critica, lo giudica e lo valuta. Zazen e Katagiri

diventano dualistici, e questo è sempre egoistico. In quel momento Katagiri è una porzione dello zazen e lo zazen è una porzione di Katagiri.

Per diventare il non-Katagiri senza ego, devo occupare l'intero zazen; devo diventare completamente uno con lo zazen. Allora non c'è né Katagiri né zazen. Non-Katagiri significa esattamente zazen. Non-zazen significa esattamente Katagiri. Quando l'idea di Katagiri e l'idea di zazen sono completamente vuote, appare solo il funzionamento dello zazen. Lo stesso vale per l'affermazione di Dōgen: "Essere-tempo significa che il tempo stesso è essere". Quel tempo non occupa una porzione di spazio; quel tempo è l'intero spazio. Allora il tempo diventa un fulcro del nulla.

Quando Dōgen dice "Ogni essere è tempo", non significa che ogni cosa si manifesti nel flusso del tempo come lo intendiamo abitualmente. Significa che ogni cosa si riflette nello specchio al fulcro del nulla. Questa è la vastità dell'universo. È chiarissima, purissima, proprio come uno specchio. Quando vedi la tua vita riflessa in quello specchio, questa è l'assenza di ego.

Dobbiamo praticare costantemente l'assenza di ego. Non ci crediamo perché siamo abituati a vivere nel flusso del tempo, che favorisce sempre la crescita dell'ego. Puoi praticare zazen per dieci o vent'anni e ottenere l'illuminazione. Questo garantisce che tu sia libero dall'ego? Attenzione. Non sai quanto sia forte il senso dell'ego. A ogni costo dobbiamo approfondire la nostra comprensione del tempo e trasformare il senso egoistico del tempo in non-tempo. Se continuiamo a praticare, molto naturalmente raggiungiamo il fondo del tempo. Questo è il fulcro del nulla, dove tutto si riflette senza alcun senso dell'ego.

Per vederci riflessi nello specchio al fulcro del nulla dobbiamo gettare via le nostre idee, i nostri desideri, qualunque essi siano: "voglio ottenere l'illuminazione" o "non voglio essere illuso". Dobbiamo dimenticarlo. Quando fai zazen, fai solo zazen finché diventi completamente uno con la piena funzione dello zazen e non c'è più il senso egoistico che "io" faccio zazen. Allora lo zazen non è separato dal tempo; lo zazen è uno con il tempo. Lo zazen si riflette nel bellissimo specchio del non guardare dal proprio telescopio, e appare solo lo zazen. Allora possiamo dire: lo zazen sei tu; tu sei zazen. Facciamo questo zazen, ma non è il nostro zazen; e tuttavia non è che non sia il nostro zazen. Qualunque cosa diciamo, non ci sono parole che colpiscano il centro dello zazen che facciamo, perciò questo zazen è chiamato lo zazen del Buddha.

La figura dorata di sedici piedi è il Buddha. Il Buddha è la persona che nuota sulla superficie dell'oceano con un piede che tocca il fondo dell'oceano. È una persona enorme. Se nuotiamo solo in superficie, siamo minuscoli. Ma se tocchiamo il fondo, siamo enormi: siamo Buddha. Allora, al fulcro del nulla, tutto diventa meraviglioso, bellissimo. Questa è la grandezza del mondo del Buddha. Dōgen sottolinea sempre l'importanza di vedere che la vita quotidiana non è altro che "grandezza e illuminazione radiosa" riflesse nel bellissimo specchio al fulcro del nulla.

Le parole *dodici ore* esprime il consueto flusso del tempo, l'idea di tempo che usiamo nella vita quotidiana. L'espressione "tre teste e otto braccia" indica esseri particolari. Tutto ciò che possiamo vedere, udire o pensare sono esseri particolari nel flusso del tempo. Pensiamo che le dodici ore siano il tem-

po indicato dall'orologio, ma attenzione. Dobbiamo imparare che cos'è davvero il tempo che incontriamo ora. Quando il mondo del Buddha è visto nei suoi aspetti particolari, il tempo è chiamato tempo quotidiano; perciò l'idea di tempo che usiamo nella vita quotidiana non può che essere identica al tempo reale, al non-tempo, perché la nostra idea di tempo è un essere particolare manifestato dal tempo reale al fulcro del nulla.

Non possiamo vedere il tempo reale se non si manifesta come dodici ore della vita quotidiana, perché il tempo reale è senza forma. È senza forma perché è in continuo movimento. Il tempo reale è sempre con noi, ma non possiamo conoscerlo oggettivamente. Nella vita quotidiana tocchiamo continuamente il tempo reale, ma non vi prestiamo attenzione. Invece di prestare attenzione, soffriamo e ci lamentiamo. Non riusciamo a vederci direttamente perché giudichiamo e valutiamo continuamente, sentendoci bene o male. Questo ci tiene occupati. A volte ci fa venire mal di testa.

Se tocchiamo lo zero del tempo, non riusciamo a restarci. Cerchiamo di scappare, piangendo e urlando; a volte andiamo a sciare o guardiamo la TV. Restiamo occupati, lavorando continuamente, perché non comprendiamo davvero come funzioni il tempo. Ma più siamo occupati, più ci spingiamo, facendo sempre di più, finché alla fine non sappiamo più come respirare. Diventiamo folli, esausti o malati.

Come puoi prenderti cura del tempo prima di impazzire? Cerca di comprendere che il tempo reale non è altro che funzione dinamica, e che il tempo stesso possiede il grande potere di liberarti dai limiti della tua idea di tempo.

La nostra vita quotidiana moderna è molto frenetica, ma possiamo essere sempre affaccendati? No. Non puoi restare sempre nelle dodici ore, altrimenti impazziresti. Così l'affaccendamento ha il grande potere di liberare se stesso. Per questo vuoi trovare un modo per essere libero dall'operosità ed essere semplicemente presente in silenzio. Questa è quiete, tranquillità. Quando sei calmo, tranquillo e immobile, le dodici ore del tempo ritornano al non-tempo. Puoi restare nella quiete? No. La quiete ha il grande potere di agire. Non puoi restare nel senza-tempo, altrimenti moriresti; così il senza-tempo deve tornare a essere dodici ore. Al fulcro del nulla, il senza-tempo si manifesta come la tua vita quotidiana. Questo è affaccendamento, dinamismo. Affaccendamento e quiete operano sempre insieme nella tua vita. Questa è la realtà.

Nella vita quotidiana c'è tranquillità nel dinamismo e dinamismo nella tranquillità. Tocchi il senza-tempo e la tua vita è quiete immobile. Poi emergono le dodici ore e la tua vita è azione dinamica. Dōgen Zenji dice che nuoti sulla superficie dell'oceano e cammini sul fondo dell'oceano. È impossibile comprenderlo intellettualmente, ma puoi davvero farlo. In realtà lo fai sempre; solo che non te ne rendi conto.

Quando comprendi questo, puoi usare le dodici ore invece di esserne usato. Proprio nel mezzo dell'affaccendamento della vita quotidiana puoi trovare la tranquillità, perché sai che la tua vita è fondata sulla quiete del senza-tempo. Hai bisogno di sufficiente calma per vedere il quadro complessivo della vita. Allora puoi affrontare la vita quotidiana con mente calma. Ma abbiamo dei limiti, quindi a volte desideriamo stare nella natura selvaggia, dove possiamo

tornare esattamente al senza-tempo. Poi possiamo tornare di nuovo al lavoro.

Domande e Dubbi

Dōgen Zenji dice poi: «Anche se non misuriamo le dodici ore come lunghe o brevi, lontane o urgenti, le chiamiamo comunque dodici ore. L'impronta dell'andare e venire del tempo è così evidente che non ne dubitiamo. Sebbene non ne dubitiamo, non lo comprendiamo. Che gli esseri senzienti dubitino di ciò che non comprendono è del tutto incoerente. Per questo, i dubbi del passato non coincidono necessariamente con il dubbio presente. E tuttavia il dubbio stesso non è altro che tempo».

In realtà non sappiamo se le dodici ore della vita quotidiana siano lunghe o brevi: una giornata noiosa sembra interminabile, una giornata piacevole sembra breve. Eppure accettiamo la nostra comprensione del tempo senza porci domande. Tuttavia, quante persone sono esauste, confuse o in conflitto? Non c'è pace né armonia. Così, anche se sembra che comprendiamo le dodici ore perché non abbiamo domande, in realtà non comprendiamo affatto. Continuiamo a credere che passato, presente e futuro esistano separatamente e non vediamo che sono immagini tracciate dalla nostra coscienza al fulcro del nulla.

D'altra parte, nelle dodici ore sorgono molte domande. Per esempio, organizziamo il programma di un ritiro e tutto ciò che devi fare è entrarci e seguirlo. Quando è ora di mangiare, mangi. È semplice. Eppure le persone fanno molte domande: perché dobbiamo inchinarci? Perché dobbiamo usare le bacchette? Così sorgono molte domande, ma questo interrogarsi è molto incoerente.

Quando iniziamo a studiare il Buddhismo, non abbiamo molte domande perché ne restiamo affascinati. Quando iniziai a praticare, ero molto felice perché il mondo fioriva ogni giorno. Era meraviglioso. Non avevo tempo per inventare domande. Poi, più entravo profondamente nella pratica, più domande avevo, perché cercare di capire il Buddhismo è come afferrare le nuvole. Alla fine rimase una grande domanda: che cos'è il Buddhismo? Pensai: "Perché sono diventato monaco? È stato un grande errore. Dovrei tornare a ciò che ero? C'è un'altra occupazione per me?". C'erano molte cose che mi interessavano, ma in realtà non c'era nessun'altra occupazione adatta a me. Anche se sentivo che era stato un grande errore, non c'era altra strada. Così rimasi con il vecchio sacerdote che era il mio maestro, ma continuavano a sorgere molte domande senza risposta. Pensavo: "Perché non mi insegni nulla?". Ma al mio maestro non importava. Viveva semplicemente. Mi lasciava vivere, giorno dopo giorno.

Immagina di avere una domanda a cui nessuno risponde. Cerchi di indagarla, ma non ottieni una risposta definitiva. Così la tieni viva nel cuore e semplicemente vivi. Dopo un mese, hai ancora quella domanda? A volte sì. Ma a volte, nel processo del vivere, la domanda scompare, perché la vita stessa ti dà la risposta. La domanda che avevi un mese fa non è necessariamente la stessa un mese dopo.

Per esempio, puoi chiederti: "Perché dobbiamo inchinarci? Dimmi perché, altrimenti non voglio farlo". Ma se pratici in un centro Zen, la realtà ti

costringe a inchinarti. Così continui a farlo. Un anno dopo, l'inchino non è più una questione importante; è solo un inchino. Dov'è allora la tua domanda, dov'è il tuo dubbio? Dōgen Zenji dice: "Il dubbio stesso non è altro che tempo". Questa è una comprensione molto profonda del dubbio.

A volte pensiamo che il dubbio non sia una cosa buona, ma il dubbio è importante. Non è qualcosa per cui impazzire, ma se ti stai interrogando, va bene. Abbiamo bisogno di interrogarci. Anche se non ottieni risposte, tutto ciò che devi fare è continuare a nuotare. L'interrogarsi avviene sempre nel tempo reale; ritorna sempre allo zero. Così, poco a poco, l'interrogarsi diventa assenza di interrogativi. Per questo Dōgen dice di nuotare sulla superficie dell'oceano con il piede che tocca il fondo. Questo è semplicemente nuotare. Dobbiamo nuotare nella grande scala del mondo. Allora anche l'interrogarsi si trova proprio nel mezzo del tempo e, molto naturalmente, le domande scompaiono. Perché scompaiono? Cosa le fa scomparire? Il tempo, la verità, la natura di Buddha. Il tempo ci dà le domande; il tempo ci dà anche le risposte.

La Mente Che Cerca La Via

Dōgen Zenji prosegue: «Il sé si dispone e forma l'intero universo. Percepisci ogni cosa in questo intero universo come un momento di tempo. Le cose non si ostacolano a vicenda, proprio come i momenti non si ostacolano a vicenda. Per questo l'intero mondo del tempo desta la mente che cerca la via; l'intero mondo della mente desta il tempo. Lo stesso vale per la pratica e per il conseguimento della via. Così il sé dispone il sé e vede se stesso. Questa è la comprensione che il sé è tempo».

Qui Dōgen introduce l'idea di sé, cioè della persona. In precedenza aveva detto che il tempo deve essere compreso in relazione intima con tutti gli esseri senzienti, perché il tempo non è solo tempo, è anche essere. Aveva anche detto che l'essere-tempo non è il mondo immaginario di passato, presente e futuro fabbricato dalla nostra coscienza. Ma questo non è ancora sufficiente. Non comprendiamo ancora il tempo. Come diventa essere, grandezza, illuminazione? Chi lo fa accadere? Noi. Possiamo rendere vivo il tempo nella nostra vita personale. Allora il tempo non è astratto; è reale e influenza concretamente la vita quotidiana.

Come rendere vivo il tempo nella nostra vita? Di solito ci collochiamo in un piccolo territorio vitale, lo comprendiamo e ci sentiamo bene, così vogliamo aggrapparci a quel territorio. Ma questo non rende vivo il tempo. Che lo vogliamo o no, il tempo ci libera continuamente dal nostro piccolo territorio. I bambini di prima elementare vengono liberati dalla prima e passano alla seconda; la seconda non li trattiene e poi viene la terza. Quando realizziamo che il tempo dona a ogni cosa il grande potere di emanciparsi da se stessa, possiamo maturare passo dopo passo. Invece di aggrapparci al nostro territorio, possiamo usare il tempo per sviluppare e approfondire continuamente la nostra vita.

Il tempo nell'"intero mondo del tempo" non è il tempo usuale; è senza-tempo, essere, libertà. La mia traduzione "l'intero mondo del tempo desta la

mente che cerca la via” non è errata, ma è troppo libera. Nell’originale giapponese Dōgen usa una sola parola: *do-ji-hos-shin*, che letteralmente significa “lo-stesso-e-unico-tempo-che-suscita-la-mente”.

“Lo-stesso-e-unico-tempo” indica il tempo come senza-tempo. “Suscitare-la-mente” indica il tempo nel regno delle dodici ore. Mente significa cuore: mente di Buddha, natura di Buddha, mente che cerca la via. Qualunque parola si usi —mente, pratica, illuminazione o nirvana —tutto è il mondo umano. Dire che il senza-tempo suscita simultaneamente la mente significa che il senza-tempo è l’intero mondo della tua vita: il senza-tempo è esattamente il mondo umano delle dodici ore, e il mondo umano è esattamente il senza-tempo. In una sola parola Dōgen esprime questa comprensione.

Ma resta ancora una sfumatura dualistica, così Dōgen aggiunge: “la-stessa-e-unica-mente-che-suscita-il-tempo”. Io traduco: “l’intero mondo della mente suscita il tempo”. Il tempo qui è il senza-tempo; la mente è il mondo umano delle dodici ore. In senso dualistico, le dodici ore sono separate, ma qui Dōgen dice “la stessa e unica mente”. Questa è la mente del Buddha.

Mente che suscita il tempo significa che, quando le condizioni sono mature, il senza-tempo appare. In quel momento le forme appaiono come assenza di forma: gli alberi sono non-alberi, Katagiri è non-Katagiri, lo zazen è non-zazen. Il tempo reale emerge senza interruzioni e lo zazen è un essere meraviglioso che crea cuscini, persone sedute, il rumore delle auto, tutto come uno. Il tempo delle dodici ore non lascia traccia; diventa semplicemente senza-tempo. Questo è suscitare il tempo.

Suscitare significa simultaneità senza dualismo. È molto difficile esprimere la simultaneità con una parola. Per questo Dōgen dice: “lo-stesso-e-unico-tempo-che-suscita-la-mente, la-stessa-e-unica-mente-che-suscita-il-tempo”. Insieme, queste parole indicano che il tempo è esattamente senza-tempo e simultaneamente mente. Non c’è separazione. Quando tento di spiegare la simultaneità, la mia spiegazione è ancora un’idea prodotta dal processo temporale. Ma, praticamente, se pratici zazen in modo corretto, sei proprio nel mezzo della simultaneità.

Se ti collochi nel mondo del Buddha e pratici zazen, appare la mente che cerca la via, la mente della bodhi. Questo è mente che suscita il tempo come zazen. Subito dopo puoi odiare lo zazen e voler tornare a dormire: la mente che cerca la via scompare. Dove va? Scompare nel senza-tempo. Più tardi vuoi praticare di nuovo: questo è il tempo che suscita la mente come aspirazione. Così ti siedi e pratici zazen, e la mente che cerca la via appare di nuovo. Tutto ciò che devi fare è continuare a suscitarla. Praticando così, questo è suscitare il tempo come zazen. Pratica zazen con totalità e diventa completamente uno con il tempo come zazen. Allora il tempo si prenderà cura della tua vita.

La mente che cerca la via non è qualcosa da ottenere. Ti collochi nel mondo del Buddha e pratici zazen con totalità. Quando il tempo è maturo e le condizioni sono pronte, la mente che cerca la via sorge, fiorisce ed è il ritmo dell’intero mondo. Allora il tempo si chiama zazen e lo zazen è l’intero mondo del tempo.

L’intero mondo confluisce nel tuo zazen senza disturbarlo. I suoni non

disturbano: diventano uno con lo zazen. Le persone accanto a te non disturbano. Zazen non disturba te, e il tuo zazen non disturba gli altri. Siedi e basta, facendo fiorire la tua vita. Questo si chiama satori, illuminazione.

Disporre il sé nel mondo del Buddha è assenza di ego. Al fulcro del nulla, l'assenza di ego crea istantaneamente l'intero mondo di alberi, uccelli e tutte le cose. Diventi uno con il tempo e, simultaneamente, formi l'intero mondo. Allora il mondo provvisorio della vita quotidiana diventa il mondo meraviglioso, grandioso e radiosamente illuminato dell'illuminazione.

Praticando zazen e realizzando l'illuminazione, senti la bellezza dell'esistenza. Qualunque cosa tu veda, la senti. È difficile esprimerlo a parole, ma lo comprendi attraverso l'esperienza. Lo stesso vale per la vita quotidiana. Se vogliamo rilassamento e sicurezza nella nostra esistenza, dobbiamo vivere con totalità. Questa è una vita semplice.

Il mondo cosciente non è altro che un'immagine provvisoria prodotta dalla mente dualistica. C'è qualcosa di sbagliato in queste immagini? No. Anche il mondo cosciente è tempo; le nostre immagini provvisorie sono esseri nel mondo del Buddha. Accettale così e trattale come Buddha. Guarda il mondo provvisorio riflesso nel grande specchio della realtà, non attraverso il telescopio dell'ego.

Quando usi il bagno, non lo consideri un'immagine provvisoria: lo vedi davanti a te. Ma il bagno che vedi è fabbricato dalla coscienza. Il bagno reale è come il tempo: ogni momento scompare. Usalo semplicemente, trattalo come Buddha, vivi con esso in pace e armonia. Questa è la pratica quotidiana.

Qualunque compito tu abbia, anche se non lo vuoi fare, a volte devi farlo. Accetta te stesso nel mondo del Buddha. Se ti chiedono di diventare abate di un centro Zen, anche se pensi di non essere maturo, accetta e fai del tuo meglio con totalità, modestia e umiltà. La maturità è un processo senza fine.

Questo è disporre il sé nel mondo del Buddha. Significa svilupparsi continuamente. La posizione è più grande dell'idea che hai di te stesso. Collocati nella grande scala del mondo e la tua vita sarà naturalmente approfondita.

Chiunque tu sia, il mondo intero ti dà l'energia per liberarti dalle forme e dalle idee a cui vuoi aggrapparti. Il tempo ti emancipa costantemente. Cerca di capire che sei già collocato nella vastità del mondo del Buddha solo perché esisti. Ora tutto ciò che puoi fare è vivere con la mente che cerca la via.

Di solito non vogliamo farlo perché uscire dagli schemi fa paura. Ma dobbiamo farlo, e farlo positivamente. Nei monasteri Zen l'ego viene continuamente svuotato, come acqua versata sul fuoco. È duro, ma è così che si diventa forti.

Gli esseri umani hanno grandi teste gonfiate dall'ego, e Dōgen le punge una a una. Alla fine il palloncino scoppia e dici: "Ah, capisco". Forse tardi, ma proprio per questo Dōgen ci insegna come accettare il tempo come essere e come la vita possa essere illuminata ora.

Intimità Con Tutti Gli Esseri

Alla fine del passaggio, Dōgen Zenji dice:

Sappi che in questo modo vi sono miriadi di forme e centinaia di erbe nell'intera terra, e tuttavia ogni erba e ogni forma è essa stessa nell'intera terra. Un processo di questo tipo è l'inizio della pratica. Quando giungi a questo stato, tu sei un'erba, una forma; hai comprensione della forma e non-comprensione della forma; hai comprensione dell'erba e non-comprensione dell'erba. Poiché vi è solo questo tempo, l'essere-tempo è l'intero tempo. Questo essere-erba, questo essere-forma, entrambi sono tempo. In ogni singolo momento vi sono miriadi di esseri. Essi sono l'intero universo. Rifletti ora se qualche miriade di esseri o qualche intero universo resti fuori dal tempo nell'adesso.

“In questo modo” significa prima di tutto collocarsi nel mondo del Buddha per formare l'intero mondo: questa è l'assenza di ego. Di solito non lo facciamo; restiamo nel nostro piccolo “io”. Parliamo di intimità, ma solo intellettualmente. La vera intimità non penetra pelle, muscoli e ossa.

Viviamo come una rana in uno stagno. Ma quando arriva la piena, siamo confusi. Per questo dobbiamo imparare cosa significa collocarsi nel mondo del Buddha. Nel mondo umano vediamo gli altri come separati; nel mondo del Buddha tutte le cose si fondono in uno. Allora sappiamo che dobbiamo vivere in pace e armonia perché siamo intimamente connessi.

Il mondo del Buddha è come un fertilizzante totale: non qualcosa di separato dalla crescita, ma la crescita stessa. Il mondo del Buddha e il mondo umano esistono simultaneamente come uno. Questo è intimità, lo stesso-e-uno, realtà assoluta, libertà.

“Ogni erba e ogni forma è nell'intera terra” significa che una forma particolare non occupa una parte della terra: occupa l'intera terra. Quando ti collochi nel mondo del Buddha, formi l'intero mondo. Se tocchi anche solo un poco questo punto, vedi che tutti gli esseri senzienti sono connessi con te. È come camminare sul fondo dell'oceano e nuotare in superficie allo stesso tempo.

Quando realizzi questo, nasce la sicurezza spirituale, la fede. Non puoi restare inattivo: nasce la mente-illuminazione, la mente che cerca la via. Questa aspirazione diventa pratica. Quando pratici con tutti gli esseri, questa è la vera pratica. Agisci nelle dodici ore e sei stabile nel senza-tempo. Questo è bodhi.

Quando tutti gli esseri si riuniscono, Buddha Shakyamuni, Bodhidharma, Dōgen e noi siamo nello stesso luogo: l'intera terra. Buddha non è lontano: sei tu. Diventi Buddha e trasmetti lo spirito della mente-illuminazione.

Sedendo in zazen con tutti gli esseri, li salvi. Ma non c'è un “io salvo”. Questa è intimità. Continua questa pratica momento dopo momento: questo è nirvana.

Se pensi “ho capito” e pratici solo per te stesso, è ancora pratica egoistica. Ci sono ancora miriadi di esseri che non comprendi.

Anche se comprendiamo chi siamo, dobbiamo vedere cosa siamo: erbe, alberi, tempeste e cieli sereni. La vita è un apprendimento continuo, giorno dopo giorno.

Quando ti collochi nel mondo del Buddha e vedi tutti gli esseri intimamente, l'unità di essere e tempo è l'intero mondo. Nulla è escluso, nulla è sprecato. Allora puoi vivere con tutti gli esseri senzienti in pace e armonia.