

Dainin Katagiri

Ogni Momento È L'Universo

Attività Dinamica Totale

Dogen Zenji ci incoraggia costantemente ad andare oltre la nostra abituale comprensione del tempo e a vedere il tempo reale. Che cos'è il tempo reale? Il tempo reale è visto come l'armonia delle dodici ore della vita quotidiana e la sorgente di quelle dodici ore chiamata senza-tempo. La parola *armonia* significa che il tempo è l'attività di ogni istante.

Dico sempre che la natura originaria dell'esistenza è una sorta di energia, o un'attività dinamica totale. Quando dico questo, potresti pensare che io stia parlando di un movimento costante, ma non è ciò che intendo. Dogen usa la parola *circolazione*. Egli dice: "L'essere-tempo possiede la virtù della circolazione". Se senti la parola *circolazione*, pensi immediatamente a qualcosa che si muove da un luogo a un altro. Sembra qualcosa di dualistico. Ma il tempo non è così. La circolazione è moto e non-moto. È dinamismo nella quiete, quiete nel dinamismo.

La quiete significa tempo eterno, senza-tempo. Quando il tempo non ha la caratteristica del venire e dell'andare, non si muove; è molto silenzioso. Tutti gli esseri senzienti sono interconnessi e non esiste un essere individuale fisso. Questo è chiamato essere, o non-tempo. D'altra parte, il dinamismo significa essere-tempo. Quando il tempo ha la caratteristica del venire e dell'andare, il tempo si muove ma non c'è distanza. Non c'è alcun divario tra quiete e dinamismo. Tutti gli esseri senzienti sono interconnessi nel vasto universo e, in un solo istante, l'intero universo si muove. *Pop!* Appare il mondo dell'essere-tempo.

Tu, io e tutti gli esseri senzienti siamo tempo eterno, molto quieto, e siamo anche essere-tempo che si muove dinamicamente di momento in momento. Se vedi il tempo che non ha la caratteristica del venire e dell'andare, sei stabile e quieto. Se vedi il tempo che ha la caratteristica del venire e dell'andare, esisti qui e ora nell'essere-tempo.

Quando sei tempo eterno, non sei l'io ordinario che abitualmente credi di essere; sei il grande io che esiste nell'intero mondo. Devi fare affidamento sul grande io. Se lo fai, hai sicurezza spirituale. Se ignori questo, dipendi sempre da qualcos'altro. Puoi vivere pacificamente per un certo periodo di tempo, ma

non sai mai per quanto potrai continuare a dipendere da altre cose. Forse ci sarà un'inondazione o una bomba chimica che distruggerà ciò su cui stai facendo affidamento. Dunque, qualunque cosa accada, devi dipendere dal grande io. Puoi dipendere da te stesso perché il tempo eterno è sempre con te. E poiché il tempo eterno è sempre con te, quando pratichi, esso emerge e puoi realizzarlo.

Che cos'è la pratica? La pratica è manifestare l'oggetto della tua attività —zazen, cucinare, fare sport o qualunque cosa tu stia facendo —come un essere che esiste nel tempo eterno. Se fai qualcosa con tutto il cuore, tutti gli esseri senzienti entrano nella tua vita. Allora, se guardi un tavolo, vedi il tavolo come un essere bellissimo che esiste con te proprio ora, proprio qui. Questo è chiamato unità.

Di solito vedi il mondo attraverso il tuo telescopio egoistico, così credi che la tua vita sia separata dalla vita di un tavolo. Ma se pensi in questo modo, non puoi vedere il tavolo per ciò che è realmente. Potresti non curarti della vita del tavolo; potresti romperlo e usarlo come legna da ardere. Vedere il tavolo soltanto attraverso la tua ristretta visione egoistica significa uccidere la vita del tavolo.

Il precetto buddhista che dice di non uccidere non significa soltanto non uccidere fisicamente persone o animali. Se comprendi profondamente il significato del precetto di non uccidere la vita, sai che non uccidere la vita del tavolo significa non trattare il tavolo secondo una visione egoistica che ti separa dal tavolo. Non uccidere la vita significa vedere il tavolo così com'è e trattarlo come una manifestazione del tempo eterno, dove non c'è alcuna separazione tra soggetto e oggetto. Questo è animare la vita del tavolo come Buddha.

Come puoi farlo? Per quanto possibile, cerca di trattare il tavolo come qualcosa di più di un oggetto nel regno delle dodici ore. Maneggia il tavolo con tutto il cuore, con compassione e gentilezza. In quel momento la pratica sorge molto naturalmente, proprio come l'acqua di una sorgente sotterranea, e questa pratica approfondisce e sviluppa la tua vita.

Dunque, per comprendere la parola *circolazione* di Dogen, il primo punto è che dobbiamo praticare; e proprio nel processo della pratica, il vasto universo si muove e sorge un mondo magnanimo. *Pop!* Ecco il *gassho*! Tutti gli esseri senzienti sono disposti nell'universo al perno del tempo e dello spazio, e tu ti inchini. Allora il *gassho* appare come essere-tempo, o forse si potrebbe chiamare tempo-*gassho*: l'attualizzazione di tutti gli esseri senzienti che appare come forma di un inchino visibile nel flusso delle dodici ore ma che emerge dal tempo eterno. Quando fai questo *gassho*, il tuo inchino si manifesta come tempo eterno ed è realmente stabile. Ti muovi dinamicamente e allo stesso tempo sei molto quieto. Il tuo inchino nuota sulla superficie dell'oceano e cammina sul fondo dell'oceano. Questo è il risveglio. In quel momento sei natura di Buddha.

Il secondo punto è che praticare significa manifestare il tempo eterno proprio nel mezzo dell'essere-tempo. Significa essere padroni di se stessi in qualunque situazione ti trovi. Quando pratichi zazen come natura di Buddha, questo è il vero zazen: il tempo eterno è connesso con tutti gli esseri senzienti e la tua pratica non manifesta soltanto il piccolo io; manifesta il grande io, il

sé che è l'intero universo. Diventi uno con lo zazen e, simultaneamente, il tuo zazen influenza gli altri. Anche quando non intendi influenzare nessuno, la tua attività influenza sempre gli altri, perché la tua vita è interconnessa con la vita di tutti gli esseri senzienti. Per questo non possiamo semplicemente occuparci della nostra vita ignorando quella degli altri. Per vivere in pace e armonia, dobbiamo comprendere l'attività dinamica totale del tempo e riflettere su che cosa significhi dire che la nostra vita influenza sempre la vita degli altri.