

Dainin Katagiri

## Tempo Reale e Vita Quotidiana

La vita al perno del nulla non è altro che movimento e processo. Attraverso la pratica spirituale puoi comprenderlo davvero e goderti la vita. Ma, per quanto a lungo tu possa rifletterci logicamente, non lo capirai, perché il pensiero crea sempre una separazione. Di conseguenza la tua vita quotidiana non è radicata nel presente reale: resta sospesa, senza appoggio. Sei confuso e la tua vita è realmente sofferenza.

Nella vita quotidiana manifestiamo il passato come memoria, ereditarietà o tradizione, e il futuro come piano, previsione, speranza o forse ambizione, e così ci sentiamo inquieti. Non possiamo ignorare il passato e il futuro, ma non possiamo nemmeno ignorare il fatto che il buddhismo ci dice che queste manifestazioni non sono altro che immagini tracciate dalla nostra coscienza. Allora che cosa dovremmo fare? Come possiamo vedere il tempo reale?

Non possiamo vedere il tempo reale se non si manifesta nella vita quotidiana, perché il tempo reale non è altro che funzione e processo. Perciò, se vogliamo conoscere il tempo reale, dobbiamo apprenderlo attraverso la vita di ogni giorno. La tua vita quotidiana è esattamente la stessa cosa della sorgente della vita umana. Essere nel flusso del tempo è esattamente come essere alla sorgente del tempo. Per comprenderlo, dobbiamo stare in piedi nel processo dinamico e operante al perno del nulla e fare qualcosa con totale partecipazione.

Nello *Shōbōgenzō*, in “Kai-in zammai” (Samādhi del Sigillo dell’Oceano), Dōgen Zenji dice che quando nuoti sulla superficie dell’oceano, il tuo piede tocca il fondo dell’oceano. Secondo il senso comune questo è impossibile, ma è davvero così. La superficie dell’oceano è il mondo umano nel flusso del tempo, il vasto mondo che creiamo attraverso memoria, immaginazione, ambizione, speranza e progetti. Quella superficie della vita quotidiana è radicata nella realtà assoluta, sul fondo della vita umana. Il tuo piede tocca già il fondo dell’oceano, stai già camminando lì, ma non ci credi.

Non crediamo che la nostra vita cammini sul fondo dell’oceano perché viviamo sempre in superficie, aggrappati al passato, al presente e al futuro. Pensiamo che il fondo dell’oceano sia qualcosa di diverso dalla vita quotidiana. Ma non possiamo ignorare il fatto che la nostra vita, nel flusso del tempo, cambia costantemente. Cambia di continuo perché si manifesta, istante dopo istante, al perno del nulla. Perciò, se vuoi che la tua vita funzioni davvero, qualunque cosa tu faccia —danza, arte, pittura, fotografia o sedere in zazen— la tua vita deve nuotare in superficie e, allo stesso tempo, essere radicata, camminando sul fondo dell’oceano. Questo è vivere con tutto il cuore.

Quando viviamo con tutto il cuore, possiamo creare molti aspetti della vita umana. Questo può sembrare difficile da comprendere, ma in realtà lo sperimenti spesso nella vita quotidiana. Per esempio, se ti laurei all’università e ottieni un dottorato, potresti pensare di aver raggiunto il tuo obiettivo finale e di poter smettere di imparare. Ma non credo che tu possa smettere di imparare.

Il dottorato è certamente qualcosa che hai conseguito, ma non puoi fermarti lì. Nell'istante successivo qualcosa cambia e devi imparare ancora. Vivi in un mondo vasto che muta continuamente e condividi la tua vita con tutti gli esseri senzienti in molti modi. Qualcosa ti spinge sempre ad andare avanti, e tu *vuoi* davvero imparare di più. Questo significa che devi muoverti. Allora, quando compi un passo dopo l'altro con totale partecipazione, la tua vita funziona davvero e si approfondisce continuamente.

Quando cerco di spiegarlo a parole, sembra difficile. Ma non credo che lo sia. Puoi farlo. Questa è la nostra pratica. Quando fai zazen, qualunque cosa tu stia pensando, pratica semplicemente zazen. Molto gradualmente potrai comprendere le mie parole. Pratica zazen finché non c'è più alcuna separazione tra lo zazen e te. Alla fine: «Aha! Questo è il perno del nulla!». Anche se ora non capisci, accetta semplicemente queste parole e tienile nella mente. Poi, quando vedi il funzionamento dinamico totale al perno del nulla, il luogo in cui si dispiegano tutti gli aspetti della vita umana, non c'è confusione, non c'è sofferenza, e puoi vivere liberamente nel flusso del tempo.