

Annamaria Gyoetsu Epifania

LA VIA DEGLI OCCHI LIMPIDI

L'arte di manifestarsi senza rumore

Prefazione del Rev. Guglielmo Doryu Cappelli

Postfazione di Filippo La Porta

a cura di Katia Paoletti



Iscriviti alla newsletter su www.lindau.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.

In copertina: Annamaria Gyoetsu Epifania, foto di Guglielmo Doryu Cappelli

© 2024 Lindau s.r.l.
via G. Savonarola 6 - 10128 Torino

Prima edizione: aprile 2024
ISBN 979-12-5584-099-2

Premessa

Il primo contatto con Annamaria Gyoetsu è avvenuto via posta elettronica, nell'ottobre 2019, grazie a una email firmata da lei e da una sua bravissima assistente. In essa mi si descriveva un testo dalla struttura piuttosto particolare, difficile da decifrare senza averlo letto. Ovviamente chiesi di riceverlo.

Ogni settimana ricevo da sconosciuti molte proposte. Un certo numero di esse sembra inviato a Lindau per errore, o comunque da qualcuno che ignora il catalogo della casa editrice. Altre sono di qualità molto modesta. Di fatto sono rarissimi i testi arrivati in questo modo che vengono accettati per la pubblicazione. Direi uno ogni due o tre anni. Quello di Annamaria Gyoetsu è stato fra questi.

Sono molte le ragioni che ci hanno portato ad accoglierlo e sono le stesse per cui, con molta gioia, abbiamo accolto anche il testo che avete fra le mani: Annamaria Gyoetsu è un'esponente seria e molto preparata di una tradizione che ci interessa, scrive bene e riesce a essere a un tempo intensa, profonda e leggera.

Non è rimasto senza conseguenze il fatto che abbia trascorso molti anni danzando ai più alti livelli. La sua pratica

buddhista è anch'essa una danza che non sacrifica il rigore alla leggerezza, ma gli toglie ogni rigidità e pesantezza.

Ho praticato con lei per qualche ora, e ricordo con emozione la sua capacità di portare me e tutti gli altri nel «qui e ora» con poche parole, qualche gesto pieno di armonia e un sorriso capace di sciogliere ogni tensione. Eppure, in quell'esperienza sottile e vibrante, non mancava nulla della profondità e della bellezza del Dharma.

L'invito che rivolgo al lettore è dunque quello di affidarsi alle sue parole con fiducia e senza impazienza. Vanno gustate e assimilate un po' alla volta, senza porsi obiettivi specifici, ma anzi lasciando finalmente andare ogni intenzione diversa dall'unica essenziale: starsene quietamente in compagnia dei pensieri di una maestra gentile ed esperta.

Oggi, purtroppo, molti si avvicinano alla pratica meditativa senza abbandonare lo spirito della performance che caratterizza ormai ogni momento delle nostre vite. Non c'è nulla di più sbagliato. La via della meditazione, in particolare di quella buddhista, è un'altra, e Annamaria Gyoetsu, con molta risoluta dolcezza, ce la indica.

Ezio Quarantelli
Direttore editoriale

LA VIA DEGLI OCCHI LIMPIDI

Prefazione

Il concetto di Illuminazione nel buddhismo è connesso profondamente a quello della Chiara Visione: un vedere chiaro, penetrante, limpido; un vedere al di là dell'occhio fisico.

«Il Chiaro e Puro Occhio del Dharma» è un'espressione utilizzata sin dal primo buddhismo.

Nel *Dhammacakkappavattana Sutta* (Il primo discorso del Buddha. La messa in moto della ruota del Dharma), dopo aver insegnato per la prima volta le Quattro Nobili Verità, il Buddha Śākyamuni dice di sé stesso: «In tal modo è davvero sorta in me una visione di vera conoscenza: la liberazione della mia mente è inattaccabile. [...] Il Tathāgata [il Buddha] ha scoperto la via di mezzo che conduce alla chiara visione e alla conoscenza, alla pace, alla saggezza, al risveglio e al Nirvana».

L'Occhio del Dharma quindi è l'Occhio della Saggezza. Una volta aperto e limpido, non più contaminato dai tre veleni (odio, ignoranza, attaccamento), vede le cose così come sono davvero, nel loro essere impermanenti e interconnesse; si rivela la Realtà dell'origine dipendente dei fenomeni, la base dell'insegnamento del Buddha.

Nell'antica letteratura zen il Dharma che è stato trasmesso da patriarca a patriarca, dall'India alla Cina, fino al Giappone, è chiamato con diversi nomi, molti dei quali contenenti il *kanji gen*, «occhio». Basti pensare al titolo dell'opera più importante di Dōgen Zenji, il fondatore della scuola Sōtō zen: *Shōbōgenzō* (Tesoro dell'Occhio del Vero Dharma).

Questa trasmissione, questa ineffabile visione è giunta fino a noi, attraverso uno sguardo che penetra, aperto senza riserve.

Il sentiero che noi praticanti della Via del Buddha cerchiamo di percorrere è la Via della Chiara Visione. È un'aspirazione, un tentativo, un continuo fallimento, un incessante brancolare nell'oscurità e nella nebbia delle nostre illusioni.

Annamaria Gyoetsu Epifania, autrice di questo libro, è la mia compagna di vita. È la mia amante, partecipe di una passione che non sbiadisce nel tempo. È mia consorella: percorriamo insieme da quasi quarant'anni la Via del Buddha. È mia Maestra e mia discepola. Insieme coltiviamo la Pratica che si svolge nel nostro tempio zen Anshin a Roma. Siamo entrambi esempio e pilastro per i praticanti che a noi si affidano e si ispirano. È mia collega, mia insegnante e mia allieva nella Via della Danza, contraltare di feroci discussioni e di ferventi creazioni artistiche. Siamo, l'uno per l'altra, i critici più spietati e i più ardenti ammiratori. Abbiamo condiviso innumerevoli gioie e dolori.

Non posso affermare che Annamaria Gyoetsu Epifania sia Illuminata. O che abbia realizzato il Supremo Risveglio, o aperto l'Occhio del Dharma. Ma Annamaria Gyoetsu Epifania ha gli occhi limpidi. Questo posso dirlo con certez-

za. Il suo sguardo è aperto, inclusivo, sensibile. È capace di guardare con entusiasmo e compassione al suo passato, al presente e al futuro. Uno sguardo che è fraterno, empatico, ironico, a volte languido. Quello che riesce a trasmettere, sia nelle relazioni con gli allievi e i praticanti, sia nelle frasi che di getto scrive a mano su innumerevoli ritagli di carta e quaderni, con un'urgenza che rasenta l'ossessione, è il riflesso del mondo che vibra intorno a lei visto senza malizia, avidità, né macchinazioni o secondi fini.

È uno sguardo che riesce a cogliere quello che nel buddhismo zen è chiamato *Mujo Seppo*: l'insegnamento del Dharma predicato dagli esseri non senzienti. Il monaco Kyosho disse: «Sono appena giunto in questo monastero; vorrei essere istruito su come entrare nello zen».

Il Maestro Gensha disse: «Lo senti il mormorio del ruscello?». «Sì», rispose Kyosho.

«Entra da lì nello zen», rispose il Maestro.

Gyoetsu ascolta la voce di un mondo popolato da fiori, alberi, fili d'erba e nuvole. Ma non si tratta di un idilliaco paesaggio di campagna o di un remoto tempio zen nascosto fra le montagne della Cina. I fiori sono quelli che adornano le nostre case e presto appassiscono, gli alberi quelli che resistono in esigue aiuole in mezzo al rumore e allo smog, i fili d'erba quelli che crescono fra le crepe del cemento dei marciapiedi e le nuvole quelle che intravediamo fra le sagome dei palazzi delle nostre città.

Il suo sguardo nel quotidiano coglie la profondità della dottrina del Buddha e la trasmette con disarmante semplicità ma senza impoverirla. Riesce a cogliere il segreto in-

segnamento di pezzi di zucca che cuociono lentamente in pentola e ci rivela la struggente storia d'amore dello spegni candela che incontra la cera del lumino sull'altare.

Gyoetsu ascolta, vede e con il suo ascolto e il suo sguardo restituisce dignità alle cose. Una dignità che trasforma e guarisce anche le ferite del suo/nostro passato che diventano così carezze e balsamo, tanto più efficaci quanto sincera e oserei dire disperata è la sua profonda motivazione da *Bodhisattva* di essere di aiuto a tutti gli esseri.

Se pensate di non aver bisogno di carezze, questo libro non fa per voi.

A volte ci nascondiamo dietro la scorza delle nostre sicurezze e delle nostre realizzazioni e mettiamo a tacere la fragilità, lo stupore e la meraviglia, tacciandole di ingenuità. Indossiamo occhiali, spesso realizzati con le più pregiate montature, ma che appesantiscono il nostro sguardo sulla Vita. La Via degli Occhi Limpidi è la Via di chi, almeno ogni tanto, si toglie gli occhiali e torna a sorprendersi della danza dell'universo di cui siamo partecipi.

Sono Kokusai Fukyoshi, insegnante zen abilitato alla diffusione dello zen Sōtō fuori del Giappone, sono abate del tempio Zen Anshin, insegno e tengo conferenze nelle università, ma ancora e sempre ho bisogno di carezze. Per questo ringrazio il Buddha e l'Universo che Gyoetsu sia accanto a me in questa vita.

Guglielmo Doryu Cappelli

*L'Universo si manifesta con infiniti suoni,
alcuni per noi piacevoli, altri fastidiosi.
È la nostra mente condizionata
che ci porta a definire un suono
come melodioso, un altro come rumore.
Un suono è semplicemente un suono.
Anche le nostre vite esprimono suoni,
a volte ci sembrano melodie perfette,
a volte orribili cacofonie.
Sono sempre le nostre vite.
Manifestarsi senza imprimere il segno del giudizio
laddove incontriamo i suoni del mondo e delle nostre vite
è non produrre rumore.
Tutti noi abbiamo diritto a essere felici e infelici,
a provare avversioni e preferenze.
La sofferenza ha inizio
quando queste discriminazioni si cristallizzano
e creano una bolla che ci separa dalla vita vera.
Questa bolla sembra indistruttibile,
ma noi possiamo ridurla in frantumi
semplicemente con la punta di un dito,
se impariamo a riconoscerla.*

Introduzione

Come anemone bianco selvatico

Braccia al cielo. Noi il cielo
Braccia al vento. Noi il vento
Tuffàti nella realtà, ogni parola è superflua
Tuffàti nella realtà, il nostro vero cuore batte
Mi inchino al dolore
Mi inchino alla grazia
La nostra vita non siamo noi.

Non sappiamo niente, non siamo niente, possiamo amare tutto.

A mani giunte, porgiamo la nuca alla terra. Il cielo piove sul viso, ci lasciamo innaffiare. Non sappiamo niente, non siamo niente, possiamo amare tutto. La terra ci respira. Nessun ombrello a protezione. Non aspettiamo più di non bagnarci. Gocce incerte e imprevedibili danno vita a verdi germogli, a foglie neonate ai piedi di alti lecci. L'abisso incolmabile del non sapere, condizione unica creatrice.

La vita non fa capricci. Tende sempre una mano generosa, pronta a tirarci fuori dalle «certezze». Scomodarci è accompagnarci fuori dai recinti all'interno dei quali paura e chiu-

sura preservano sé stesse. Tessendo e ritessendo relazioni, impariamo ad accoglierci. Il calore degli incontri, l'intensità delle esistenze, salvano le nostre vite. Guardo l'altro, lo incontro, mi commuovo, mi unisco a lui: è questa l'universalità della fede. Un po' anatre, un po' Lorenz, ci apparteniamo tutti.

I libri come la terra accolgono tutto. A loro appartengono i nostri sguardi, il soffio del respiro, il vapore della pelle. Immediata, la condivisione ha il potere di trasformarci. Un pensiero gentile e il nostro equilibrio cambia. Beati gli occhi che sanno accogliere! Si posano su tutto ciò che c'è con leggiadria. Guariscono. Sulla punta di uno spillo, tutto l'universo. In uno sguardo, le centomila esistenze.

È arte ciò che manifesta i suoni del mondo. Illusione e salvezza in un unico risveglio. Ogni pensiero è legato all'altro, immersione totale. Dal nucleo della terra infiniti neutrini percorrono il pianeta, a protezione dai raggi solari. Fuoco interno, fuoco esterno. Un'altalena ci salva. Ci lasciamo creare e creiamo lo sguardo dell'altro su di noi. Siamo cantastorie con occhi e bocche sparsi su tutto il corpo.

Quando ogni possibilità di soddisfazione personale scivolerà giù dalla nostra pelle, allora potremo dichiararci innamorati della vita. Limpidezza è lo sguardo che riflette la Realtà a cui nulla va aggiunto.

*La nostra attività non è uno scopo, ma la forza stessa della vita.
(Uchiyama Kōshō Roshi)*