

Intervista a Lorena Trabucco Yoko

Rompere il tabù del silenzio per ritrovare sé stessi

Treviso 1° dicembre 2015



Lorena Trabucco Yoko, qual è il valore del silenzio?

È massimo. Nell'andirivieni delle nostre attività e impegni quotidiani teniamo in vita, proprio con "il fare", con il riempirci di attività di tutti i tipi, un vero e proprio tabù. Forse il più importante di quest'epoca. Con queste parole cito Alan Watts, si tratta del "tabù che ci vieta la conoscenza di ciò che veramente siamo" dal suo saggio *Il Libro*.

La maggioranza delle persone credono o hanno vissuto l'esperienza del silenzio come un'assenza di suoni o rumori. Il Silenzio di cui sto parlando qui è un fenomeno completamente diverso. È un'esperienza esistenziale.

È un Silenzio pieno e ricco di una musica mai udita prima, di un profumo che ti fa espandere, di una luce che solo gli occhi interiori possono vedere. Non è una fantasia, è reale: una realtà sempre presente.

Per questo di solito dico che il Silenzio è un'esperienza "raffinata".

Che benefici dà imparare a "fare silenzio" nella propria vita?

È il tentativo per raggiungere il momento in cui ciascuno possa vivere con *naturalzza*. A volte c'è l'idea che queste esperienze siano molto serie, quasi fossero una "penitenza", e questo viene da un retaggio religioso. La società interviene inevitabilmente con l'educazione (ancora non c'è la consapevolezza per un'alternativa) e impone la rinuncia alla spontaneità... E non si prende cura di rendere la vita individuale serena, ricca e creativa. Il Silenzio è dunque uno dei "trucchi" per consentire di recuperare *fiducia* nella nostra natura essenziale e disfarsi di ogni condizionamento.

Ciò significa spontaneità, verità, energia, flusso con ciò che siamo e ciò che è così com'è, fino a sentirsi nuovamente un'Unità, in Unione.

Non più monadi isolate (lo sapevate che la parola monaco viene da monade? Cioè "solo"?), ma esseri che condividono la stessa natura essenziale, la stessa sorgente, la stessa origine. Ciò

permette di essere naturali e spontanei, innocenti e veri, leggeri e fiduciosi, con più chiarezza nella mente e più luce nel cuore.

Cosa consigli alle persone, anche neofite, rispetto a questa pratica?

Suggerisco di imparare a meditare e, soprattutto all'inizio, è importante imparare con una guida esperta. Quando si prova a meditare vicino a qualcuno che lo sa fare è molto molto più facile. E poi si può proseguire da soli.

Le parole Silenzio e Meditazione ci suggeriscono lo stesso stato interiore. La mia esperienza personale è che a mano a mano che ho continuato a provare a meditare ho iniziato a riconoscere le dimensioni nel mio mondo interiore che non contenevano pensieri, sono dimensioni dove c'è silenzio, dimensioni dove non ci sono i pensieri. Ora posso stare in silenzio e basta, e non si tratta più di chissà quale impresa.

Ciò che faccio è essere presente nel qui e ora, consapevole, è un fenomeno naturale perché in profondità c'è silenzio.

Così bisogna lasciar stare la superficie dove ci sono pensieri, suoni, rumori e indirizzarci dentro. Io ho il mio piccolo grande segreto ed è di cominciare ascoltando il cuore, quando sono nel cuore la mia sensibilità si apre e attraverso essa posso andare in profondità dentro di me. Sperimento che se mi metto davvero in ascolto dentro di me, sempre più in profondità, il silenzio lo "odo", è un silenzio grandioso, un'immensità, che è pace e rilassamento. Mi immergo e la superficie si rilassa. Quando riemerge la mia mente è più efficiente e lucida.

Ai principianti consiglio di utilizzare tecniche dinamiche per imparare a rilassarsi profondamente, sia fisicamente che mentalmente, affinché il momento del Silenzio accada senza sforzo. Ciò potrebbe avvenire anche senza tecniche, ma in genere accade come conseguenza alle pratiche proposte. È un fare nel non fare.

C'è un silenzio che pervade tutto e non è assenza di rumori o suoni. È consapevolezza di chi siamo. In pratica non esiste nessuna trasformazione interiore ma piuttosto un fare spazio, un consentire, un permettere, un lasciar emergere.

È richiesta un'assenza di sforzo, è richiesta una sincera disponibilità d'animo e anche questi, non sono "comportamenti" ma prerogative frutto della fiducia e del rilassamento.

Dal 5 all'8 di dicembre la tua scuola sarà impegnata in un ritiro di silenzio. Cosa impareranno i partecipanti?

Sì, ci sposteremo in collina ma non per imparare qualcosa... Si tratta di un residenziale dove rimarremo per giorni in Silenzio, ecco, accade quando si sente la necessità di aumentare la pratica. È da questa necessità che ho creato l'occasione di questo ritiro in silenzio. Oltre a me come insegnante abbiamo la fortuna di essere accompagnati da Attilio Piazza, di cui raccomando il suo libro sulla Mindfulness. È entusiasmante per tutti noi la sua presenza preziosa, con il dono speciale della chiarezza.

Sarà un tempo dedicato alla non-mente. Nulla a che fare con l'imparare.

Le giornate sono strutturate in modo da evitare ogni distrazione e vivere l'essenziale. Così raccolti dentro di sé, sarà più semplice coltivare la presenza, la consapevolezza, e scoprire in sé stessi spazi di profondo rilassamento, calma e chiarezza.

Questo ritiro potrebbe rappresentare per qualcuno una sfida: non lo è. Quale lo crea ed esalta il valore delle sfide? Le complicazioni sono una caratteristica della mente ambiziosa che tenta di ricreare il circolo vizioso delle identificazioni. Ci si crea l'illusione di dover superare chissà quali insormontabili ostacoli. Più sono ardui, maggiore è l'impegno richiesto, più grandi sono le speranze di una trasformazione interiore. Vero? No.

Il programma è studiato per non lasciarsi distrarre da nulla mantenendo un vigilante riposo, osservazione, calma, quiete, attesa, arrendevolezza, accettazione e gradevole rilassamento.

Si tratta di Mindfulness, un metodo antico.

Quando chiedi ad un bambino piccolo molto impegnato nel gioco: "Cosa stai facendo?" probabilmente ti risponderà: "Niente!". Si tratterà infatti di fare niente, saremo impegnati in giochi

straordinari dove la spontaneità, in quanto assenza di sforzo, è una base importante. Per raggiungere gli stati profondi della meditazione c'è bisogno di rilassarsi, di riposare, immersi nel Silenzio.

