

# Pratica profonda e ampia

Ajahn Kalyano

[Versione originale](#)

Traduzione di Maria Huf Barzoi

Stasera vorrei proporvi l'idea che la pratica del Dhamma ha due dimensioni: quella della profondità e quella dell'ampiezza. Nel corso della nostra vita come praticanti del Dhamma ci sono momenti in cui vorremmo impegnarci o essere capaci di impegnarci nell'ambito di una di queste due dimensioni. Ci sono dei periodi in cui saremo in grado di dedicarci a una delle due, situazioni che richiedono uno dei due approcci, persone portate più al primo che non al secondo e viceversa. Direi in ogni caso che una pratica a tutto tondo, una pratica completa, coltiva entrambi.

Ora vi spiego che cosa intendo parlando di due dimensioni. Una pratica ampia ci permette di rimanere calmi e di interpretare correttamente qualsiasi situazione. Una pratica profonda ci porta a penetrare e comprendere in profondità la natura delle cose, e questo modo nuovo di vedere trasforma la nostra percezione del mondo.

Il primo approccio è particolarmente adatto a un praticante laico e gli permette di vivere bene la propria vita, di rimanere positivo e saldamente ancorato al presente in tutte le varie circostanze in cui verrà a trovarsi. Tuttavia, anche nella vita monastica possiamo attraversare periodi in cui questa pratica ci aiuta a far fronte a ogni genere di situazioni difficili.

Possiamo trarre una grande forza da questa capacità di adattarci alle circostanze, di cavarcela in qualche maniera e di vedere in prospettiva gli stati della propria mente. Possiamo osservare la nostra mente, come in certe situazioni sembri quasi di impazzire e di voler fuggire, ma non ci facciamo coinvolgere e rimaniamo sereni.

L'osservazione, questa capacità di limitarsi a guardare, è molto utile, ed è essenziale per ampliare la nostra pratica nelle varie situazioni, è non-reattività. Eppure ci può essere un deficit di sensibilità. Per certi versi questo modo di semplicemente osservare le cose è uno stato di passività. Non si può dare per scontato di trovarvi qualcosa che ci indichi in che direzione muoverci. Per poterci avvalere di tale aiuto dobbiamo spingerci un po' di più in profondità nella nostra pratica, laddove la nostra mente riesce a discernere le dinamiche sottostanti le situazioni. Qui può attingere a una sorgente di saggezza che le mostra come agire e qual è la giusta linea di condotta.

A volte questo tipo di pratica può arrivare molto in profondità, al punto da cambiare totalmente la nostra visione del mondo. Se ci limitiamo alla dimensione ampia della pratica potremmo riuscire ad accettare le varie situazioni, ma senza aver visto davvero la natura delle cose. Tuttavia, per chi ha sviluppato la dimensione di profondità e ha compreso la natura delle cose è molto più facile accettare la vita, perché ogni cosa è una buona novella. Il vedere le cose per quello che realmente sono è la migliore delle scoperte, ed è in grado di liberare la mente. Può scaturire una grande gioia dalla comprensione della vera natura delle cose.

Ma se non cerchiamo di rendere più profonda la nostra pratica, in modo da poter scandagliare meglio la natura delle cose, della vita, della nostra situazione come esseri umani, allora perdiamo questa opportunità. La meditazione formale o un ritiro possono essere spesso occasioni per sviluppare la dimensione profonda. E lo si può fare indipendentemente dal primo approccio. Si può vivere la propria vita da praticanti buddhisti, accettando la propria sorte e lavorando strenuamente per il beneficio di tutti gli esseri e poi, quando è possibile, fare un ritiro. Qui possiamo coltivare la dimensione profonda della nostra pratica per riuscire a vedere le cose in modo diverso e per trovare una fonte nuova di piacere. Può essere un aspetto molto importante della vita spirituale che ci offrirà un nuovo sostegno. La meditazione e la visione profonda sono due risultati di questa pratica incredibilmente piacevoli.

Ciascuno dovrebbe esaminare la situazione in cui si trova, la propria indole, le proprie attitudini, in modo da capire che uso fare di tutto ciò. A seconda delle circostanze possiamo pensare: "È una buona situazione di quiete e pace e potrei approfittarne per rendere un po' più profonda la mia pratica" oppure "È una situazione molto difficile, ma posso usarla

per dare una base più ampia alla mia pratica, per sviluppare una mente stabile e meno reattiva”.

Come monaci passiamo di monastero in monastero, ci rifletto spesso. Si arriva in un determinato monastero e lo si trova ideale per sviluppare la dimensione profonda: molto tempo a propria disposizione, quiete e un alto livello di moralità – sono tutti elementi favorevoli. Poi si va in un altro posto, affollato, con molte attività in corso che comportano una quantità di doveri, compiti, e anche il contatto con persone con differenti idee, talvolta confuse; oppure c'è da andar fuori per impegni di insegnamento. Tutte queste cose costituiscono un'opportunità per ampliare la pratica.

Secondo me è senz'altro appropriato lavorare con i propri punti di forza anziché essere sempre alle prese con le proprie debolezze. È un principio universalmente valido. Il Buddha ci consiglia di puntare soprattutto sulle nostre risorse. Perciò chi ha l'attitudine di sviluppare la dimensione di profondità dovrebbe farne il fulcro della propria pratica. Sarà di grande beneficio per l'intero gruppo, grazie alla condivisione di quanto ha compreso della condizione umana, della nostra condizione esistenziale, della nostra posizione nel mondo come esseri umani, che non è affatto come appare. La vicinanza di una tale persona è preziosa. Chi davvero ha questa capacità merita ogni supporto.

Eppure c'è sempre anche chi se ne sta nella quiete della sua capanna per evadere. Non è detto che si stia avvalendo dell'opportunità di sviluppare la pratica, forse vuole semplicemente scappare da qualsiasi coinvolgimento. Non è un atteggiamento molto positivo. Però, perfino le persone che inizialmente si comportano così, possono ricavarne un beneficio, scoprendo di dover praticare, perché tutto ciò che volevano evitare li insegue fin dentro la quiete della loro capanna.

Per un gruppo è di grande valore avere membri con punti di forza diversi. Un praticante che ha sviluppato la dimensione dell'ampiezza, che si è trovato in ogni genere di circostanze e le ha affrontate tutte potrebbe essere una figura di primo piano con una funzione di guida. Invece quello che ha sviluppato la pratica profonda terrà i discorsi di Dhamma. Una tale situazione può crearsi in un monastero in cui vige una spiritualità ben equilibrata. In quel caso gli uni imparano dagli altri e si sostengono a vicenda.

Spesso le persone più estroverse hanno ben sviluppato la dimensione dell'ampiezza. Quelle silenziose, introversive, invece privilegiano la pratica che va in profondità, e occorre

sollecitarle a condividere ciò che sanno della natura della mente o della relazione tra il corpo e la mente.

**Condizioni d'uso**

Saddha autorizza a ripubblicare il proprio materiale e a distribuirlo attraverso qualunque mezzo, purché:

- 1) questo venga offerto gratuitamente;
- 2) sia indicata chiaramente la fonte (sia della traduzione che dell'originale);
- 3) sia incluso per intero questo testo di autorizzazione.

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.