

# L'abuso di piacere e di dolore

Thanissaro Bhikkhu  
(Geoffrey DeGraff)

– 1 gennaio 2009 –

Tratto da: “Meditations5 - Dhamma Talks”

Capitolo: Abusing Pleasure & Pain

Copyright © 2010 Thanissaro Bhikkhu

[Versione originale](#)

Traduzione di Giovanni Caffio

La meditazione consiste in gran parte nell'allenarsi a gestire piacere e dolore. Abbiamo bisogno di quest'allenamento, perché tendiamo ad abusare di tali stati. Quando il dolore arriva cerchiamo di allontanarlo, quando arriva il piacere ci piace crogiolarci in esso. E sia allontanare che crogiolarsi non portano davvero a un'autentica felicità, a un autentico benessere.

Quando si respinge il dolore non si arriva a capirlo, non si arriva a comprenderlo e, di conseguenza, non si riesce mai a liberarsene davvero. Per quanto lo si respinga con forza, continua sempre a tornare. È come avere un figlio delinquente: non ti piace averlo in casa e così lo cacci via. Ma naturalmente questo ti procura altri guai, a causa di ciò che il figlio fa quando è fuori di casa.

Il nostro abuso di piacere è un tipo diverso di problema. Vogliamo goderne continuamente, eppure non ce ne prendiamo cura. Ci limitiamo a crogiolarci in esso, e così si trasforma in qualcos'altro. Ajaan Suwat aveva una metafora per questa condizione. Diceva che è come essere un bufalo d'acqua. Ai bufali d'acqua piace bere l'acqua bella pulita, ma quando ne trovano una bella pozza, cosa fanno? Ci si immergono, ci urinano e ci sguazzano dentro, rendendola tutta fangosa. Di conseguenza non hanno l'acqua pulita e chiara che volevano. In altre parole, il piacere che otteniamo quando meditiamo può essere utilizzato per sviluppare un piacere ancora maggiore, un autentico nutrimento per la mente che ci

consente di andare avanti, di mantenere il lavoro della nostra pratica meditativa ben alimentata. Invece, non appena otteniamo un po' di piacere, non vogliamo usarlo come base per un qualche tipo di lavoro: vogliamo solo crogiolarci in esso. La mente comincia a divagare, e a quel punto abbiamo distrutto la nostra meditazione perché abbiamo abusato del piacere.

È importante dunque che comprendiate come affrontare correttamente nella meditazione sia il dolore che il piacere. In questo modo se ne possono ricavare dei benefici genuini, perché sono entrambi nobili verità. Quando sorge il dolore, pensate: “Questa è la prima nobile verità”. Quando dal dimorare nel respiro sorge il piacere, questo fa parte della quarta nobile verità: retta concentrazione, un fattore del sentiero. Ma non lo usiamo come si farebbe con un sentiero, in quanto ci adagiamo in esso. E sapete cosa succede quando ci si sdraia lungo un sentiero? Se è un sentiero della foresta, siamo destinati a venire schiacciati da un elefante o da qualunque animale di grandi dimensioni lo utilizzi. Se è una strada asfaltata, veniamo investiti da camion e automobili.

Il sentiero dev'essere seguito e sviluppato. È questo che si fa con un tal tipo di piacere: si impara a svilupparlo. Per quanto riguarda il dolore, si impara a comprenderlo. Ciò significa che all'inizio — per esempio, quando sorge un dolore nel ginocchio o nella schiena — bisogna rafforzare la mente, darle un senso di agio e di benessere, affinché non si senta minacciata dal dolore. È qui che il piacere derivante dalla meditazione può mostrare uno dei suoi impieghi. Si cerca di sviluppare un senso di agio con il respiro, ma una volta che questo è stato attivato non ci si crogiola in esso. Come dice il Buddha, una volta che c'è un senso di piacere e di estasi derivanti dall'aver isolato la mente dal suo pensare in modo nocivo, si lascia che quel senso di piacere e di estasi permei, pervada l'intero corpo. Ora, questo richiede un po' di lavoro e una certa vigilanza. Come permettere che il piacere si diffonda senza distruggerlo? Si deve imparare a sviluppare un giusto tocco.

Questo è un modo per scoprire se la presa della meditazione è troppo stretta. Se vi focalizzate troppo intensamente sull'oggetto della meditazione, questo non produrrà il senso di agio desiderato. O se tentate di forzare l'agio in tutto il corpo, non farete che distruggere il senso di agio e peggiorare le cose. Come permettergli allora di diffondersi? Ponete semplicemente la domanda alla mente e vedete quali risposte arrivano. Quello che volete è che riempia tutto il corpo. Come ha detto il Buddha, è come avere un mucchio di farina o, secondo l'immagine da lui usata, un cumulo di “polvere da bagno”. In quei giorni, si prendeva la polvere da bagno e la si impastava con l'acqua, ricavandone un impasto a forma di palla

che poi si strofinava sul corpo. Per miscelare l'acqua con la polvere da bagno bisognava impastare l'acqua con la polvere in modo che ogni parte della palla fosse satura d'acqua ma non sgocciolasse.

Così, come saturare il corpo intero di piacere? Ciò richiede molta attenzione, molta presenza nei confronti di tutto il corpo. Ecco perché, all'inizio delle sue istruzioni relative alla meditazione sul respiro, il Buddha dice di osservare quando il respiro è lungo e quando è breve. Poi si cerca di essere consapevoli di tutto il corpo mentre si inspira ed espira, cosicché quando il piacere sorge gli si può permettere di diffondersi attraverso il corpo nel suo insieme. Se c'è la sensazione di un blocco da qualche parte, si cerca di impastare il piacere attraverso quel blocco. Questo è molto diverso dallo sguazzare nel piacere. Quando sguazzate nel piacere, come dicono in thailandese, chiudete occhi e orecchie e vi ci tuffate dentro. Non vi prendete cura del piacere. Non fate alcun genere di lavoro. E poiché non fate alcun lavoro, lo sforzo richiesto per mantenere quel piacere scomparirà. Nel frattempo avete probabilmente perso la concentrazione e siete scivolati in uno stato illusorio.

Quindi è necessario stabilire un quadro di riferimento molto ampio, inspirando ed espirando con tutto il corpo. In questo modo diventate più sensibili alle energie del respiro nel corpo: il flusso di energia che scende o a volte sale lungo la schiena, lungo le gambe. Queste cose davvero variano da persona a persona. Troverete che concepire l'energia del respiro in diversi modi aiuta a modulare la respirazione in modo che sia piacevole e adatta a quello di cui avete bisogno al momento. Quando in un'area il respiro risulta piacevole, immaginate che si diffonda nel modo che vi è più agevole al fine di colmare tutto il corpo, fino a che siete circondati dall'energia del respiro, davanti, dietro, sopra e sotto di voi. Tutto il corpo è saturo di un senso di agio e benessere, con la pienezza del rapimento.

Dovreste fare tutto ciò all'inizio del periodo di meditazione, perché permettere all'energia del respiro di fluire in questo modo aiuta a eliminare molta possibilità di dolore nel corpo: il dolore che proviene dall'eccessiva concentrazione, dall'essere seduti in una postura squilibrata, o dall'aver escluso determinate energie corporee per concentrarvi meglio su una zona particolare. È possibile evitare questi problemi pensando fin dall'inizio in termini di "tutto il corpo" lungo tutto l'arco dell'inspirazione e dell'espirazione. Questo di per sé può aiutare a prevenire molti dolori.

Quando incominciai a meditare a Wat Asokaram, facevamo delle sedute di un'ora e mezza. Di solito dopo la prima mezz'ora, o giù di lì, cominciavano i dolori alle gambe. Poi,

però, capii che fino a quel momento non avevo fatto molto per diffondere il respiro, per diffondere il piacere dal respiro. Così, per prevenire quei dolori, la prima cosa che facevo fin dall'inizio della sessione era pensare a tutto il corpo, al respiro che fluiva attraverso tutto il corpo. Questo mi aiutò a eliminare molti dolori.

Perciò, mentre state seduti qui, non pensate a quanto tempo ci starete. Pensate al lavoro che dovete fare adesso. Quando c'è un senso di agio nella respirazione — e la respirazione diventa molto più facile quando pensate a tutto il corpo, perché avete iniziato a diventare sensibili alle zone dove siete entrati in tensione per inspirare o espellere l'aria — potete lasciare che le varie parti del corpo si rilassino.

Poi cercate di mantenere quel senso di consapevolezza e rilassatezza del corpo intero. C'è la tendenza a contrarsi, che dovrete contrastare. Pensate, “tutto il corpo”, durante tutta l'inspirazione, “tutto il corpo” per tutta l'espirazione.

Ecco il lavoro che fate in presenza del piacere. Quando il piacere sorge, avete qualcosa da fare con esso. Questo aiuta anche quando il respiro diventa sempre più sottile. Arriverà a un punto in cui starà per fermarsi, non perché lo avete costretto a farlo, ma semplicemente perché tutte le energie del respiro nel corpo sono in uno stato di tale pienezza e sono così ben collegate che si nutrono reciprocamente. State pensando di meno, quindi nel vostro corpo viene trasformato in anidride carbonica meno ossigeno. Allo stesso tempo, l'anidride carbonica che esce dai pori è sufficiente a mantenere il sangue in equilibrio, così la lettura istintiva che il cervello fa del livello di anidride carbonica nel sangue permette al respiro di diventare sempre più quieto. Quando si ferma, vi servirà davvero questa consapevolezza del corpo intero per non perdere il filo delle cose.

Ecco come si fa un uso corretto del piacere. Qualsiasi senso di agio venga dal respiro, gli permettete di permeare il corpo. Ancora una volta, non lo forzate. Pensate semplicemente che tutto si apra per permettere al piacere di fluire all'interno. Questo vi mette in un'ottima posizione se si dovesse presentare del dolore, perché il compito per quanto riguarda il dolore è di non respingerlo, di non volerlo far andare via. Il compito per quanto riguarda il dolore, ricordatelo, è di comprenderlo. E la prima cosa che dovete capire è che la sofferenza o il dolore, possono essere di due tipi. C'è il semplice dolore e la sofferenza che derivano dalle tre caratteristiche. In altre parole, tutto ciò che è composto come il corpo o la mente — qualsiasi dei *khandha* o aggregati — comporterà del dolore semplicemente in virtù del fatto che è composto. Questo fa parte dell'ordine naturale delle cose.

Ma c'è anche un dolore più profondo, una sofferenza più profonda che deriva dal desiderio. Questo è la sofferenza, il dolore, delle quattro nobili verità. E questo non è necessario. Come dice Ajaan Lee, i dolori corporei sono dolori naturali. I dolori causati dalla brama sono innaturali. Li creiamo noi, e tuttavia non sono indispensabili. Ecco che cosa dovete imparare a comprendere. Perché create questi tipi di dolori? Perché amate nutrirvi dei vostri piaceri. Ma quando vi alimentate dei vostri piaceri, incorrerete anche nei dolori. E poiché siete nella modalità di alimentarvi, iniziate a nutrirvi anche di dolore, e questo è spiacevole. Così dovrete osservare: perché la mente si sta alimentando di queste cose? Dovreste sviluppare un senso di ciò che il Buddha chiama *nibbida*, che può essere tradotto come disincanto, ma anche come disgusto o repulsione per queste cose. In altre parole, bisogna smettere di nutrirsi di esse, per far venir meno il desiderio di farlo. Il che è diverso dal respingerle. Quando le allontanate, non capite la differenza tra il dolore naturale nel corpo e le sofferenze inutili nella mente. Si desidera continuare ad alimentarsi, ma avete qualcosa di brutto in bocca così provate indiscriminatamente a sputarlo fuori. E spesso non è possibile, perché è un grande grumo denso bloccato in gola.

Dovete imparare a osservare queste cose per fare le distinzioni necessarie. Ecco perché quel senso di agio e benessere che deriva dalla concentrazione è uno strumento importante, un sostegno importante nel sentiero, perché vi permette di non sentirvi minacciati dal dolore. Il dolore può esserci, ma avete qualcos'altro su cui potete concentrarvi. E una delle cose che potete fare, una volta che questa consapevolezza del corpo intero procede insieme a un senso di energia del respiro che fluisce in tutto il corpo, è permettere che il respiro si diffonda attraverso il dolore, cosicché il dolore non sia più un muro, per esempio, nella gamba, o nella schiena o nell'anca, ma sia poroso. E il respiro venga prima, così il dolore non può fermarlo.

C'è spesso una reazione inconscia che percepisce il dolore come un muro che può bloccare il respiro. Quando c'è un dolore, respirate tendendo a chiudere quella parte del corpo, e poiché è esclusa, non partecipa del respiro. Naturalmente questo peggiora le cose. Permettete al dolore di limitare la vostra energia del respiro. Così dovete concepire l'energia del respiro come permeante quella parte del corpo prima del dolore. È lì da prima, quindi il dolore non può bloccarla. Tenete tale possibilità in primo piano nella mente in modo tale che non reagiate semplicemente al dolore, ma siate in realtà più proattivi nel contribuire a dirigere l'energia del respiro attraverso la zona interessata dal dolore.

Questo può aiutare ad allentare il dolore, consentendovi di sentirvene meno minacciati. A volte il dolore in realtà andrà via. Se non va via, è tuttavia possibile osservare: cosa fa il dolore quando respirate attraverso di esso? Come si muove? Come cambia? Quali sono le sensazioni momentanee di dolore? Sono tutte sensazioni di dolore? O le etichettavate come “dolore” per ignoranza? Cosa succede quando le etichettate semplicemente come “sensazioni”? Dove sentite più acutamente il dolore? Quanto è grave? È così forte che non riuscite a sopportarlo?

Di solito, quando si è interessati e più proattivi nei confronti del dolore invece di essere semplicemente dalla parte di chi riceve, si scopre che il dolore è molto più tollerabile. Questo perché non state semplicemente seduti lì a bere e mangiare il vostro dolore. Siete passati da una modalità di alimentazione a una di investigazione. State sondando, seguendo il dolore da una posizione di forza basata sul respiro. Potete iniziare a notare le differenze. Qual è la differenza tra il dolore fisico e il dolore mentale? Qual è la distinzione tra il dolore fisico e il corpo? Qual è la distinzione tra il dolore mentale e la vostra consapevolezza del dolore mentale?

Tendiamo ad accorpate tutte queste cose insieme, ma questo accade perché non le capiamo. Siamo stati abituati a respingerle, forzandole così in un tutto indistinto. Ma quando permettiamo loro di aprirsi iniziamo a vedere che si tratta di cose diverse. Le sensazioni del corpo sono terra, vento, acqua e fuoco. Il dolore è qualcosa di diverso da queste quattro cose. Così, quando il dolore sembra aver sopraffatto il ginocchio, cercate di scoprire quali sensazioni appartengono al dolore e quali al ginocchio. Concentratevi sulla distinzione tra le sensazioni di terra, fuoco, acqua e respiro nel ginocchio. Quando si riesce a differenziarle, si comprende esattamente che ciò che resta è effettivamente il dolore, e che si tratta di cose diverse che non devono essere mescolate insieme.

Ecco perché considerare il respiro come primario, come anteriore al dolore piuttosto che qualcosa che può essere scacciato via dal dolore, è molto utile. La terra, l'acqua, il vento e il fuoco erano lì da prima, il dolore è venuto dopo. Ricordatevelo, perché questo consente di separare il dolore dalla gamba. Quando siete impegnati in questa analisi, vi sentite sempre meno dalla parte di chi riceve o di chi mangia, e più nella posizione di chi semplicemente sonda per capire.

Poi applicate lo stesso principio alla mente e al dolore mentale. C'è la consapevolezza e c'è la consapevolezza del dolore. Poi c'è il dolore stesso. Cercare di separare queste cose.

Ancora una volta, cosa è venuto prima? La consapevolezza c'era prima, il dolore è in visita. Non lasciate che il dolore abbia la precedenza. Mantenete la consapevolezza, la percezione della vostra consapevolezza, in una posizione di priorità.

Quando fate questo, state imparando a usare il piacere e il dolore nel modo corretto. Non state abusando del piacere, non state abusando del dolore. State acquisendo esperienza nello sviluppare i compiti delle quattro nobili verità. State sviluppando il sentiero, comprendendo il dolore fino al punto da sviluppare un distacco da esso. Può sembrare strano dire che solitamente ci appassioniamo ai nostri dolori, ma in effetti permettiamo che la mente ne assuma i colori quando il dolore nel corpo si trasforma in angoscia nella mente. Se qualcosa sconvolge la mente, causando angoscia, questa è una sorta di passione, una sorta di coloritura della mente. E non è necessaria.

Quindi dobbiamo apprendere delle nuove abitudini rispetto a come approcciamo il piacere e il dolore, così che il piacere non sia semplicemente un fine in sé e per sé, e il dolore non sia allontanato come un nemico. Mettete a frutto il piacere per poter comprendere il dolore. Solo quando cercate di comprendere attivamente il dolore potete trascenderlo. Solo quando mettete a frutto il piacere potete trascenderlo. Come ha detto Ajaan Lee, a questo punto smettete di occuparvene, perché avete qualcosa di meglio dei piaceri condizionati, qualcosa di meglio del dolore. Ed è a questo punto che ciascuno ha la propria libertà: il dolore ha la sua libertà; il piacere ha la sua libertà; e voi avete la vostra libertà.

Quindi cercate di tenere a mente questi punti.

*Ringraziamo Giovanni Caffio per la traduzione dall'inglese e la curatrice Donatella Levi.*

**Condizioni d'uso:** Copyright © 2010 Thanissaro Bhikkhu.

Potete copiare, riformattare, ristampare, ripubblicare e ridistribuire questo lavoro in qualsiasi modalità, a condizione che:

- (1) tali copie, ecc., siano disponibili gratuitamente;
- (2) indichiate chiaramente che tutti i successivi lavori (comprese le traduzioni) sono derivati di questo documento d'origine:

[www.dhammatalks.org/Archive/Writings/Meditations5\\_v140401.pdf](http://www.dhammatalks.org/Archive/Writings/Meditations5_v140401.pdf)

- (3) e includiate il testo integrale di questa licenza in qualsiasi copia o derivato di questo lavoro.

In caso contrario, tutti i diritti sono riservati. Per ulteriori spiegazioni di questi termini d'uso, si prega di consultare le [FAQ](http://www.dhammatalks.org/Archive/Writings/Meditations5_v140401.pdf) presso [accesstoinight.org](http://www.dhammatalks.org)