

## Felicità, piacere e desiderio

Per Epicuro (341 – 371 a.C. ) la filosofia è la via per raggiungere la felicità, la felicità consiste nel piacere. “Il piacere è il principio e il fine della vita felice.”

Ma cosa dobbiamo intendere con piacere in questo senso alto? Non un tipo di piacere illusorio, transitorio, che ci affanniamo per procurarcelo e che subito passa non appena un nuovo desiderio si affaccia alla nostra mente lasciandoci in uno stato di perenne insoddisfazione, ma un piacere con un sapore diverso, un piacere stabile, permanente, radicato nel presente, un piacere che è sempre a nostra disposizione, che non ha bisogno di condizioni particolari per manifestarsi: il puro piacere di esistere.

Impariamo a vivere il piacere, risvegliamoci al semplice piacere di essere vivi, al piacere di avere un corpo vivo, alla gioia dell'essere, che è disponibile per noi nel qui ed ora. Contattiamo questo piacere più volte durante la giornata, restiamo collegati con questo tipo di piacere nel fare le nostre attività quotidiane.

Thich Nhat Hanh dice spesso “I have enough”: ho abbastanza condizioni intorno a me per poter essere felice proprio in questo momento, devo solo accorgermene, devo solo risvegliarmi alle condizioni di felicità presenti in me e tutto intorno a me.

“Il ruolo della filosofia consisterà nel saper ricercare in modo ragionevole il piacere, vale a dire nel ricercare solo il vero piacere, il semplice piacere di esistere. Tutta l'infelicità, tutto il dolore degli uomini derivano, infatti, dalla loro ignoranza del vero piacere. Nella loro ricerca del piacere essi sono incapaci di raggiungerlo perché non si sentono soddisfatti di ciò che hanno, o perché cercano ciò che è fuori dalla loro portata, o perché rovinano questo piacere con il perenne timore di perderlo.” ( Pierre Hadot “Che cos'è la filosofia antica?”, pag. 112 )

Chi realizzi questa condizione, dice Epicuro, vive tra gli uomini come un dio.

I desideri per Epicuro possono essere di tre tipi: desideri naturali e necessari, desideri naturali ma non necessari, desideri né naturali né necessari. Siamo infelici perché torturati da desideri. La disciplina (askesis) dei desideri prevede l'imparare ad accontentarsi di quello che soddisfa i bisogni fondamentali dell'essere, rinunciando a ciò che è superfluo; insegna ad appagare i desideri naturali e necessari, e ad abbandonare gli altri ponendo fine alla schiavitù dei bisogni e delle preoccupazioni.

Guardiamo in profondità nei nostri desideri. Chiediamoci: che tipo di desideri stiamo inseguendo e coltivando in noi stessi? Sono desideri naturali e necessari? I desideri sono un tipo di nutrimento. Di cosa ci stiamo nutrendo ora attraverso i nostri desideri? Dove ci stanno portando i nostri desideri? Su una strada di felicità o su una strada di sofferenza?

Altri esercizi spirituali:

Poniamoci in profondità questa domanda: “di cosa ho davvero bisogno per essere felice ?” e osserviamo tutte le risposte che emergono.

Meditazione del piacere. Prendiamoci un momento per noi e lasciamoci guidare da queste domande: dove sto provando piacere in questo momento? In che parte del corpo? Che tipo di piacere sto sentendo? Qual'è la zona del corpo in cui sto provando più intensamente una sensazione di piacere?