

Prefazione	XI
-------------------------	----

Parte prima. Meditazioni e passioni

di Antonia Carosella	1
-----------------------------------	---

Capitolo 1 Paradiso in giardino	3
--	---

Capitolo 2 Le passioni, le emozioni, i desideri, alla luce delle filosofie orientali	25
---	----

Per un'identità fuori dalla gabbia dell'io.....	25
---	----

La storia del maestro Ikkyu Sojun, "Asino pazzo"	28
--	----

Distinguere l'oggetto dell'emozione dai suoi effetti.....	31
---	----

L'illusione di forza generata dalle emozioni.....	35
---	----

Imparare a trasformare la rabbia.....	37
---------------------------------------	----

Meditazione, identità e gabbia dell'io.....	39
---	----

La paura della morte.....	42
---------------------------	----

Riconoscere l'interdipendenza.....	43
------------------------------------	----

Le emozioni di Arjuna.....	45
----------------------------	----

Le tre qualità fondamentali.....	47
----------------------------------	----

Liberarsi dall'ignoranza.....	48
-------------------------------	----

Capitolo 3 Esercizi di rilassamento e meditazione	51
--	----

Diventare entronauti.....	52
---------------------------	----

Indicazioni generali.....	53
---------------------------	----

Come eseguire gli esercizi.....	54
---------------------------------	----

Quando fare gli esercizi.....	55
-------------------------------	----

Durata degli esercizi.....	56
----------------------------	----

Come uscire dagli esercizi.....	56
---------------------------------	----

Prima sequenza di quattro esercizi.....	57
---	----

Seconda sequenza di quattro esercizi.....	66
---	----

Terza sequenza di quattro esercizi.....	71
---	----

Quarta sequenza di quattro esercizi.....	76
--	----

Letture di riferimento.....	82
-----------------------------	----

Parte seconda. Filosofia e scienza delle passioni

di Francesco Bottaccioli.....	83
Capitolo 4 Quando la politica era una passione.....	85
Milano 1969.....	87
Roma 1977.....	89
1982. Passioni contrastanti.....	91
1985-1990. La passione per il potere vista da dentro.....	92
Uso politico delle passioni.....	95
La fantasia al potere.....	95
Il privato è politico.....	96
Una risata vi seppellirà.....	97
Un vaffa vi illuderà.....	97
La paura come politica.....	99
L'odio bipartisan.....	101
Le sardine: ricominciamo dalle basi.....	104
Capitolo 5 Filosofia delle passioni a Oriente e a Occidente.....	107
La nascita della filosofia a occidente è meticcia.....	108
Due diverse vie di controllo delle passioni.....	113
La teoria e la pratica della meditazione a oriente e a occidente.....	116
Capitolo 6 Emozioni, passioni e salute.....	121
Emozioni positive e salute	122
Felicità e salute.....	123
Senso di sé e soddisfazione nella vita.....	124
Rilassamento, benessere psichico e gravidanza.....	126
Sentirsi aiutati.....	127
Emozioni e passioni negative: rimuginio e solitudine.....	128
Sentirsi soli	130
L'isolamento sociale atrofizza l'ippocampo.....	131
Sentirsi inadeguati, vergognarsi	133
Le malattie	134

Parte terza. Il metodo PNEIMED: fondamenti e risultati

di Anna Giulia Bottaccioli..... 137

Capitolo 7 Il metodo PNEIMED.....139

La meditazione e le terapie mente-corpo: le evidenze scientifiche 139

Il metodo PNEIMED: i fondamenti..... 143

Il metodo PNEIMED: gli studi pubblicati..... 150

Prefazione

Il libro che presentiamo prosegue il discorso avviato con il nostro precedente lavoro *Meditazione, psiche e cervello*.

Il tema è quello delle passioni, delle emozioni e dei desideri, che viene sviluppato su più piani: dal racconto autobiografico all'esame di come viene affrontato dalla filosofia orientale e occidentale e dalle neuroscienze, con particolare riguardo alle conseguenze sulla salute psicofisica, con esempi fondati sulla letteratura scientifica più attendibile.

La gestione delle passioni e delle emozioni è un tema cruciale della riflessione umana da sempre. Oggi siamo nella felice condizione di poter verificare scientificamente gli effetti delle emozioni, negative e positive, sull'equilibrio di una persona. Al tempo stesso, possiamo recuperare l'antica saggezza per incamminarci sul sentiero che porta alla conoscenza profonda della dimensione emozionale del nostro essere, con l'obiettivo di migliorarci e vivere più felicemente.

Il libro quindi è anche una guida pratica¹. Contiene, infatti, una serie di esercizi meditativi la cui pratica è la condizione fondamentale di ogni cammino di avanzamento.

La seconda edizione è stata aggiornata in ogni sua parte con l'aggiunta di una terza parte dedicata al Metodo meditativo (PNEIMED, Meditazione a orientamento PNEI) che pratichiamo e insegniamo in corsi universitari e della Simaiss, la nostra Scuola di formazione professionale in cure integrate. Questa parte è stata scritta da nostra figlia Anna Giulia che, da medico e docente universitaria, cura la ricerca scientifica sul Metodo PNEIMED.

Antonia Carosella, Anna Giulia e Francesco Bottaccioli

¹ Chi fosse interessato a imparare a meditare, nonché ad approfondire i fondamenti scientifici e filosofici del Metodo PNEIMED, può frequentare i nostri corsi. Per informazioni, inviare una e-mail a centroclinicopneibottaccioli@gmail.com e visitare il sito www.simaiss.it

parte prima

Meditazioni e passioni

di Antonia Carosella

capitolo 1

Paradiso in giardino

Con la tazzina di caffè tra le mani, comodamente sedute in giardino, Anna e io guardiamo l'erba del prato. Tra qualche ora il sole tramonterà e qui, vicino al mare, tutto si tingerà di rosso. Lentamente io mi alzerò dalla sdraio per congedarmi, lei mi darà qualche uovo del suo pollaio e dirà sorridendo: «Sono per tua figlia, sono freschissime, di oggi». Io la ringrazierò, la saluterò e tornerò a casa.

Abitiamo in campagna da molti anni, a otto chilometri di distanza l'una dall'altra, e ambedue abbiamo un giardino, perciò le nostre visite si svolgono generalmente nel contesto che vi sto descrivendo.

Ci piace parlare all'aperto e anche "parlottare" o, per meglio dire, "farci un cartoccio dei fatti nostri" come si dice a Roma, nel senso di sgranocchiare come fossero noccioline in un cartoccio, lentamente e con gusto, i fatti più o meno importanti che ci riguardano. Vaghiamo nel quotidiano, o talvolta nel passato. E gli argomenti non mancano poiché ci conosciamo dal 1971, da quando abbiamo cominciato a lavorare insieme come assistenti sociali all'ospedale psichiatrico Santa Maria della Pietà di Roma.

Malgrado la differenza di età, io poco più che ventenne, lei già sposata da alcuni anni e madre di due figli, siamo subito diventate amiche e tali siamo rimaste per tutti questi anni.

La vita dell'una è trascorsa sotto gli occhi dell'altra e non è stata comoda per nessuna delle due, poiché malattie anche gravi, problemi familiari ed economici ci hanno fatto piangere insieme parecchie volte ma, in qualche modo, siamo arrivate qui, ancora allegre, in questo prato.

I nostri figli sono cresciuti, la mia Anna Giulia è una giovane donna, i figli di Anna sono sposati e lei è nonna di cinque nipoti.

In questo giorno di luglio con gli occhi persi nel cielo, cacciando con la mano una vespa invadente, inaspettatamente Anna mi chiede: «Dimmi Antonia, tu il paradiso come lo immagini?».

Presa alla sprovvista rispondo: «Il paradiso? Non credo che mi prenderebbero! Non sono credente, non ho le carte in regola. Ma mi pare improbabile, a ogni modo, che sia proprio così come viene descritto dai cattolici. Se per caso però fosse proprio così, ecco, dovrei abituarci e per restarci mi ci dovrei adattare, cambiare abitudini, modi di pensare, dai Annina poi vedrò cosa fare».

Anna mi ascolta sorridente, con i suoi bellissimo occhi azzurri, uguali a quelli della nipotina Alessia che intanto ha preso in braccio, e mi dice: «Io me lo immagino, il paradiso, come un posto dove una persona può realizzare i sogni onesti, quelli che non fanno male a nessuno, quelli che fanno bene a chi li fa, non legati al denaro o al potere. I sogni veri insomma, che non si sono mai realizzati in vita perché magari si è privilegiato il senso del dovere, l'accudimento dei figli o dei parenti malati, il lavoro fuori di casa, il lavoro domestico o il sovraccarico di lavoro esterno per bisogno economico».

Dopo una pausa per prendere fiato, dice sicura: «Quando penso al paradiso, penso al mio diritto di possedere e, bada bene, dico “diritto” di possedere un abbonamento a tutte le prime del teatro Argentina di Roma e per di più ad avere un posto in prima fila. Io lì con il vestito da sera, in prima fila all’Argentina, a tutte le prime. Ma non so se posso invitarti».

La guardo sbalordita e scoppiamo a ridere senza poterci fermare come due ragazzine adolescenti e la vedo, eccome, Anna, di nuovo giovane, bella, con i capelli biondi lunghi sulle spalle e il vestito da teatro che va a spasso in paradiso! Mi passa per la mente la sua vita piena di rinunce per aver dovuto accudire il marito gravemente malato fin dai primi anni di matrimonio e immagino quanto le sia mancato non poter avere una vita fatta anche di questo e di molto altro, che gran parte di noi considera avvenimenti del tutto normali. È ormai lanciata, per cui con un sorriso smagliante mi incalza: «E dai, Antonia, dimmelo dunque come lo immagini tu il paradiso!».

[.....]

Per Anna

Azzurra e bianca l'alba fredda

rinnova i colori dal buio.

La brezza da terra solleva leggera i petali

della mia rosa nell'aria verso il mare.

Il profumo è più intenso stamani

e di lei non c'è alcuna traccia.

La pianta riposa tranquilla

e incredibilmente inizia la giornata.

Mi ubriacano le lacrime nel tè

e nelle orecchie ho la tua risata.

Per continuare a leggere acquista il libro, disponibile nelle librerie anche online e nei supermercati della grande distribuzione dal 23 luglio 2020