

Pneimed: Il mio incontro con la meditazione

Metodo Pneimed

Da qualche mese ho iniziato a presentarvi un mio nuovo impegno lavorativo che riguarda **l'insegnamento della meditazione**, in particolare del **metodo PNEIMED**, meditazione ad indirizzo Psico-Neuro-Endocrino Immunologico (PNEI) ideato dai Antonia Carosella e Francesco Bottaccioli.

Conoscevo il **metodo PNEIMED** perché avevo letto alcuni libri del *Professore F. Bottaccioli* e della *Dottoressa A. Carosella*, frequentavo da molti anni i congressi organizzati dalla società scientifica italiana di Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia (siPNEI) e dunque, il forte interesse per la meditazione unito alla volontà di approfondire il modello di cura integrata proposto dalla siPNEI mi spinsero a iscrivermi al corso base.

Dallo studio della letteratura scientifica conoscevo alcuni **effetti della meditazione sulla psiche** e sui **sistemi biologici**, sapevo che la meditazione modulava l'infiammazione, agiva sull'attività del sistema immunitario e sulla regolazione del cortisolo (ormone dello stress): insomma era per me chiaro che la meditazione non era un semplice rilassamento del corpo ma promuoveva un vero e proprio cambiamento biologico strutturale e funzionale. Mi erano invece meno chiari altri aspetti soprattutto legati alla pratica e mi domandavo:

La Meditazione

“Cosa significa meditare? Su cosa si basano gli esercizi e le tecniche meditative?”...

I giorni del corso furono molto interessanti e allo stesso tempo produssero una sorta di turbamento interiore, potrei definirla una “crisi” non intendendola solo nell'accezione negativa ma più nel senso etimologico del termine: la crisi è una riflessione, è una trasformazione che se da una parte determina la caduta di equilibri consolidati generando un periodo di difficoltà dall'altra può essere portatrice di una rinascita.

Ciò che mi veniva insegnato non era una semplice teoria astratta e

meno ancora una tecnica meditativa da imparare come fosse una filastrocca ma una trasformazione profonda nella maniera di vedere e di essere con noi stessi e con gli altri.

Gli esercizi meditativi hanno proprio lo scopo di aiutare tale trasformazione.

La Base del metodo

La base del metodo PNEIMED è filosofica e questa caratteristica del metodo è davvero avvincente.

Mi sono avvicinata allo studio della filosofia *buddhista mahayana* **che accompagna la teoria e la pratica del metodo** e che ha come massimo esponente attuale il *Dalai Lama*.

Lo studio della filosofia ha riguardato anche quella occidentale antica ed è stato entusiasmante apprendere quanto la pratica meditativa sia sempre esistita anche nell'Occidente antico, sia in Grecia che a Roma.

I grandi maestri come Seneca ed Epicuro oppure l'imperatore-filosofo Marco Aurelio meditavano quotidianamente e la meditazione era solo una delle *"tecniche di vita"* che i greci chiamavano *"techne tou biou"* e che comprendevano anche la lettura, l'ascolto, il compimento dei doveri e altro.

Nell'antica Grecia il compito della filosofia era liberare l'animo umano dalla sofferenza e questo obiettivo veniva raggiunto anche attraverso la meditazione che significa **"prendersi cura di sé"** (dal greco *"meletao: ho cura di..., mi occupo di..."* tradotto nel latino *"meditatio"*). Quindi meditazione non vuol dire "riflessione" come spesso viene erroneamente detto e scritto tanto che i greci usavano la parola *"theorèò"* per definire il termine *"riflessione"*.

L'esercizio meditativo

L'esercizio meditativo è dialogo con se stessi, è esercitarsi a vivere in modo cosciente e libero superando i limiti dell'individualismo, è cambiare punto di vista e mettere in discussione le proprie convinzioni, è liberare il pensiero uscendo dalla condizione di *"idiotes"* nel senso etimologico del termine, di chi cioè resta sempre chiuso nei limiti di ciò che è *"idios"* cioè *proprio, personale, individuale*. La realizzazione di tale progresso spirituale richiede esercizi quotidiani e non è né facile né spontaneo, soprattutto perché questa società è guidata da un individualismo sfrenato accompagnato da uno scarsissimo senso di comunità. E gli esempi in negativo certo non

mancono sia a livello pubblico che nel proprio ambiente familiare.

Terminato il corso base sentivo che avevo bisogno di approfondire e mi sono iscritta al corso PNEIMED per diventare un insegnante del metodo. Una scuola di un anno, complessa e affascinante, intensa di studio e pratica.

Un percorso in cui è stato necessario “mettersi in gioco” e spogliarsi delle proprie certezze e dell’idea di essere “fatti” in un certo modo come se nulla o quasi potesse cambiare o trasformarsi.

È stato importante far cambiare a se stessi punto di vista e convinzione, in un dialogo costante nel nostro interno che però, a volte, è anche lotta.

Dunque l’intero corso è stato un viaggio dentro se stessi, nel riconoscimento dei falsi valori e dei veri valori, come quello credo più importante che è la semplice felicità di esistere.

IL CORSO È FINITO E IO SONO IN CAMMINO E LO SARÒ ANCORA PER TUTTA LA VITA

E PER CHISSÀ QUANTE INNUMEREVOLI VITE.

“Si nasce una volta, due non è concesso, ed è necessario non essere più in eterno; tu, pur non essendo padrone del tuo domani procrastini la gioia, ma la vita trascorre nell’indugiare e ciascuno di noi muore senza aver mai goduto della pace”. Epicuro

Se sei arrivato a leggere fino a qui è già un inizio!

Se vuoi approfondire e ti piacerebbe iniziare il percorso PNEIMED individuale contattami, cucirò il percorso ideale per te e i tuoi bisogni! Ti aspetto