

Prefazione alla seconda edizione

La prima edizione di questo libro è uscita nel settembre 2003. A nove anni esatti di distanza ecco la seconda edizione, che appare dopo diverse ristampe della prima. È questo un libro davvero fortunato, perché è stato letto da molte migliaia di persone che - come abbiamo appreso dalle numerose telefonate ed email ricevute e dai contatti diretti nel corso di congressi e conferenze - lo hanno interrogato e adoperato in modo vario e personalizzato, come si conviene a un libro scritto per essere usato e non ammirato. Appena uscito, per alcune settimane si è collocato tra i libri più venduti nel reparto salute delle maggiori librerie online. È stata una sorpresa anche per noi constatare che era possibile scalfire il predominio dei libri sulle diete con un testo che non annuncia miracoli in pochi giorni, ma che anzi parla di consapevolezza di sé, di scienza e che invita il lettore non a comprarsi una bilancia elettronica ma a modellare la propria mente e i propri comportamenti seguendo un rigoroso percorso di esercizi mentali.

Ma non è stato solo un successo di vendite, ci pare che questo libro abbia contribuito decisamente alla svolta che si è realizzata in questi anni nella percezione che i cittadini, gli operatori sanitari e i ricercatori italiani hanno della meditazione, che è passata dall'essere vista come una innocua e naïf pratica alternativa a un efficace e universale strumento di mantenimento della salute e di cura.

Per questo abbiamo pensato che fosse doveroso rivedere questo testo, affinandolo, in base all'esperienza di questi anni di insegnamento, nella prima parte e aggiornandolo nella seconda, in base alla copiosa letteratura scientifica nel frattempo pubblicata a livello internazionale.

Questa nuova edizione illustra anche il nostro metodo, il metodo PNEIMED, Meditazione a indirizzo psiconeuroendocrinoimmunologico, nelle sue premesse, intenzioni e differenze con altri metodi. Presentiamo anche i risultati di una sperimentazione su un campione ampio dei partecipanti ai corsi PNEIMED, che ci paiono significativi e molto incoraggianti per noi e per tutti coloro che seguono il cammino della consapevolezza che, come insegna l'attuale Dalai Lama, non può prescindere dalla verifica scientifica.

Antonia Carosella e Francesco Bottaccioli

Luglio 2012