

IL GIORNALE DI VICENZA

Giovedì 29 Marzo 2018

MEDITARE PER CONOSCERE SE STESSI



Nei giorni scorsi **Pier Franco Marcenaro**, uno dei grandi Maestri di meditazione, presidente del “Centro Interreligioso Mondiale”, fondatore della Scuola di Spiritualità, erede del grande Maestro Kirpal Singh, ha affascinato una foltissima platea di Vicentini con la sua visione della vita.

“Conosci te stesso” è stato il motto dei massimi filosofi greci e latini e dei maggiori Maestri dello spirito, venuti di tempo in tempo: da qui è partito Marcenaro. Il Cristo affermava categoricamente: «Il regno di Dio è dentro di voi» e il Buddha: «Chi conosce se stesso trascende nascita e morte». Imparando a concentrare le proprie facoltà mentali e spirituali attraverso la meditazione,

praticata sotto la direzione di una Guida adatta, l'essere umano attinge al serbatoio inesauribile della conoscenza, dell'armonia e della gioia cosmiche.

Perché la Meditazione pone l'uomo in contatto col suo Sé più profondo, facendogli conoscere in modo sperimentale la propria entità spirituale.

È questa l'autentica conoscenza di se stesso indicata da filosofi, saggi e Maestri dello spirito come la conoscenza più elevata.

Gli organi di senso sono la finestra per vedere l'esterno, sostiene Marcenaro, ma per vedere l'interno del nostro Spirito, serve un «occhio particolare, quello fornito dalla meditazione

che è un'esperienza pratica alla portata di tutti».

La meta della Meditazione è condurci a uno stato di profonda serenità, che non dipende più dalle condizioni esterne, ma da ciò che abbiamo realizzato interiormente, ciò che i latini definivano “*ubicumque felix*” (ovunque felice). «Questo ci conferisce calma e serenità interiore, rendendoci inclini a vivere in pace con gli altri e ad aiutare quanti sono nel bisogno.» Per i suoi benefici psico-fisici, chi medita è pure meno soggetto a malattie, con un buon risparmio di costi per la comunità. La meditazione infatti aiuta a ridurre la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna e il ritmo respira-

torio; produce uno stato di rilassamento a livello cerebrale diverso dal sonno; regola la produzione di cortisolo; aumenta la melatonina, ormone del sonno con funzioni chiave nella sincronizzazione dei ritmi biologici dell'organismo.

Ma soprattutto la meditazione, nelle varie forme in cui si attua, può condurre a quella che Marcenaro definisce la felicità completa e durevole, o vera felicità: l'unione del nostro spirito con Dio mentre siamo ancora in vita. Tutti gli esseri viventi anelano a quella piena felicità che è il ritorno a Dio, loro Origine.

Il piacere, il possesso, il potere, la fama, sono solo dei surrogati, coi quali l'uomo tenta vanamente di sostituire quella suprema felicità con beni illusori e deperibili. Il mondo è una grande palestra in cui forgiare il nostro destino migliore.

E poiché la Conoscenza è il bene più elevato, con la guida di un Maestro pratico che l'abbia realizzata possiamo realizzarla anche noi, vivendo così un'esistenza serena e anche costruttiva per la società in cui viviamo. Una sfida aperta per le inquietudini dell'uomo contemporaneo, cui Vicenza ha risposto in massa.

Alberto Leoni