

PIER FRANCO MARCENARO HA PRESENTATO AL CNR I BENEFICI DELLA MEDITAZIONE

Al convegno "Medicina del corpo e dello spirito" ha evidenziato i vantaggi della meditazione, una disciplina sempre più diffusa e apprezzata

"Che la meditazione sia approdata al Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR), la massima organizzazione per la ricerca scientifica in Italia – ha detto **Pier Franco Marcenaro** – è segno della sempre maggiore importanza che questa pratica riveste nella vita dell'uomo attuale, nella sua ricerca di sempre maggiore benessere interiore". Autorevole guida spirituale e scrittore tradotto in 10 lingue, con alle spalle un passato di manager in posizioni di vertice tra cui la direzione finanziaria del Gruppo Gucci, Marcenaro ricopre dal 1999 la carica di Presidente del Centro Interreligioso Mondiale. Intervenendo al convegno "Scienza, fantascienza e trascendenza: medicina del corpo e dello spirito" tenutosi nell'auditorium del CNR di Pisa, ha presentato al consesso scientifico, in modo convincente, i benefici della meditazione.

La meditazione, ha spiegato, non è una disciplina per asceti, ma è praticata oggi da quanti desiderano condurre una vita più equilibrata e più felice, e dare una risposta agli interrogativi sullo scopo della loro esistenza, pur rimanendo impegnati nelle loro attività quotidiane, famigliari e di lavoro. Proprio per far fronte a questa richiesta sempre più impellente, Marcenaro fondò nel 1974 la Onlus Centro dell'Uomo la cui "Scuola della Spiritualità" conta oggi migliaia di allievi in oltre 50 città italiane e in 20 Paesi del mondo. Il Centro ha la sua sede residenziale sulle colline toscane, nell'antico Monastero di Sargiano fonda-

to nel 1405 da San Bernardino da Siena, nel quale soggiornò Angelo Roncalli, papa Giovanni XXIII.

Nel suo intervento "Scienza e meditazione: trascendendo il corpo", Marcenaro ha illustrato i vantaggi che la pratica della meditazione presen-

ta sia per l'individuo che per la società. La meditazione

conferisce infatti calma e serenità interiore, rendendo 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

e assenze dal lavoro, con un conseguente

risparmio di costi per la comunità: per tutti questi motivi, la sua pratica dovrebbe essere promossa e incoraggiata dalle comunità e dagli stati. Non a caso, corsi di meditazione sono tenuti in molte grandi imprese, come IBM, Apple, Google, Yahoo, McKinsey, Cisco, e lo stesso Steve Jobs, il fondatore di Apple, praticava ogni giorno la meditazione e non faceva mistero di quanto essa l'avesse aiutato a concentrarsi su veri valori, influenzando profondamente anche le sue scelte sul lavoro.

"La spiritualità – ha concluso **Pier Franco Marcenaro** nel suo applaudito intervento di fronte a un folto pubblico di studiosi e ricercatori – è una vera e propria scienza, basata sull'esperienza personale. Come tale, è particolarmente adatta all'uomo moderno, il cui sapere si fonda sull'esperienza. La meta della spiritualità e 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)'. Raggiunto questo stato, possiamo finalmente sentirci liberi e felici ovunque, tanto in vacanza, quanto al nostro posto di lavoro."

Nel corso del convegno, Paolo Marzullo, noto esperto del CNR e della Fondazione G. Monasterio, ha parlato delle attuali frontiere della medicina e Danilo Rossi, affermato ricercatore del Centro Piaggio, della robotica al servizio della scienza.

