

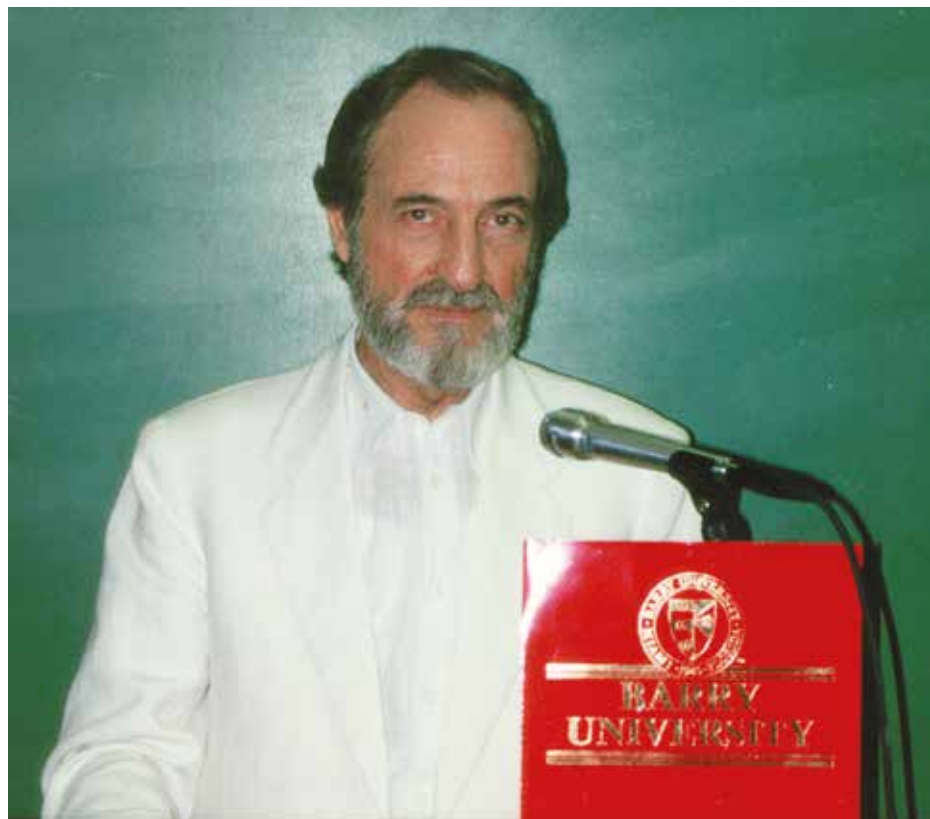
Pier Franco Marcenaro

# SCIENZA E MEDITAZIONE

*Conferenza  
al Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR)  
Ottobre 2016*



Editrice Il Sentiero



***Sopra:***

*Pier Franco Marcenaro parla  
alla Barry University di Miami (U.S.A.).*

***In copertina:***

*la sua Conferenza al CNR.*

**Pier Franco Marcenaro**

***Scienza e Meditazione***

Conferenza tenuta nell'Auditorium  
del Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR)  
Pisa, 25 Ottobre 2016

**Editrice Il Sentiero**



*Con questo suo importante discorso Pier Franco Marcenaro, Maestro di Spiritualità e di vita, ha presentato al CNR<sup>(1)</sup> i benefici della Meditazione Universale, una Scienza antichissima e quanto mai attuale.*

Sono veramente felice di poter parlare in questo Auditorium. L'Auditorium del *Consiglio Nazionale delle Ricerche* può essere considerato il tempio della scienza. È un tempio che ha avuto in passato un Presidente veramente eccezionale come Guglielmo Marconi, uno dei più grandi scienziati italiani e mondiali. Abbiamo ascoltato gli interventi di due uomini di scienza che si adoperano per il bene dell'umanità. In particolare le loro realizzazioni servono alla salute dell'uomo e a prolungarne l'esistenza.

La medicina ha fatto progressi veramente straordinari in questi ultimi anni, ma, per quanto abbia allungato la vita dell'uomo, non è ancora riuscita naturalmente a dare una risposta al problema della morte. Una volta si diceva appunto: *“La morte è il peggiore di tutti i mali”*, perché ad essa non c'è rimedio. Miliardi di persone si sono avvicendate in questo mondo, ma nemmeno una sola di loro ha potuto evitare questo processo finale che attende tutti gli esseri umani.

<sup>1</sup> Il Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR) è la più grande organizzazione pubblica di ricerca scientifica in Italia, con oltre 12.000 dipendenti e ricercatori. La sua Sede di Pisa è una delle maggiori, con oltre 1.000 dipendenti e ricercatori.

Dal punto di vista fisico si potrebbe allora dire una cosa: che la vita degli uomini è una vera e propria “tragedia”. Perché? Che cos’è una tragedia? È una rappresentazione teatrale nella quale il protagonista, o i protagonisti, se ce ne sono più di uno, vanno, alla fine, incontro alla morte. E noi, protagonisti della vita, non possiamo evitare, appunto, questo passo finale.

Quindi l’uomo è andato alla ricerca di una soluzione a questo enigma che lo accompagna da quando è venuto in questo mondo: da dove veniamo, dove siamo diretti, esiste una vita al di là della morte, che cosa succede oltre questo passo inevitabile? L’uomo ha cercato di dare una risposta a questi eterni interrogativi attraverso le varie religioni. Ma oggi le religioni sono, come dice il termine con cui vengono designate, delle *fedi*. C’è bisogno di credere in qualche cosa senza averne un’esperienza diretta e questo è oggi in contrasto con ciò che l’uomo moderno vive in ogni istante della sua esistenza. L’uomo moderno per credere in qualche cosa ha bisogno di sperimentarla: per questo le varie “fedi” attualmente sono in crisi.

È sotto gli occhi di tutti che i monasteri sono abbandonati, nei seminari non ci va più quasi nessuno, i luoghi di culto sono sempre meno frequentati. Anche la Sede dell’Associazione che presiedo è un ex convento francescano. Quando è stato affidato alla nostra Associazione, era stato abbandonato dai frati da circa dieci anni.

Quindi la “religione dei padri” è in piena crisi. Le statistiche dicono che oggi l’80 per cento della gente in Italia è credente, cioè crede nell’esistenza di Dio e della propria anima. Però sono veramente pochi quelli che frequentano i luoghi tradizionali di culto, si parla ormai di un 10 – 15 per cento, non di più.

Vi è però, per contro, una grande richiesta di conoscenza spirituale, di *Spiritualità*, si potrebbe dire. Ma, per dare una risposta certa all’uomo moderno, anche la Spiritualità ha bisogno di essere basata sull’esperienza. Perché oggi qui al CNR si parla di Spiritualità? Si parla di Spiritualità perché essa è una vera e propria Scienza, capace di dare dei risultati concreti. A volte parlando di Spiritualità si crede, erroneamente, che sia una semplice fede o qualche cosa di campato in aria.

Vedete, le scienze empiriche studiano in modo sperimentale il corpo e la mente dell’uomo. La *Scienza della Spiritualità*, invece, studia il suo spirito. È una scienza veramente importante, perché proprio dallo spirito derivano una serie di effetti che sono fondamentali per la vita stessa dell’uomo. Attraverso la meditazione, la Spiritualità è in grado di dare dei risultati concreti, come due più due fa quattro.

C’è però da fare una precisazione importante: le scienze sperimentali di cui l’uomo dispone cambiano continuamente. Nella medicina o nella chirurgia, per esempio, come abbiamo sentito, c’è un continuo

progresso. Ciò che è valido oggi non sarà più valido domani. Quasi ogni giorno ci sono nuove scoperte, nuove applicazioni, nuove invenzioni. La fisica che esiste dopo Einstein è completamente diversa dalla fisica di Newton, per non parlare poi della fisica di Tolomeo. Se un fisico citasse oggi Tolomeo per avvalorare le sue affermazioni, sarebbe fuori tempo e fuori luogo, naturalmente.

La *Scienza della Spiritualità*, invece, ha questa caratteristica: non muta attraverso il tempo. Perché? Perché si occupa del Potere che ha dato origine e che sostiene l'intera creazione. Esso è venerato da miliardi di persone, ed è chiamato Dio, Geova, Allah, Brahman, l'Assoluto. E questa Entità è eterna e immutabile. Per questo motivo anche la Scienza che studia lo spirito non muta attraverso il tempo. Un esperto di questa Scienza è quindi avvantaggiato: può citare esperienze fatte da uomini migliaia di anni fa e riportate nelle Scritture. Le può citare perché le medesime esperienze che hanno fatto quegli uomini anticamente, possono essere fatte ancora oggi, attraverso una Guida e una disciplina adatte, mettendo in pratica la *Scienza della Spiritualità*.

Nel secolo scorso visse un grande scienziato: Albert Einstein, che rivoluzionò le conoscenze della fisica per mezzo della "Teoria della relatività". Ma nell'ultimo periodo della sua vita Einstein non era soddisfatto. Diceva: «*Voglio scoprire come Dio ha creato l'universo. Tutte le altre sono conoscenze particolari e non mi interessano più.*» Voleva scoprire quella legge fondamentale, quel



Potere universale, che ha dato origine e che sostiene l'intero cosmo. In altre parole voleva scoprire Dio stesso. Ma, naturalmente, morì senza essere riuscito a svelare questo eterno mistero. Avrebbe dovuto guardare dentro di sé, allora avrebbe potuto trovare la soluzione a questo quesito vitale.

È all'interno dell'uomo, infatti, che si trova la soluzione a questo "enigma degli enigmi". Perché dobbiamo andare interiormente e conoscere noi stessi per risolvere questo problema? È semplice: perché l'anima umana – dicono i Maestri dello Spirito e le Scritture – è della stessa essenza del Creatore, e solo il simile può conoscere il simile. Non possiamo risolvere questo mistero coi ragionamenti della nostra mente o coi nostri sensi fisici. *"La carne e il sangue non possono ereditare il regno dei Cieli"* diceva San Paolo.

È solo il simile che conosce il simile. Solo il nostro spirito può affrontare questo singolare problema, perché è della stessa sostanza di Dio. La Bibbia, infatti, nella *Genesi* cosa dice? *"Dio creò l'uomo a sua immagine, a immagine di Dio lo creò"*. Anche Aristotele diceva altrettanto: *"L'anima umana è puramente divina."* Per questo motivo, fin dall'antichità, i filosofi greci e latini ingiungevano di conoscere se stessi. *"Gnothi seauton"*, *"Nosce te ipsum"*, che significa: "Conosci te stesso". Sul frontone del Partenone di Atene c'era scritta, appunto, questa frase: *"Conosci te stesso"*, che ha una valenza straordinaria.

Anche Plutarco diceva: "Conoscere se stessi è la prima

delle scienze.” Non esiste una scienza più importante di questa. Naturalmente, tutti questi filosofi non si riferivano a conoscere com’è il nostro corpo o a come funziona la nostra mente, ma alla conoscenza della nostra autentica essenza divina, il Sé superiore. D’altra parte, anche il Cristo diceva altrettanto. Cosa diceva il Cristo? “Il regno di Dio non può essere realizzato attraverso le ricerche esteriori... il regno di Dio è dentro di voi.” Anche il Buddha, nel lontano Oriente, diceva la stessa cosa: “*Chi conosce se stesso trascende nascita e morte.*” È dentro di noi, quindi, che si trova la vera Conoscenza. E come tutte le scienze empiriche hanno i loro insegnanti, i loro professori di università, così anche la *Scienza della Spiritualità* ha i suoi Maestri.

Per passare all’aspetto pratico della *meditazione*, di questa Scienza che conduce all’esperienza del mondo trascendente in modo sperimentale, cosa dicono i Maestri in proposito? Dicono che, come il corpo fisico possiede cinque sensi, di cui i principali sono la vista e l’udito, così anche il nostro spirito possiede i suoi sensi. Il nostro spirito possiede un *occhio interiore* e un *orecchio interiore*, coi quali possiamo conoscere noi stessi in modo pratico – chi siamo veramente – ed esplorare poi il mondo spirituale che ci circonda. La grandezza di questa Scienza sta nel fatto che è in grado di risvegliare i sensi dello spirito per mezzo della meditazione.

Seguendo le istruzioni di un Maestro pratico, possiamo aprire il nostro *occhio interiore* e avere

un'esperienza del nostro spirito e della Realtà spirituale che trascende il piano fisico e che pervade l'intero Cosmo. Non è semplicemente una supposizione o una fede, è una Realtà sperimentabile. Ogni essere umano possiede questo "occhio spirituale", ma è solo latente. Esso può essere risvegliato per mezzo delle istruzioni pratiche di un Maestro competente.

Aprire l'occhio del nostro spirito significa aprire davanti a noi delle possibilità veramente impensabili e inimmaginabili. La realtà spirituale supera l'immaginazione stessa. Una volta c'era una rubrica sulla *Domenica del Corriere*, che si intitolava: "*Realtà romanzesca*". La realtà che si raggiunge con la Scienza dello Spirito va al di là di ogni possibile immaginazione.

Come si manifesta, dunque, la Divinità, e quali sono le caratteristiche dei mondi spirituali? Anche questa è una domanda davvero importante: Com'è e che cos'è Dio? Quando Michelangelo volle rappresentare Dio nella Cappella Sistina, lo rappresentò come un vecchio saggio con una barba lunga e bianca; ma Dio non è un essere antropomorfo seduto su un trono, pronto a premiare o a punire la gente: Dio è un Potere onnipervadente.

Tutte le maggiori Scritture e i massimi Maestri dello spirito dicono che Dio è un Potere e un'Armonia che pervade l'intera creazione e che si manifesta nella sua forma primaria come *Luce*. Se consultiamo la Bibbia – vedete, io come esperto di Spiritualità sono avvantaggiato,

posso citare anche le esperienze compiute migliaia di anni fa, cosa che non può fare un fisico o un medico – la Bibbia dice: “*Dio è Luce e in Lui non ci sono tenebre.*” La *Bhagavad Gita*, il famoso poema indiano, dice altrettanto: “*Dio è la Luce delle Luci, al di là di ogni tenebra.*” E anche il Corano cosa riporta? In esso sta scritto: “*Dio è Luce su Luce e alla sua Luce guida i suoi prescelti.*”

Come possiamo oggi avere un’esperienza di questa Luce? Dicono i Maestri dello spirito: “Seguendo una Guida e una disciplina adatte.” Aprendo il nostro *occhio interiore* possiamo contemplare questa Luce, entrare in contatto con quel Potere onnipervadente che ha dato origine e che sostiene l’intera creazione, e svelare così i segreti dell’esistenza che hanno eluso l’uomo da quando è apparso in questo mondo.

È noto un esperimento fatto negli Stati Uniti alcuni anni fa. Un’equipe di scienziati, concentrando dei potenti raggi di luce, è riuscita a creare delle particelle di materia. Si può dedurre perciò, da questo esperimento, che l’intero universo è derivato dalla Luce. Il *Big Bang*, quell’esplosione iniziale che, secondo alcuni scienziati, ha dato origine al piano fisico, è stato caratterizzato da due particolari manifestazioni: la *Luce* e il *Suono*.

Il Potere divino – troviamo nelle Scritture – si manifesta in due forme primarie: oltre che come *Luce* anche come *Suono*. C’è una Vibrazione sonora che pervade l’intero Cosmo. Possiamo ascoltare questa

Vibrazione quando apriamo il nostro *orecchio interiore*, l'orecchio del nostro spirito, con la guida di un Maestro competente. È quel Potere, che la Bibbia chiama *Parola*, il quale ha dato origine alla creazione. Il prologo del Vangelo di Giovanni dice appunto: “*In principio era la Parola, e la Parola era con Dio, e la Parola era Dio. Tutto è stato creato per mezzo di essa.*” È il *Big Bang* della creazione. In Oriente lo chiamano “*Om*”, quella sillaba primigenia che ha originato e che sostiene l'intero Cosmo.

Naturalmente, non si tratta di aderire a qualche fede, ma di andare a vedere come stanno veramente le cose attraverso la nostra esperienza personale. Il laboratorio della Spiritualità qual è? È il corpo umano stesso, che è stato formato dal Creatore nel grembo materno. I Maestri come Buddha, Cristo, Nànek, furono i conoscitori di questa Scienza elevata e ne diedero un'esperienza anche ai loro discepoli. Oggi questa esperienza è andata perduta nelle fedi istituzionali, che sono basate solo su credi, Scritture, dogmi e rituali: è un primo passo verso la Conoscenza, però manca poi l'aspetto pratico, l'esperienza diretta. Tuttavia gli autentici Maestri dello spirito continuano a venire di tempo in tempo e a impartire questa esperienza, che può essere realizzata anche ai nostri giorni.

C'era la nota astrofisica Margherita Hack che diceva: «*Ho passato tutta la vita a guardare il cielo, ma non ho mai visto Dio.*» Concludeva quindi: «*Dio non esiste.*» Se Margherita Hack avesse guardato dentro di sé, lì

avrebbe potuto scoprire l'autentica Realtà. Attraverso la meditazione, aprendo il nostro *occhio interiore* entriamo in contatto con la manifestazione divina che è *Luce*. Aprendo il nostro *orecchio interiore* entriamo in contatto col *Suono* divino. Anche gli scienziati hanno osservato che ovunque nell'Universo fisico è presente un potere vibratorio. Qual è il vantaggio di entrare in contatto con queste due manifestazioni divine? Il vantaggio è questo: la Luce e il Suono celestiali sono manifestazioni del *Potere di Dio in espressione* ed entrando in contatto con esse sviluppiamo le stesse qualità della Fonte da cui esse emanano.

Vi faccio un esempio. In un bel mattino sereno, usciamo di casa e ci mettiamo al sole. Riceviamo così i raggi del sole e insieme ad essi le sue qualità: la luce e il calore. Allo stesso modo, ricevendo la Luce e il Suono celestiali, che sono manifestazioni divine, sviluppiamo in noi le qualità stesse di Dio:

- Innanzitutto, Conoscenza. Veniamo a conoscere finalmente qualcosa del mondo spirituale di cui fino allora non conoscevamo assolutamente nulla.

- In secondo luogo, sviluppiamo dentro di noi amore, armonia, pace, perché Dio è un Oceano di amore cosmico, di serenità e di pace senza confini: ci sentiamo fratelli di tutta la Creazione, sotto la sua Paternità.

- Si originano poi dentro di noi beatitudine e gioia, perché la Divinità è Beatitudine eterna e senza macchia:

la gioia completa può provenire solo da Dio, che è il compimento della felicità assoluta.

Entrando in contatto con le manifestazioni della *Luce* e del *Suono divini*, l'uomo cambia completamente, diventa un "uomo nuovo", che vive nella Conoscenza, nell'Amore e nella Gioia. Avvicinandosi a Dio, acquista perfezione, come avvicinandosi al fuoco si riceve calore. Facendo armonia dentro di sé, l'uomo può poi portare questa stessa armonia ovunque vada: nella famiglia, sul posto di lavoro, in qualunque ambiente della società. Un uomo simile è sempre incline alla pace, compie il proprio dovere in maniera onesta ed è portato ad aiutare quanti sono nel bisogno. Avendo realizzato tranquillità sia mentale che fisica, è anche meno soggetto alle malattie, ciò che costituisce un risparmio da parte della società stessa.

Per tutti questi motivi, oltre a vivere felicemente, una persona che ha realizzato un'autentica esperienza spirituale è anche una risorsa per la società in cui vive. Per questo la *meditazione* dovrebbe essere promossa e incoraggiata in tutte le comunità e in tutti gli Stati: è una straordinaria risorsa, che l'umanità non ha ancora valutato pienamente. L'hanno valutata, però certe aziende, in particolare americane, che hanno istituito dei corsi di pratica della meditazione per i loro dipendenti.

Vorrei citare anche un'altra particolare esperienza, che avalla quello che è stato detto finora. L'esperienza

di un buon numero di persone che, a causa di un trauma o di un incidente, sono entrate in uno stato di coma, e sono rimaste un certo tempo in questa condizione. Quando poi sono rientrate dal coma, hanno descritto dei mondi meravigliosi fatti di pace, di gioia, di luce splendida, di musica melodiosa. Non avrebbero mai voluto abbandonare quelle regioni. Si lamentavano addirittura di essere tornati in questo mondo.

Ebbene, questa stessa esperienza può essere compiuta, senza bisogno di alcun trauma, attraverso la meditazione. Per mezzo della meditazione entriamo in contatto coi mondi più elevati dello spirito e ne sperimentiamo la beatitudine. Quando entriamo in questo stato di coscienza non vorremmo più uscirne. Per realizzare questa Meta, occorrono, naturalmente, una Guida e una disciplina adatte. Superando la coscienza fisica, attraverso la meditazione, si entra in contatto con la Luce e l'Armonia celestiali. Vedendo così che nell'Aldilà regnano la pace, la gioia e la Luce, chi compie un'esperienza del genere perde anche la paura della morte.

Diceva Kabir, il grande Maestro indiano: *“La morte che spaventa gli altri, per me significa andare a nozze.”* Perché? Perché egli aveva già sperimentato, mentre era ancora in vita, la bellezza e l'Armonia dei mondi spirituali. Gli uomini hanno una grande paura della morte perché non conoscono nulla dell'Aldilà.



Se, per mezzo della meditazione, aprissero l'occhio del proprio spirito e dessero un'occhiata nell'Aldilà, non avrebbero più alcuna paura. Quando non abbiamo più paura della morte, non abbiamo più paura nemmeno della vita. Viviamo in uno stato di serenità, tranquillità e pace sempre più complete. È una Conoscenza che apre l'accesso alla Via della Beatitudine senza fine.

Vorrei dire un'altra cosa, per concludere: la Spiritualità è un'esperienza pratica. Essa non va confusa con la conoscenza teorica o con la teologia. Uno può essere anche in grado di fare delle bellissime prediche, ma senza conoscere niente, dal punto di vista pratico, del proprio spirito e di Dio.

C'è un aneddoto in proposito. Un Maestro spirituale ricevette la visita di un teologo che lo impegnò in una lunga discussione. Il teologo affermava che per conoscere Dio è sufficiente studiare le Scritture. Il Maestro cercava di convincerlo, invece, che era necessaria l'esperienza diretta. Ecco che, prolungandosi la discussione, giunse l'ora di pranzo, e il Maestro invitò a pranzo il teologo. Andarono in un ristorante lì vicino, si sedettero a un tavolo e il cameriere portò loro il menù. Così si misero a leggere il menù. C'erano piatti veramente invitanti. Il teologo aveva l'acquolina in bocca, pregustando già un ottimo pranzo. Ma quando ebbero finito di leggere il menù, il Maestro si alzò da tavola e disse: «Ecco, adesso possiamo andare.» Il teologo protestò dicendo: «Come, non abbiamo ancora mangiato neanche un

boccone e vuoi già andartene?!» «Vedi, è così anche con le Scritture» ribatté il Maestro. «Le Scritture contengono la teoria, ma per levarsi la fame e la sete di Dio occorre poi gustarne l'esperienza.»

Così in campo spirituale l'esperienza è insostituibile. Per raggiungere la Conoscenza dobbiamo farne esperienza. In campo spirituale è valida quella frase che dice: “*Vale più un grammo di pratica di tonnellate di teoria.*” Sono stati scritti milioni di libri in materia, ma, tutti insieme, ammesso che foste capaci di leggerli, non vi potrebbero dare la Conoscenza. La Conoscenza dello spirito si raggiunge andando innanzitutto dentro di noi e conoscendo noi stessi per mezzo della meditazione; poi aprendo in modo pratico il libro eterno della Natura che si trova attorno a noi. Allora la nostra vita, da quel momento, diventa un inno alla gioia e alla felicità.

Vedete, Beethoven aveva scritto la *Nona Sinfonia*, nella quale aveva musicato l'*Inno alla Gioia* del poeta Schiller. Però, dopo la prima esecuzione di questa famosa sinfonia, litigò con tutti gli organizzatori, in quanto dell'incasso era rimasto veramente poco. Perciò, aveva musicato l'*Inno alla Gioia* ma non l'aveva realizzata interiormente, come propria esperienza. Avrebbe avuto bisogno di un Maestro spirituale anche lui.

## Dello stesso Autore

*La Via della Spiritualità*

*La Luce della Conoscenza*

*Gocce di Nettare Vol. I - Vol. II*

*La Luce divina nella Bibbia*

*Gemma lucente*

*Parlatemi di Lui*

*La Scuola della Spiritualità*

*Sant e altri Istruttori*

*Spiritualità e Meditazione degli Antichi Padri*

## **Scuola della Spiritualità**

[www.scuoladellaspiritualita.org](http://www.scuoladellaspiritualita.org)

### **Informazioni e pubblicazioni**

*in Italia:*

Milano, Torino, Genova, Bologna, Venezia, Firenze, Roma, Napoli, Catania, Cagliari, Albenga (SV), Alessandria, Arezzo, Asti, Aulla (MS), Avellino, Belluno, Bergamo, Bolzano, Brescia, Busto Arsizio (VA), Carrara, Casale Monferrato (AL), Chioggia (VE), Como, Cremona, Cuneo, Ferrara, Foggia, La Spezia, Livorno, Lucca, Massa, Massa Marittima (GR), Messina, Mestre (VE), Modena, Montecatini Terme (PT), Monza, Oristano, Padova, Parma, Perugia, Piacenza, Pisa, Pistoia, Prato, Recoaro Terme (VI), Reggio Emilia, Riviera del Brenta (VE), Rovigo, Sarzana (SP), Sesto San Giovanni (MI), Siena, Treviso, Vercelli, Verona, Viareggio (LU), Vicenza

*all'estero:*

Italia, Belgio, Danimarca, Francia, Germania, Gran Bretagna, Malta, Spagna, Svezia, Svizzera, Moldavia, Romania, Russia, Ucraina, Canada, Stati Uniti, Brasile, Colombia, Santo Domingo, Egitto, Senegal, India, Australia

Come il corpo fisico possiede cinque sensi, i principali dei quali sono la vista e l'udito, così anche il nostro spirito possiede un occhio e un orecchio interiori coi quali possiamo conoscere noi stessi ed esplorare il mondo spirituale che ci circonda per mezzo della meditazione.

Le scienze empiriche studiano in modo sperimentale il corpo e la mente dell'uomo. La Scienza della Spiritualità studia invece il suo spirito e attraverso la meditazione è in grado di dare dei risultati concreti, che sono fondamentali per la vita stessa dell'uomo.