



Comunità M.A.S.C.I.
di Robegano e Noale

ATTIVITA'

domenica 11 gennaio 2026

Alzare lo sguardo: COLTIVARE IL BENESSERE NEL FISICO E NELLO SPIRITO



Canto: Essere e benessere

Introduzione

Video: Il mito del benessere nella vita lunga
(Massimo Recalcati - [youtube.com/shorts/zkYVG139-IQ](https://www.youtube.com/shorts/zkYVG139-IQ))

Benessere significa sentirsi bene e presuppone uno stato di salute e armonia tra corpo, mente e spirito, aspetti della nostra esistenza strettamente interconnessi.

È necessario comprendere che una vita è sana e soddisfacente solo integrando e coltivando questi tre aspetti che, insieme, costituiscono il nostro essere persona.



Video: La salute integrale (breve intervista a Vito Mancuso - [youtube.com/watch?v=T8F6I2oIfSM&t=6s](https://www.youtube.com/watch?v=T8F6I2oIfSM&t=6s))

Gioco: A che livello siamo?



Divertiamoci a testare il livello della nostra forma lasciandoci mettere alla prova su ciascuno dei tre aspetti che costituiscono il nostro essere: corpo, mente, spirito.

Spunti per la riflessione

Video: Tratto da "La salute integrale" (Vito Mancuso - [youtube.com/watch?v=Npb3dTfbFM&t=260s](https://www.youtube.com/watch?v=Npb3dTfbFM&t=260s))

Dice B.P.:

Il motto scout è Sii preparato, ciò significa che vi terrete sempre pronti, in spirito e corpo, a compiere il vostro dovere.

Ti è stato dato un corpo meraviglioso, da trattare come opera e tempio di Dio.

Le cattive abitudini sono come i denti guasti: vanno tolte.

Interrogiamoci

- Come coltivo il mio benessere fisico e spirituale?
- Di cosa ho bisogno per stare bene?
- In che modo possiamo aiutarci come comunità?

Pregheiera

Lettura: Mt. 5,1-12]

Vedendo le folle, Gesù salì sul monte: si pose a sedere e si avvicinarono a lui i suoi discepoli.

Si mise a parlare e insegnava loro dicendo: "Beati i poveri in spirito, perché di essi è il regno dei cieli. Beati quelli che sono nel pianto, perché saranno consolati. Beati i miti, perché avranno in eredità la terra. Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia, perché saranno saziati. Beati i misericordiosi, perché troveranno misericordia. Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio. Beati gli operatori di pace, perché saranno chiamati figli di Dio. Beati i

perseguitati per la giustizia, perché di essi è il regno dei cieli. Beati voi quando vi insulteranno, vi perseguiteranno e, mentendo, diranno ogni sorta di male contro di voi per causa mia. Rallegratevi ed esultate, perché grande è la vostra ricompensa nei cieli. Così, infatti, perseguitarono i profeti che furono prima di voi.”



Riflessione: Ermes Ronchi

Gandhi diceva che queste sono «le parole più alte del pensiero umano». Ti fanno pensoso e disarmato, ma riaccendono la nostalgia prepotente di un mondo fatto di bontà, di sincerità, di giustizia, senza violenza e senza menzogna, un tutt'altro modo di essere uomini. Le Beatitudini hanno, in qualche modo, conquistato la nostra fiducia, le sentiamo difficili eppure suonano amiche. Amiche perché non stabiliscono nuovi comandamenti, ma propongono la bella notizia che Dio regala vita a chi produce amore, che, se uno si fa carico della felicità di qualcuno il Padre si fa carico della sua felicità.

La prima cosa che mi colpisce è la parola: Beati voi. Dio si allea con la gioia degli uomini, se ne prende cura. Il Vangelo mi assicura che il senso della vita è, nel suo intimo, nel suo nucleo profondo, ricerca di felicità. Che questa ricerca è nel sogno di Dio, e che Gesù è venuto a portare una risposta. Una proposta che, come al solito, è inattesa, controcorrente, che srotola nove sentieri che lasciano senza fiato: felici i poveri, gli ostinati a proporsi giustizia, i costruttori di pace, quelli che hanno il cuore dolce e occhi bambini, i non violenti, quelli che sono coraggiosi perché inermi. Sono loro la sola forza invincibile.

Le beatitudini sono il più grande atto di speranza del cristiano. Il mondo non è e non sarà, né oggi né domani, sotto la legge del più

ricco e del più forte. Il mondo appartiene a chi lo rende migliore.

Preghiera:

Signore Gesù,

Tu che hai proclamato beati i poveri,
donaci un cuore semplice
e libero dagli idoli del mondo,
perché possiamo cercare la vera ricchezza
nel tuo amore.

Tu che hai detto beati gli affamati,
sazia la nostra fame di giustizia,
rendici capaci di condividere
con chi è nel bisogno,
e di cercare il nutrimento
che viene dalla tua Parola.

Tu che hai consolato i piangenti,
asciuga le nostre lacrime e donaci la speranza
che viene dalla tua risurrezione.

Fa' che sappiamo essere vicini a chi soffre,
portando luce dove regna la tristezza.

Tu che hai detto beati i perseguitati
a causa del Figlio dell'uomo,
rafforzaci nella prova,
rendici testimoni fedeli del tuo Vangelo,
anche quando il mondo ci rifiuta o ci deride.

Ma metti anche in guardia, Signore,
dal pericolo di sentirci autosufficienti,
di chiuderci nel benessere
e dimenticare gli altri,
di cercare solo le lodi del mondo
anziché il tuo sguardo di amore.

Fa' che il nostro cuore sia sempre radicato in Te,
come un albero piantato lungo il fiume,
perché possiamo portare frutti di pace, giustizia
e misericordia.



TRASCRIZIONI VIDEO

Video: Il mito del benessere nella vita lunga (Massimo Recalcati)

Il nostro tempo è ossessionato dalla vita lunga. Ritiene che il benessere, che è una grande meta, grande mito del nostro tempo, che il benessere sia ciò che ci consente di allungare il più possibile la vita e che nell'allungamento della vita ci sia la verità della vita. Non si può più nemmeno bere il vino, perché ci dicono adesso alcuni che il vino è cancerogeno, i pasti diventano delle esperienze quaresimali, penitenziali. Ma la vita è fatta per sacrificare la vita? La vita è fatta per il sacrificio della vita? Pensare che la vita lunga sia la vita vera, significa pensare che la vita vera sia la vita che si sacrifica alla vita: una follia. Invece la psicanalisi ci insegna a pensare che la verità della vita non è la vita lunga ma la vita larga. La capacità di rendere ricca la vita, di rendere viva la vita, di rendere accesa la vita.

Video: La salute integrale (intervista a Vito Mancuso)

Star bene non è per nulla facile. Professore, che cosa significa salute integrale?

Significa considerare che siamo un sistema complesso, noi esseri umani, che non siamo solo corpo, che siamo anche psiche e siamo anche spirito. Laddove il corpo non ha bisogno di spiegazioni, la psiche nemmeno, e per spirito si intende quell'energia libera, indeterminata dentro di noi che ci porta talora a essere liberi, creativi. E quindi la salute integrale significa quella capacità di considerare il sistema umano come un sistema complesso che naturalmente richiede una dimensione fisica, ma anche quella psichica e anche quella spirituale.

E come si raggiunge la salute integrale?

Come si raggiunge la salute del corpo, come si rimane in forma? Attraverso un'alimentazione corretta e movimenti fisici, attività fisica e così via. Come si raggiunge una salute psichica? Nutrendosi delle emozioni giuste, quindi leggendo i libri giusti, facendo i viaggi giusti, le amicizie giuste, la musica giusta. E così pure per quanto riguarda la dimensione spirituale, sapere che esiste una domanda dentro di noi che richiede significato, direzione e trovare delle vie. Per uno può essere una religione, per un altro un'altra religione, per uno una filosofia, per un'altra filosofia, ma sapere che esiste anche una domanda di significato. Se non rispondiamo a questa domanda di significato, non raggiungeremo mai la pienezza della salute, non raggiungeremo mai la salute integrale.

Parliamo spesso della salute come un diritto. Lei oggi ci ha detto che è un dovere, è un dovere verso chi?

Verso di noi. C'è una domanda di Kant che dice: che cosa devo fare? Io ci ho pensato spesso, che cosa devo fare io? E quello a cui sono giunto, dico, in prima battuta io devo stare bene. Devo essere soddisfatto di me, perché di quello che sono, per quanto è possibile,

devo stare bene. E quando sto bene riesco anche a far stare bene gli altri. Questo è il primo vero dovere che noi abbiamo verso di noi. E i doveri verso noi stessi, secondo me, sono più importanti dei doveri verso gli altri, perché sono il campo base. È proprio come il campo base per una spedizione alpinistica. Devo raggiungere la vetta, quindi magari quando io farò tante cose verso gli altri sarò in vetta e questa cosa apparirà...Ma lo potrò fare? Avrò potuto fare queste cose? Solo se anzitutto sarò fermo nel mio campo e se avrò gestito effettivamente, solidificato il campo base che vuol dire il dovere verso di me.

Video: Tratto da "La salute integrale" (Vito Mancuso)

Quindi la mia tesi è questo qui, la salute integrale, la vita autentica. Questa è la mia tesi. Ciascuno di noi ha il dovere di stare bene. Questo è il nostro primo dovere, molto più forte dei doveri verso gli altri. Quando pensiamo all'etica, noi innanzitutto pensiamo agli altri. Prima di questo lavoro con gli altri, c'è un lavoro su di sé. Se non si fa questo lavoro su di sé, il lavoro con gli altri può essere persino nocivo. In altri termini, noi non solo dovremmo, quando incontriamo i nostri amici, dire come stai e così via. Noi ogni giorno dovremmo guardarci allo specchio o anche senza specchio e dire: come sto? Ciao, come sto? E non rispettare questo dovere verso la propria salute, non solo è indice di scarsa saggezza, ma io potrei dire, alla luce dei miei studi teologici, che è anche un peccato. È un peccato. Mi riferisco a chi condivide la visione cristiana del mondo, se esiste il comandamento dell'amore, il comandamento dell'amore è verso Dio, verso il prossimo, ma il prossimo va amato come se stesso.

Quindi in realtà il comandamento dell'amore è triplice, è trinitario, è triplicemente comandamento. Dio, gli altri, il prossimo, il sé. E guardate che amare sé stessi non è nulla di egoistico. C'è, certo, un amore narcisistico, l'amore, ma può essere un grande atto di umiltà. Sto dicendo in altri termini che il primo dovere dell'etica riguarda il dovere verso sé stessi. I doveri verso sé stessi sono più importanti dei doveri verso gli altri. Io penso che il fine della nostra vita sia interiore, interno a noi. La nostra anima, occorre salvare la propria anima. E la propria anima la si salva stando in salute. Naturalmente, sto parlando della salute di un essere umano che è corpo, che è psiche e che è spirito. Il corpo si nutre delle cose che sappiamo: proteine, carboidrati, grassi in giusta proporzione, le vitamine, l'attività fisica e tutte queste cose che vanno sanamente e di cui avrete sentito parlare in questi giorni, che vanno sanamente seguite.

La psiche di cosa si nutre? Quali sono le proteine, i grassi, i carboidrati e le vitamine della psiche? Come le chiamate? Qual è il cibo della psiche? La nostra psiche si nutre di emozioni che ci vengono da un viaggio, da una camminata lungo il fiume, nel bosco, davanti all'interno di un'aula così, che ci vengono dall'amicizia, che ci vengono da un film, che ci vengono da un libro. Emozioni. E noi facciamo tutte queste cose perché

abbiamo fame, è evidente, di emozioni, così come abbiamo fame delle altre cose di cui ci cibiamo. E lo spirito? Che cos'è lo spirito? Che cosa sto dicendo spirito? Ora, spirito è un termine che è stato coniato dalla mente di tutte le grandi civiltà, perché nessuna grande civiltà è-è priva del termine spirito, per dire che cosa? Il sanscrito atman, il latino spiritus, l'ebraico ruah e il greco pneuma, tutte queste quattro parole anzitutto significano aria, aria che si muove, vento, brezza leggera. Che cosa significa? Significa che noi qualche volta siamo capaci di libertà. Noi qualche volta, siamo capaci di essere consapevoli, creativi e responsabili. E quando voi avete una persona consapevole, creativa, che non fa quello che hanno fatto tutti, ma fa o dice cose create-creative diverse e responsabili, le dice diverse non per essere originale e capriccioso, ma per essere più fedele alla sua esperienza, quando avete questo avete un uomo libero. E da dove viene questa libertà? Non viene dal corpo. È forse libero il nostro corpo? La nostra santa materia che ci forma non la sto disprezzando minimamente, minimamente. Tuttavia, non è libera. Anche il nostro corpo non è libero.

Nessuno di noi l'ha scelto, nessuno è determinato, è anche in un ciclo biologico preciso, ha un ritmo di crescita e di decrescita. La psiche forse è libera? Lo spirito è la nostra capacità di essere liberi e quindi la salute integrale riguarda esattamente queste tridimensioni. L'Organizzazione Mondiale della Sanità è d'accordo alla sua maniera su questa dimensione olistica della salute perché dice che la salute è uno stato completo...Scusate, è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente l'assenza di malattia o infermità. Se non nutriamo la dimensione dello spirito, noi siamo demoralizzati, giù di morale, come quando dice: sono giù di morale, sono demoralizzato. Posso stare bene nel corpo. E tuttavia? Tuttavia, c'è qualcosa che non va. Tuttavia, sono giù, giù di morale, demoralizzato. Salute dello spirito. La nostra grande tradizione, il primo è stato Platone- il primo è stato Platone a classificare le virtù cardinali, poi l'ha chiamato un ecclesiastico che non poteva che essere così. Sant'Ambrogio di Milano ha chiamato le virtù classiche cardinali. Però, l'ha chiamato non per fare riferimento ai cardinali di Santa Romana Chiesa, ma ai quattro punti cardinali, perché sono orientative, sono come il nord, il sud, l'ovest, l'est. Per sapere la tua piccola barca nel grande mare dell'essere dove andare, dove non andare. E sto parlando del grande mare dell'essere interiore. Dove andare dentro qui? Perché anche dentro qui ci possiamo perdere, come no? In italiano sono solitamente dette prudenza, giustizia, forza e temperanza. Ma c'è un grande errore, un grande errore nella prima virtù. Perché la maniera con cui solitamente si traduce prudenza, la prudenza latina e la phronesis greca, cioè come prudenza, è del tutto sbagliata. Non bisogna chiamarla prudenza, bisogna chiamarla discernimento oppure saggezza. Io la

chiamo saggezza. Insomma, la prima virtù cardinale per la salute dello spirito riguarda la direzione della mente. Prima di tutto dovete capire voi stessi, prima ancora che capire gli altri, voi stessi. Lo specchio per capire chi sei. Al di là delle maschere che ti metti o che gli altri ti mettono. Chi sei? Cosa vuoi? Qual è il tuo tesoro? La seconda virtù si chiama justitia. Giustizia. E qui è tutto- è del tutto giusto. Ma la giustizia qui non bisogna intenderla come qualcosa che riguarda la legalità, la giustizia fuori di noi. No, è il tuo essere giusto, il tuo essere retto, probo, integro, equo. Gesù era di questo avviso. Voi ricordate le beatitudini? Sapete che le beatitudini sono otto? Bene, delle otto beatitudini, ben due sono dedicate alla giustizia.

La forza. La persona forte è una persona che resiste, che è tenace, che se dice una cosa la mantiene e occorre forza per mantenere, per essere costanti. Ma è anche una persona coraggiosa che non ha paura, insomma

È l'azione del cuore. Per mettere in atto questa azione del cuore occorre una forza interiore, appunto la forza. Quindi esiste una dimensione di essere forti attiva, coraggio, impeto, trasporto, azione ed esiste una dimensione della forza passiva ma altrettanto importante che significa resistenza, tenacia, stare, tenere. E infine la temperanza. Nelle raffigurazioni allegoriche, la bella donna che raffigura la temperanza ha sempre nelle mani un vaso, o meglio ancora due vasi, due brocche, una dell'acqua e una del vino, perché la temperanza è capacità di moderare, moderazione. Avere il senso della misura e occorre anche avere il senso a volte dell'essere- del capire quando occorre essere smisurati. Va bene. Che cosa ho sostenuto? Concludo. Cosa ho sostenuto? Ho sostenuto che il nostro primo dovere consiste nello stare bene, non nel fare. Abbiamo dei doveri che ci importano fare, ma anzitutto abbiamo un dovere di stare. Se viene meno l'adempimento di questo primo dovere, non si giunge a un'armonia con se stessi e tutto quello che ne consegue, per quanto esteriormente efficace, efficiente, sarà macchiato, macchiato da paura, da invidia, da superbia. Sarà macchiato. E quindi tale da generare malessere. Magari fai tanto bene agli altri, salvi migliaia di vite e stai male. E le persone che sono accanto a te, che sono attorno a te, quelle con cui i tuoi stretti collaboratori a loro volta stanno male. Ecco, la salute integrale di un essere umano- di un essere umano è questa guarigione ha anche a che fare con la guarigione della libertà, con questo arbitrio che diventa libero, dritto e sano. Poi cosa succederà? Cosa succederà a un uomo, a un essere umano che ha l'arbitrio libero, dritto e sano? Troverà, come pensa Dante, la sua piccola imbarcazione, il porto nel mare dell'essere o come pensa Leopardi, ci sarà lo stesso il naufragio? Nessuno lo sa. Quello che sappiamo, secondo me, è che il nostro dovere è di rendere libero, dritto e sano il nostro arbitrio, la nostra energia interiore, la nostra libertà. Grazie dell'attenzione.