



# IL PICCIONE VIAGGIATORE

Foglio informativo delle attività della Comunità M.A.S.C.I. di Robegano  
assieme a quella di Noale



Anno 2025/2026 - N. 4

Alzare lo sguardo:

## COLTIVARE IL BENESSERE NEL FISICO E NELLO SPIRITO

Incontro di comunità domenica 11 gennaio 2026, ore 16.00, in oratorio di Robegano

Ci troviamo domenica prossima per il secondo incontro del cammino di quest'anno che ci chiede di alzare lo sguardo sulla necessità di coltivare il nostro benessere nel fisico e nello spirito. È un tema importante che chiede di considerare la persona nella sua totalità.

Il benessere fisico si basa su abitudini quotidiane sane e costanti quali l'alimentazione, l'attività fisica, il riposo adeguato.

Il benessere spirituale, oltre che ad essere legato a quello fisico (mente sana in corpo sano) richiede la necessità di tempo e luogo per il pensiero e trovare motivazione, senso, equilibrio interiore, per comprendere sé stessi, liberi da schemi ripetitivi e per agire con consapevolezza.

È l'armonia tra corpo, mente e spirito, che permette di vivere una vita più piena.



L'incontro viene preparato da Flora e Bepi con Mara e Maurizio N.

Questi invece le disponibilità (da perfezionare) per i prossimi incontri:

- **8 febbraio** - Promuovere il bello dello stare insieme: **Serenella e Gabriele con Bruna e Maurizio;**

- **15 marzo** - Scegliere con coraggio: **Cinzia e Raffaele con Chiara e Gabriele;**

- **12 aprile** - Approfondire l'intelligenza artificiale: **Maurizio M. con Maurizio N.;**

- **24 maggio** - Cosa lasciare in eredità – **Moreno e Mirella.**

Dall'incontro di domenica 14 dicembre 2025:  
**VIVERE IL TEMPO CON PIENEZZA**

Trascrizione video di Luciano De Crescenzo  
**IL TEMPO È UN'EMOZIONE**

Il tempo è un'emozione ed è una grandezza bidimensionale, nel senso che lo puoi vivere in due dimensioni diverse: in lunghezza e in larghezza. Se lo vivi in lunghezza, in modo monotonico, sempre uguale, dopo sessant'anni, tu hai sessant'anni. Se invece lo vivi in larghezza, con alti e bassi, innamorandoti, magari facendo pure qualche sciocchezza, allora dopo sessant'anni avrai solo trent'anni.

Il problema è che gli uomini studiano come allungare la vita quando invece bisognerebbe allargarla!

### Appunti delle riflessioni emerse

- Il tempo è dono di Dio e ne sono grata. Dovrei ricordarmi che è dono e usarlo bene ogni giorno per ciò che conta in modo da lasciare un segno, non restare in panchina. A volte rimando a "quando avrò tempo" il dedicarmi ad alcune cose. Dovrei mirare di più alle relazioni, ai sentimenti, il resto non dura;

- Il breve video di De Crescenzo mi ha richiamato la teoria di Einstein sulla relatività del tempo secondo la quale più veloce si viaggia e più il tempo per l'oggetto in movimento scorre lentamente. La sua provocazione sul vivere il tempo in larghezza che ti permette di rimanere più giovane mi pone la domanda "quante deviazioni ho fatto?", "quanti rimpianti ho?". De Crescenzo ti interroga su quante cose hai fatto.

- Fermarsi a pensare è guadagnare tempo.

- Il Padre eterno ci ha messo il tempo da accogliere come dono. Non riusciamo a sapere quando

arriviamo alla fine e per questo tutti i nostri gesti quotidiani acquistano un loro significato.

- Le azioni riflettono il carattere di ogni persona. Si può sbagliare e riconoscere di aver sbagliato. L'importante nel tempo che ci è dato è il coraggio di giocare la propria partita. Ci saranno rimpianti? Tutti li abbiamo ma l'importante è di averci provato.

- La vita è un dono e dobbiamo guardare ogni giorno con gratitudine. Considerando che i giorni della vita hanno un termine dovremmo viverla più intensamente possibile. Non posso tornare indietro per poter rivivere meglio gli anni brutti della mia infanzia ma recuperare restando concentrata su ciò che è essenziale, anche se non è facile. Prima dei 50 anni non sei propensa a pensare che la vita può fermarsi in ogni momento ed in adolescenza il tempo passa meno velocemente. Abbiamo una vita sola, sono importanti le relazioni vere, che ti sono vicine nei momenti difficili.

- Pensare al tempo come dono non è una cosa scontata. La storiella dei due boscaioli mi dice che, se considero il mio tempo posso viverlo in modo bello. Ad una certa età si guarda anche indietro. C'è qualche rimpianto ma l'importante è di aver cercato di vivere in armonia. Ringraziare per il tempo e scoprire il bello di ogni giorno.

- Trovo importante riuscire a vivere un "tempo allargato". Il tempo è la cosa più preziosa che abbiamo e quindi non possiamo sprecarlo ma viverlo intensamente, in maniera attiva. Questo vuol dire mettersi in gioco valorizzando il senso profondo di chi siamo, delle nostre relazioni e della nostra quotidianità.

- La mia è stata una corsa continua contro il tempo. Nella frenesia alcuni momenti restano unici e irripetibili: la nascita di un figlio, l'arrivo dei nipoti... Siamo bravi a sbagliare, ma la vita è questa: vivere in panchina non piace a nessuno.

- C'è vertigine nel pensare al tempo, un po' come pensare all'universo. Non siamo padroni del tempo. Anche la quotidianità e la ripetitività dei gesti è importante se si fanno volentieri.

- Nelle riflessioni viene detto che si può sempre cambiare vita se uno riconosce di avere fatto un errore però il tempo perso è perduto. Inoltre, cambiare il carattere di una persona è molto difficile.

- Penso a due visioni del tempo: quella del tempo totale che abbiamo a disposizione e coincide con la nostra esistenza e quella dello scorrere inarrestabile degli eventi che dobbiamo gestire. La pienezza del nostro tempo sta nel viverlo nella sua larghezza, cioè nella ricerca continua di ciò che è più grande di noi,

che è essenziale e che dà senso, gusto, bellezza, vita alla nostra esistenza.

- La cartina al tornasole è essere felice per quello che si sta facendo. A volte si è presi dal fare che non ci fa vivere pienamente.

### Trascrizione video di Roberto Benigni: IL TEMPO



Non ce l'abbiamo mai il tempo, no? Scusa, non ho potuto, non ho tempo, eh babbo, mamma, non c'ho tempo, non c'ho...

Ma amare è proprio questo: amare vuol dire donare ciò che non si ha. Questo è l'amore. È facile donare oggetti, oggettini, regalare regali, appunto regalini, e mettersi l'anima in pace.

No! Bisogna regalare il nostro tempo, noi stessi, i nostri giorni, la nostra presenza

### RINNOVO CENSIMENTI 2026

Carissime e carissimi,

... Il Consiglio Nazionale ha confermato le stesse modalità ed importi dello scorso anno. ...

Le quote di censimento restano così fissate:

- **quota censimento individuale € 45,00;**

- **quota censimento coppia € 75,00;**

- quota comunità: sino a 10 censiti € 20 ...

Buona strada

IL SEGRETARIO NAZIONALE Luigi Belluomo

### SQUERO A VENEZIA domenica 25 gennaio 2026 sul tema dell'ecologia integrale: promuovere e sostenere progetti che siano ambientalmente e socialmente sostenibili.

Sarà una tavola rotonda alla presenza della nuova Presidente Nazionale Vilma Marchino, dell'esperto già Consigliere nazionale MASCI e responsabile della rivista "Argomenti" prof. Angelo Vavassori e del Patriarca di Venezia Mons. Francesco Moraglia.

L'invito allo squero dei Segretari regionali con il programma dell'evento e le notizie logistiche vi viene girato via mail.

È prevista anche una visita alla Basilica di San Pietro di Castello e all'Arsenale di Venezia.

Ulteriori informazioni saranno fornite all'incontro di comunità

