



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

ATTIVITA'
domenica 15 marzo 2026

Alzare lo sguardo: **SCEGLIERE CON CORAGGIO**

*incontro preparato da
Cinzia e Raffaele, Chiara e Gabriele DG*

Canto: Il peso del coraggio (F. Mannoia)

Sono questi i vuoti d'aria, questi vuoti di felicità,
queste assurde convinzioni, tutte queste distrazioni
a farci perdere...

Sono come buchi neri, questi buchi nei pensieri;
si fa finta di niente, lo facciamo da sempre
ci si dimentica

che ognuno ha la sua parte in questa grande scena.
Ognuno ha i suoi diritti, ognuno ha la sua schiena
per sopportare il peso di ogni scelta,
il peso di ogni passo, il peso del coraggio.

E ho capito che non sempre il tempo cura le ferite
che sono sempre meno le persone amiche
che non esiste resa senza pentimento
che quello che mi aspetto è solo quello che pretendo.

E ho imparato ad accettare che gli affetti tradiscono
che gli amori anche i più grandi poi finiscono
che non c'è niente di sbagliato in un perdono
che se non sbaglio non capisco io chi sono.

Sono queste devozioni, queste manie di superiorità
c'è chi fa ancora la guerra, chi non conosce vergogna
chi si dimentica

che ognuno ha la sua parte in questa grande scena
che ognuno ha i suoi diritti e ognuno ha la sua schiena
per sopportare il peso di ogni scelta,
il peso di ogni passo, il peso del coraggio.

E ho capito che non serve il tempo alle ferite
che sono sempre meno le persone unite
che non esiste azione senza conseguenza
chi ha torto e chi ha ragione quando un bambino muore.

E allora stiamo ancora zitti perché così ci preferiscono,
tutti zitti come cani che obbediscono,
ci vorrebbe più rispetto, ci vorrebbe più attenzione
se si parla della vita, se parliamo di persone.

Siamo il silenzio che resta dopo le parole,
siamo la voce che può arrivare dove vuole,
siamo il confine della nostra libertà, siamo noi l'umanità.
Siamo il diritto di cambiare tutto e di ricominciare
ricominciare.

Ognuno gioca la sua parte in questa grande scena
Ognuno ha i suoi diritti, ognuno ha la sua schiena
per sopportare il peso di ogni scelta
il peso di ogni passo,
il peso del coraggio,
il peso del coraggio.



Introduzione

Ogni scelta importante nella vita richiede coraggio. Che si tratti di cambiare lavoro, terminare una relazione o intraprendere un nuovo progetto, il coraggio è ciò che ci permette di seguire il nostro cuore e di vivere in linea con i nostri valori. Vediamo come sviluppare il coraggio necessario per prendere decisioni e vivere una vita autentica.

Gioco: Chiamati a scegliere

Ci dividiamo in due squadre che hanno a disposizione dei post-it di due colori diversi: sui gialli scriviamo quali sono gli elementi, gli atteggiamenti o le situazioni che FAVORISCONO una scelta, mentre sugli azzurri quelli che la OSTACOLANO. Al termine mettiamo a confronto e commentiamo le idee emerse.

Spunti di riflessione

Spesso sentiamo parlare dell'epoca in cui viviamo come di un periodo ampiamente dominato da insicurezza e ansie. Queste definizioni, in alcuni casi, amplificano la realtà dei fatti: se è vero che gli ultimi anni sono stati interessati da grandi cambiamenti e profonde incertezze, è altrettanto probabile che ogni individuo dovrebbe essere "attrezzato" per viverli e attraversarli consapevolmente.

Eppure, quando pensiamo al nostro futuro, si



Ho imparato che il coraggio non è l'assenza di paura, ma il trionfo su di essa. L'impavido non è colui che non prova paura, ma colui che diviene il padrone della propria paura.

- Nelson Mandela -

scatena un meccanismo particolare: **facciamo fatica a prendere decisioni**. Che riguardino noi stessi o gli altri, l'orizzonte in cui **preferiamo** muoverci è quello che contempla la stabilità, la continuità, il **rimanere nella nostra zona di comfort**, anche quando questa non è più così...comoda.



Spezzoni di articolo tratto dal sito Santagostino psiche

Come si può definire il coraggio?

Aristotele lo considerava **una virtù** che si trova nell'equilibrio tra la paura e la temerarietà. In psicologia viene spesso descritto come la capacità di agire in presenza di una minaccia, di un rischio o di un'incertezza, mantenendo il controllo sulle emozioni negative che queste situazioni possono generare.

Il coraggio **non** implica necessariamente **l'assenza di paura**, ma piuttosto **la capacità di gestirla**. Questa distinzione è fondamentale: non si tratta di essere invincibili o di non provare ansia, ma di riuscire a convivere con queste sensazioni senza lasciarsene paralizzare.

Secondo gli studi, questa qualità **si suddivide in** diverse componenti, tra cui il **coraggio morale**, legato all'integrità personale e ai valori etici, e il **coraggio psicologico**, che riguarda l'affrontare i propri timori interiori. Entrambe le forme implicano una scelta consapevole di agire in base a ciò che è giusto o necessario, indipendentemente dalle conseguenze.

Quali sono le caratteristiche di una persona coraggiosa?

Tra le principali qualità troviamo la **resilienza**, ossia la capacità di resistere alle avversità, e la determinazione nel perseguire obiettivi nonostante le difficoltà.

Un'altra caratteristica importante è **la fiducia in sé stessi**. Le persone coraggiose tendono a credere nelle proprie capacità, anche quando si trovano di fronte a situazioni sconosciute o complesse. Questo non significa ignorare i propri limiti, ma riconoscerli e affrontarli con consapevolezza. Altra qualità cruciale è **l'empatia**, poiché chi è coraggioso spesso agisce anche per il bene degli altri, assumendo rischi per proteggere o aiutare.

Il coraggio, quindi, non è un tratto innato, ma un insieme di abilità e atteggiamenti che si possono sviluppare.

In definitiva, il **coraggio è una miscela di autostima, resilienza ed empatia**, tutti elementi che si rafforzano con l'esperienza e la riflessione.

Quali sono le azioni del coraggio?

Un esempio classico è **l'atto eroico**, come salvare qualcuno in pericolo. Tuttavia, anche **gesti più quotidiani** possono essere considerati coraggiosi: affrontare un colloquio di lavoro, chiedere scusa dopo un errore, o esprimere un'opinione impopolare in un gruppo.

Un altro tipo di azione coraggiosa è legato alla **capacità di accettare il cambiamento**. Il cambiamento spesso porta con sé incertezza e timori, ma chi è coraggioso sa riconoscere l'opportunità di crescita personale che può derivarne.

Infine, questa qualità si esprime anche nel **prendersi cura di sé stessi e degli altri**. Difendere i propri bisogni, pur rischiando il giudizio altrui, è un atto di grande valore. Allo stesso modo, aiutare chi è in difficoltà, anche a costo di un sacrificio personale, è una dimostrazione concreta della qualità.

Le azioni del coraggio, quindi, non si limitano a momenti straordinari, ma fanno parte della vita di tutti i giorni.



Quanti tipi di coraggio ci sono?

I principali tipi di coraggio individuati dalla psicologia sono tre: fisico, morale ed emotivo.

Il **coraggio fisico** è forse il più intuitivo e tradizionalmente associato a questo termine. Include

azioni che comportano un rischio per l'incolumità personale, come proteggere qualcuno durante un'emergenza o affrontare una situazione pericolosa per salvare vite.

Il **coraggio morale**, invece, riguarda la capacità di mantenere la propria integrità e i propri valori, anche quando ciò comporta conseguenze difficili. Denunciare un'ingiustizia, opporsi a un comportamento scorretto o dire la verità in un contesto ostile sono esempi di coraggio morale.

Infine, il **coraggio emotivo** è forse il meno visibile, ma non meno importante. Si manifesta nella capacità di affrontare i propri sentimenti più profondi, come il dolore, la vulnerabilità o la perdita. È il coraggio di chiedere aiuto, di affrontare un trauma o di lavorare per migliorare la propria salute mentale.

Questi diversi tipi dimostrano come questa qualità non si limiti a gesti eclatanti, ma sia parte integrante di una vita piena e autentica.

Coltivare ciascuna di queste forme ci permette di affrontare le sfide con maggiore consapevolezza e forza interiore.

Il coraggio più grande risiede nell'essere se stessi. Imperfetti. Originali. Unici.



Interrogiamoci

- Quali scelte sono chiamato a fare oggi nella mia vita?
- Con quale coraggio prendo le mie decisioni?
- Quali paure ostacolano una mia libera scelta?



Possano le tue scelte riflettere le tue speranze, non le tue paure.

- Nelson Mandela

Preghiera

Letture: Mt. 25,14-30

Poiché avverrà come a un uomo il quale, partendo per un viaggio, chiamò i suoi servi e affidò loro i suoi beni. A uno diede cinque talenti, a un altro due e a un altro uno, a ciascuno secondo la sua capacità e partì. Subito, colui che aveva ricevuto i cinque talenti andò a farli fruttare, e ne guadagnò altri cinque. Allo stesso modo, quello dei due talenti ne guadagnò altri due. Ma colui che ne aveva ricevuto uno, andò a fare una buca in terra e vi nascose il denaro del suo padrone. Dopo molto tempo, il padrone di quei servi ritornò a fare i conti con loro. Colui che aveva ricevuto i cinque talenti venne e presentò altri cinque talenti, dicendo: "Signore, tu mi affidasti cinque talenti: ecco, ne ho guadagnati altri cinque". Il suo padrone gli disse: "Va bene, servo buono e fedele; sei stato fedele in poca cosa, ti costituirò sopra molte cose; entra nella gioia del tuo Signore". Poi, si presentò anche quello dei due talenti e disse: "Signore, tu mi affidasti due talenti; ecco, ne ho guadagnati altri due". Il suo padrone gli disse: "Va bene, servo buono e fedele, sei stato fedele in poca cosa, ti costituirò sopra molte cose; entra nella gioia del tuo Signore". Poi si avvicinò anche quello che aveva ricevuto un talento solo, e disse: "Signore, io sapevo che tu sei un uomo duro, che mieti dove non hai seminato e raccogli dove non hai sparso; ho avuto paura e sono andato a nascondere il tuo talento sotto terra; eccoti il tuo". Il suo padrone gli rispose: "Servo malvagio e fannullone, tu sapevi che io mieto dove non ho seminato e raccolgo dove non ho sparso; dovevi dunque portare il mio denaro dai banchieri; al mio ritorno avrei ritirato il mio con l'interesse. Toglietegli dunque il talento e datelo a colui che ha i dieci talenti. Poiché a chiunque ha, sarà dato ed egli sovrabbonderà ma a chi non ha, sarà tolto anche quello che ha. E quel servo inutile, gettatelo nelle tenebre di fuori. Lì sarà il pianto e lo stridor dei denti.

Riflessione: da un commento di ERMES RONCHI

Questa parabola è la sintesi delle due forze opposte di cui si nutre ogni vita: l'emozione e la disciplina. L'emozione è quel capitale di partenza, quel paradiso terrestre in cui ogni Adamo è collocato. È il talento donato, le capacità, l'intuizione, è l'amore come fioritura spontanea, fiore selvaggio delle nostre strade. Poi interviene la disciplina, il lavoro paziente e intelligente di

Adamo, che il Signore ha posto in un giardino perché lo custodisse e lo coltivasse.

Di emozione e disciplina, di queste due forze opposte, si nutre la vita. ... Oggi, in una civiltà dell'emozione senza disciplina... il Vangelo dei talenti dice che questo splendido capitale va lavorato e regolato, perché non rimanga un assoluto cieco e sterile, ma si ponga a servizio di valori e di obiettivi.

In quale servo mi riconosco?

Nei primi due, quelli che lavorano il loro capitale, il loro splendido dono, e vedono il mondo, gli uomini, il tutto come un dono iniziale che progredisce, un giardino incompiuto che deve crescere e fiorire? Oppure mi riconosco nel terzo servo, quello che non fa progredire niente, un Adamo che non coltiva più il suo giardino, l'uomo sedotto dal minimo, uomo inutile al futuro?

... Come per il campo arato che non può restituire in estate solo il seme che ha ricevuto..., il nostro ruolo è la moltiplicazione. Pena il non senso della vita.

... Perché noi siamo a immagine del Dio creatore, che sparge a piene mani i suoi germi di luce e di vita, con magnifica esuberanza. Il terzo servo non crea più: solo conserva. ...

Non siamo dei conservatori di cose preziose e minacciate, ma siamo dei creatori di opere nuove, servitori della forza lievitante nascosta dentro tutto ciò che vive. Solo così la nostra vita non sarà inutile al divenire comune.

... Vocazione nostra è di essere emozionati e disciplinati artefici di creazione; il nostro incarico, che è poi il nostro vanto, è di lasciare il mondo un po' più bello di come l'abbiamo trovato. ...

Dio è la primavera del cosmo: a noi il compito di creare l'estate, l'estate dei frutti. ...

In quest'ottica positiva, luminosa, noi e il mondo siamo un fascio di possibilità, di gemme che stanno per fiorire. ...

La parabola dei talenti è una lieta notizia contro la paura, perché la paura non è creativa, rende conservatori ed è sterile. ... Così il modo più semplice, il modo più sicuro per non arrivare da nessuna parte è quello di rinunciare a partire. ...

Il padrone non vuole per sé i dieci talenti: essi restano ai servi fedeli. A sua volta anche lui agisce come i servi, anche lui li moltiplica, dicendo: «Sei stato fedele nel poco, ti darò autorità su molto». Non è una restituzione, è un rilancio: e questa

spirale d'amore crescente è il nome segreto di tutto ciò che vive.

Noi non viviamo per restituire a Dio i suoi doni. Questi invece diventano fermento, seme di altri doni, lievito che solleva, orizzonte che si dilata. Gioiosa pedagogia di vita!

E poi io non sarò giudicato sulla quantità di frutto portato, ma sulla verità di questo frutto, sulla sua aderenza e coerenza alla mia verità, ai miei cinque o due o uno o mezzo talento. La felicità non è figlia della quantità di talenti, e colui che consegna dieci non è più bravo di quello che ne consegna quattro. ... Qualsiasi sia il lavoro che fai, se sei professore universitario o pensionato o casalinga, non conta ciò che fai, conta come lo fai, aderendo alla verità del tuo talento. ...

Infine, i talenti che abbiamo ricevuto non sono solo dentro di noi. Ogni creatura che incontro è un dono inviandomi dalla provvidenza. Ognuno è talento di Dio per gli altri. ... Sei tu il mio talento! Per passare dalla liturgia della chiesa, finalmente, alla liturgia della vita.



Pregheira:

O Spirito del Signore, donaci il coraggio: il coraggio per agire e operare senza temerità, il coraggio dell'iniziativa e il coraggio della disciplina, il coraggio della continuità e il coraggio del costante adattamento. Il coraggio di saper stare soli e quello di ricominciare sempre, con quelli che restano e con quelli che arrivano. Il coraggio di non irritarci anche in mezzo agli abbandoni. Il coraggio di trovare sempre un po' di tempo per meditare e per pregare.

J. Lebret