

Quale contributo il percorso della fede e della Spiritualità
può dare per favorire la salute fisica e mentale | 1



L'interessante argomento trattato in quest'articolo è da accreditarsi a "Voci di Pace" una rivista quadrimestrale a cura degli Ambasciatori di Pace della UPF (Federazione Universale della Pace).

Stiamo attraversando un periodo davvero speciale ed unico, caratterizzato da una pandemia di dimensione globale come mai prima, ma non solo. Sembrano infatti aumentare tante situazioni di sciagure di vario genere, alluvioni, terremoti, guerre e conflitti. Senza considerare tanti aspetti di malcontento sociale che spesso sfociano in forti tensioni, paure e grande incertezza nelle scelte e percorsi di vita e che spesso minano proprio la fiducia stessa nella vita

e nel futuro. Senza addentrarci in una trattazione psicologica sui condizionamenti che queste situazioni determinano nella psiche in generale, abbiamo voluto aprire, con questo interrogativo, una serie di considerazioni che abbiamo raccolto da alcuni rappresentanti di diverse fedi che sono parte del progetto di UPF denominato IAPD Italia (Associazione Interreligiosa per la Pace e lo Sviluppo) e che ringraziamo sin d'ora per il loro contributo. Alcune considerazioni che ci auguriamo possano essere di aiuto e di riflessione sul sostegno che fede e spiritualità possono offrire in tutte le vicende della nostra esperienza come esseri umani.

di Don Valentino Cottini 1



La parabola del Buon Samaritano (Lc 10,29-37) è l'icona che Papa Francesco ha voluto come leit motiv della sua enciclica Fratelli tutti. Al centro della spiritualità cristiana, dunque, non sta una discussione filosofica o antropologica, come per esempio la comune appartenenza di tutti gli esseri umani alla medesima specie; non sta nemmeno una disputa teologica o giuridica, come avrebbe desiderato il dottore della Legge che aveva interrogato Gesù; non si tratta neanche di una

generica esortazione morale a interessarsi agli altri. Al centro sta invece la cura concreta di una persona ferita nel corpo e lasciata sola. Sofferenza fisica e spirituale, abbandono e solitudine. Il ferito, anonimo e sconosciuto, è curato da uno straniero eretico, che fattivamente si fa “prossimo” dello sconosciuto e non solo non esige nulla in cambio ma addirittura ne paga di tasca propria la “convalescenza”. L'icona del Samaritano mostra in trasparenza il volto di Dio, che si fa “prossimo” alla fragilità umana e la condivide nel Figlio Gesù fino alla morte. Caro cardo salutis, scriveva Tertulliano, “la carne è il cardine della salvezza”.

La carne del Figlio di Dio, certo, ma anche la carne fragile e preziosa di ogni essere umano, nel quale spirito e corpo non sono divisi in compartimenti stagni ma formano un tutt'uno: il corpo manifesta lo spirito e lo “individua”, rendendo ogni persona riconoscibile e unica. L'attività peculiare di Gesù, che “passò beneficiando e risanando” (At 10,38) mentre annunciava il Regno di Dio, era di guarire gli ammalati nello spirito e nel corpo. La varietà delle malattie di coloro che egli avvicinava erano spirituali (cfr. Lc 7,36-50), fisiche (la cecità, cfr. tra altri Gv 9, la lebbra, Lc 17,11-19, o la paralisi, Mc 2,1-12) e psichiche (la pazzia, Mc 5,1-20, o l'epilessia, Lc 9,37-43). E il mandato ai discepoli di Cristo comprende, oltre alla predicazione, anche la cura dei malati (cfr. Mt 10,1.8), affinché nulla di ciò che è umano vada perduto ma sia custodito, amato, assistito, guarito. La spiritualità cristiana è spiritualità incarnata, fondata sull'incarnazione di Dio nel Figlio Gesù (cfr. Mt 25,31-46). Il cristiano è costitutivamente impegnato nella cura dell'uomo anche nella sua dimensione fisica e psichica, perché non può rinnegare il corpo di Cristo. L'attività dei cristiani - dei “santi” cristiani - lungo i secoli, e anche nell'attualità attraverso una rete fittissima di strutture sanitarie e di volontariato, è lì a testimoniare.

L'ultimo nemico rimane la morte, alla quale nessuna creatura vivente può

sfuggire. Non le è sfuggito nemmeno Gesù di Nazareth, il Figlio di Dio fatto uomo, che “ha salvato gli altri” e non ha voluto salvare sé stesso. Ma nel suo corpo risorto e trasfigurato indica all’umanità il senso della vita piena, per cui possiamo proclamare nel simbolo apostolico: “Credo la risurrezione della carne”.

1 Docente di Relazioni Islamo-cristiane

di Nader Akkad 1

La scelta della religione o del percorso spirituale è, e dovrebbe essere sempre, una scelta libera. Ed è proprio in base a questa scelta libera che l’essere umano trova la sua armonia in quanto aderisce al percorso spirituale più inerente e più vicino alla sua anima, il suo pensiero e la sua condotta in questa vita. Le religioni hanno un importante ruolo in quanto sono il contenitore dei pensieri, delle norme e dei comportamenti che il credente o il fedele segue. Non rimangono nella sfera soltanto spirituale e teorica ma tramite il credente contribuiscono a formare un equilibrio a 360 gradi. Proprio per raggiungere il più possibile questo equilibrio certe religioni impediscono o proibiscono qualcosa che può danneggiare la salute ed il benessere generale dell’essere umano.



—— **Dott. Nader Akkad**

Alcune religioni, ad esempio, proibiscono il consumo di certi alimenti. Ci sono anche fedi che proibiscono certi comportamenti; ricordiamo i dieci comandamenti della Torah; non uccidere o non rubare etc. Comportamenti che la religione viene a proibire sempre in funzione di raggiungere un buon equilibrio sia a livello individuale che sociale. La religione ha un potere molto forte perché è quella che fa fermare davanti al semaforo rosso, non per la presenza del poliziotto ma perché tu diventi il controllore di te stesso; Dio è con te attraverso la tua stessa coscienza che si forma e trova il suo equilibrio accompagnandoti in tutto il percorso della tua vita. Ecco perché è molto importante che la scelta sia libera, perché in base alla scelta libera l'equilibrio dell'essere umano favorisce la salute fisica, mentale e spirituale.

l'Islam afferma con chiarezza che la religione deve essere una scelta libera perché Dio è l'Essere più vicino al cuore del credente. Dio non vuole le religioni

obbligate o religioni di facciata senza contenuti; vuole persone che mettano la religione nel proprio cuore, come mettere un seme sottoterra che poi con l'acqua e con il nutrimento fiorisce e dà frutti. La religione se non penetra nel cuore e se non viene accettata con piena libertà non darà i suoi frutti. Se è una scelta libera favorisce questo contatto con il divino che diventa costante e forma la coscienza per raggiungere il pieno equilibrio a 360 gradi. Per questo quando noi parliamo della religione o della fede esse non aiutano soltanto nel contesto della pandemia ma anche nei contesti di terremoti, in contesti di guerra o altre sciagure poiché aiutano il credente con la pazienza ad uscire da certe tragedie enormi perché sa che lui non è da solo; Dio è presente e già questo è un forte sostegno perché aiuta a superare la paura dell'essere umano che sente di non essere solo.

1 Imam Nader Akkad

Tenzin Khentse 1 Monaco buddhista di tradizione tibetana

Nel mondo esistono varie religioni ed un numero ancora maggiore di spiritualità che offrono all'uomo una vasta gamma di sentieri da percorrere per rendere la propria vita ricca di significato.

Si differenziano tra loro per la fede, che in alcuni casi è fede nell'esistenza di un Dio creatore, mentre in altri casi viene negata. Alcune sostengono la reincarnazione e numerose vite, altre invece sostengono una sola vita, alcune sostengono la resurrezione del corpo ed altre la negano. L'altro aspetto delle religioni e delle varie spiritualità riguarda l'etica ed il comportamento, il proprio ruolo e responsabilità nella grande famiglia umana e nella casa comune, il nostro pianeta.



Mentre esistono differenze nel primo aspetto che riguarda il proprio cammino verso la salvezza, per quanto riguarda il secondo aspetto c'è invece una concordanza quasi totale nel considerare come fondamentali ed imprescindibili sentimenti e motivazioni quali: l'altruismo, l'amore, la compassione, il perdono, l'assistenza, l'ospitalità, la cura, il rispetto, la gentilezza, la generosità ecc. Questo è estremamente bello e confortante ma soprattutto indica, oltre ogni dubbio, che la radice comune di tutti, senza esclusione, sono questi nobili sentimenti che non sono esclusivi del mondo religioso o spirituale, ma appartengono ad una universalità laica che ha spiegazioni persino sul piano scientifico.

L'essere umano è un animale sociale, significa che non può vivere senza il sostegno e la presenza degli altri che a loro volta hanno bisogno degli altri per poter vivere. Questa è scienza, non religione.

La psicologia e le neuroscienze più moderne hanno stabilito che il corretto sviluppo del cervello, delle facoltà mentali e del fisico di ogni individuo dipende dalle buone relazioni parentali e da quelle con il gruppo sociale nel quale vive, in un rapporto di aiuto, assistenza e scambio reciproco. I bambini nascono spontaneamente portati verso gli altri dai quali dipendono totalmente per la loro sopravvivenza e per il loro apprendimento: ciò è insito nella natura umana e persino in molti animali.

È ampiamente dimostrato che il benessere personale e collettivo dipende unicamente dalle buone relazioni e da un atteggiamento di apertura verso gli altri ed il mondo intero; questa è la base sulla quale cresce fertile la stupefacente creatività umana, sia artistica che intellettuale. Per essere felici dobbiamo diminuire “io, io, io” e sostituirlo con “noi, noi, noi”: ne saremo beneficiati noi stessi per primi, la società ed il mondo intero.

Ora è il momento di cambiare, e il cambiamento inizia sempre da sé stessi aprendo i cuori e le menti.

1 Monaco buddhista di tradizione tibetana

Pastore Francesco Canale 1

Lo spirito umano è la parte incorporea dell'uomo. Nell'accezione giudaico-cristiana, ad esempio, lo spirito umano è l'alito stesso di Dio Onnipotente e fu soffiato nell'uomo all'inizio della creazione divina: “Allora l'Eterno Dio formò l'uomo dalla polvere della terra, gli soffiò nelle narici un alito di vita, e l'uomo divenne un essere vivente” (Genesi 2:7). È lo spirito umano che ci dà la consapevolezza di noi e di altre straordinarie qualità “simili-a-Dio”, sebbene limitate. È lo spirito che ci conferisce l'abilità unica di comprendere e di capire il mondo “spirituale” ovvero tutto ciò che va aldilà del mondo materiale.



—— **Pastore Francesco Canale**

Prima di cercare di individuare il contributo che la spiritualità può apportare nella vita emotiva e fisica di ognuno di noi, cerchiamo di definire in maniera semplice cos'è la spiritualità.

La spiritualità è il modo in cui trovi significato, speranza, conforto e pace interiore nella tua vita. Molte persone scoprono la spiritualità attraverso la fede. Nella mia esperienza personale, ad esempio, la fede mi ha aiutato in questo percorso di scoperta della spiritualità personale. Non è raro, tuttavia, che le persone trovino salute spirituale attraverso la musica, l'arte o una connessione con la natura. Altri la trovano attraverso l'applicazione nella vita di tutti i giorni dei loro valori e principi.

Ad ogni modo non dimentichiamo che noi siamo esseri tridimensionali. Molti diranno perciò che abbiamo un corpo, un'anima ed uno spirito. Per quanto mi riguarda io credo che noi tutti siamo spirito che abita un corpo, il quale contiene un animo sede dei nostri sentimenti, emozioni e pensieri.

Trascurare anche soltanto una di queste nostre tre dimensioni può compromettere il nostro benessere. Nella mia esperienza di guida spirituale mi è spesso capitato di conoscere persone che percepivano questo senso di "trascuratezza" della loro vita spirituale, ma facevano fatica ad intercettare un modello da seguire per prendersi cura e meglio comprendere la loro dimensione spirituale personale.

Eccomi, perciò, a riassumere in breve alcuni consigli semplici che possono aiutare chiunque ad entrare in contratto con il proprio "sé-spirituale".

Se volessi migliorare la tua salute spirituale, potresti provare le seguenti idee che sono certo avranno inoltre un'influenza positiva sulla tua salute fisica e psicologica. Tuttavia, ricorda che ognuno è diverso. Ciò che funziona per gli altri potrebbe non funzionare per te. Coraggio proviamo insieme!

- Identifica le cose nella tua vita che ti danno un senso di pace interiore, conforto, forza, amore e connessione. Fai in modo di riservarti del tempo da dedicare ad esse ogni giorno.

- Dedica del tempo ogni giorno ad attività creative che ti "aiutino spiritualmente". Per esempio, fare servizio alla comunità o volontariato, pregare, meditare, dedicarti all'arte, cantare canti, leggere libri che possano ispirarti (per me i vangeli sono stati un toccasana), fare passeggiate nella natura. Riservarti del "tempo di tranquillità" per pensare o partecipare alle attività della tua comunità religiosa locale.

1 Francesco Canale, Pastore Evangelico

Rabbino Barbara Aiello 1

È all'interno del pensiero cabalistico, promulgato dagli antichi mistici ebrei, che esiste una connessione diretta e profonda tra salute fisica e salute spirituale, tra corpo e anima. Fu Maimonide, rabbino e filosofo, che insegnò che il corpo è la casa dell'anima e l'anima guida il corpo o, in parole povere, il corpo e l'anima sono una sola unità. Fu il Ba'al Shem Tov, fondatore del movimento hassidico del giudaismo, ad insegnare che uno dei modi migliori per portare salute al corpo e guarigione all'anima è l'atto fisico di cantare ad alta voce.



— **Rabbina Barbara Aiello**

Nella Torah e anche nella Bibbia cristiana ci viene presentata la sorella di Mosè,

Miriam, come il nostro primo profeta. Dopo che gli ebrei hanno attraversato in sicurezza il Mare di Canne, è Miriam che guida le donne nel canto. Il professor Walter Herzberg del Seminario Teologico Ebraico descrive la scena in questo modo. “La gioia era traboccante e si esibiva nel canto, nella danza e nell’accompagnamento musicale”. Questo è un modello della relazione tra la preghiera, il canto, la musica e le nostre emozioni”.

Il professor Herzberg è uno dei molti teologi che credono che ci sia un legame diretto tra la spiritualità e la salute mentale e fisica e questo legame è rafforzato dal canto. Infatti, nel suo articolo “Miriam’s Song and the Role of Music in Prayer” Herzberg nota che la “Vivacità e l’intensità del canto, dei tamburi e della danza” creavano un sano rilascio fisico, mentale, emotivo e spirituale.

Quando il movimento sinagogale si sviluppò e divenne parte integrante della comunità ebraica, la preghiera ebraica che prevedeva il canto iniziò a crescere. Sembra che gli antichi avessero capito un concetto che continua ancora oggi, cioè che il canto offre non solo benefici spirituali ma anche fisici.

Secondo Alison Brill del Massachusetts Department of Public Health, “cantare è un’attività aerobica, che pompa più ossigeno nel sangue, migliora la circolazione e promuove un umore positivo”.

Cantare è un modo per sollevare il nostro spirito. Non abbiamo bisogno di strumenti musicali, amplificazione o attrezzature speciali di alcun tipo. Tutto ciò di cui abbiamo bisogno è una canzone. E quando troviamo la nostra melodia e la cantiamo, ancora una volta secondo gli esperti di salute, le ricompense sono grandi. Infatti, il Dr. Michael F. Roizen, Chief Wellness Officer della Cleveland Clinic, sottolinea che ci sono cinque modi provati su come il canto in generale e il canto religioso in particolare, può influenzare positivamente la salute.

Come? Cantare aumenta il sistema immunitario e influisce sulla salute del cuore. Inoltre, cantare abbassa la pressione sanguigna, riduce lo stress e l'ansia, e l'atto fisico di cantare una melodia commovente o di preghiera migliora effettivamente la salute mentale.

1 Il rabbino Barbara Aiello è la prima donna rabbino in Italia

di Filippo Ortenzi 1

La chiusura altalenante di palestre e chiese ha un effetto devastante per la salute fisica e spirituale della popolazione. La salute fisica e spirituale è intrinsecamente connessa e la religione, come dimostra il fatto che epoca immemorabile la figura del sacerdote e del medico spesso coincidevano, e di questo ne è prova la persistenza di guaritori-sciamani in diverse aree tribali dell'Africa, delle Americhe, dell'Asia e dell'Oceania. La cura della salute non soltanto fisica, ma anche spirituale è riconosciuta anche dal nostro Ordinamento statale che prevede la presenza di cappelle negli Ospedali, perché l'assistenza religiosa e la preghiera sono utili anche a superare i momenti di sconforto e di dolore, dare serenità all'anima e aiutare a superare la malattia. Ci sono malattie poi, come la depressione, dove l'assistenza spirituale ha spesso effetti più benefici delle cure mediche, come è anche vero che chi crede ha maggiori possibilità di guarigione rispetto ai non credenti.

Che la religione ha un effetto benefico sulla salute è un dato scientifico incontrovertibile: infatti secondo una ricerca della Harvard School of Public Health che ha pubblicato un'analisi del suo grande studio prospettico, su 74.543 infermiere americane circa la relazione tra la frequentazione di funzioni religiose e la mortalità, ha certificato che le possibilità di contrarre malattie, anche mortali, sono tra i credenti, molto minori rispetto a coloro che non credono. Storicamente poi l'assistenza psicologica alle famiglie, come anche ai malati, è

stata appannaggio dei sacerdoti, e non è detto che quella religiosa sia meno efficiente di quella offerta dagli psicologi. Sul quotidiano online d'informazione sanitaria www.quotidianosanita.it del 20 maggio 2016 viene riportata una dichiarazione del dott. Franco Berrino, epidemiologo dell'Istituto Tumori di Milano per il quale: "è ragionevole ipotizzare che la preghiera agisca riducendo uno dei principali fattori di rischio delle malattie croniche, lo stato infiammatorio cronico". Chiudere o limitare luoghi di culto o assistenza religiosa non aiuta certamente la popolazione a superare l'impatto che la pandemia ha non soltanto sull'economia ma anche sulla salute psico-fisica delle persone. Il Cristianesimo poi è non soltanto la religione della salvezza delle anime ma anche della salute e, come ci ricorda il Vangelo, Gesù ha integrato la sua predicazione effettuando guarigioni miracolose e dando speranza all'umanità del superamento della morte attraverso la sua risurrezione.



Oggi vari studi scientifici, effettuati soprattutto in America, riconoscono l'importanza medica del Cristianesimo quale religione della salute dell'anima e del corpo, e che la cura sacerdotale ha un effetto benefico perché sviluppando emozioni positive, ha effetti sull'umore, favorisce l'ottimismo indispensabile per superare le malattie, offre una prospettiva di speranza, ha effetti anche sulla longevità, il miglioramento dell'aspettativa di vita e la qualità della vita.

1 Arcivescovo metropolita della Chiesa Ortodossa Italiana.

