

IL LIBRO

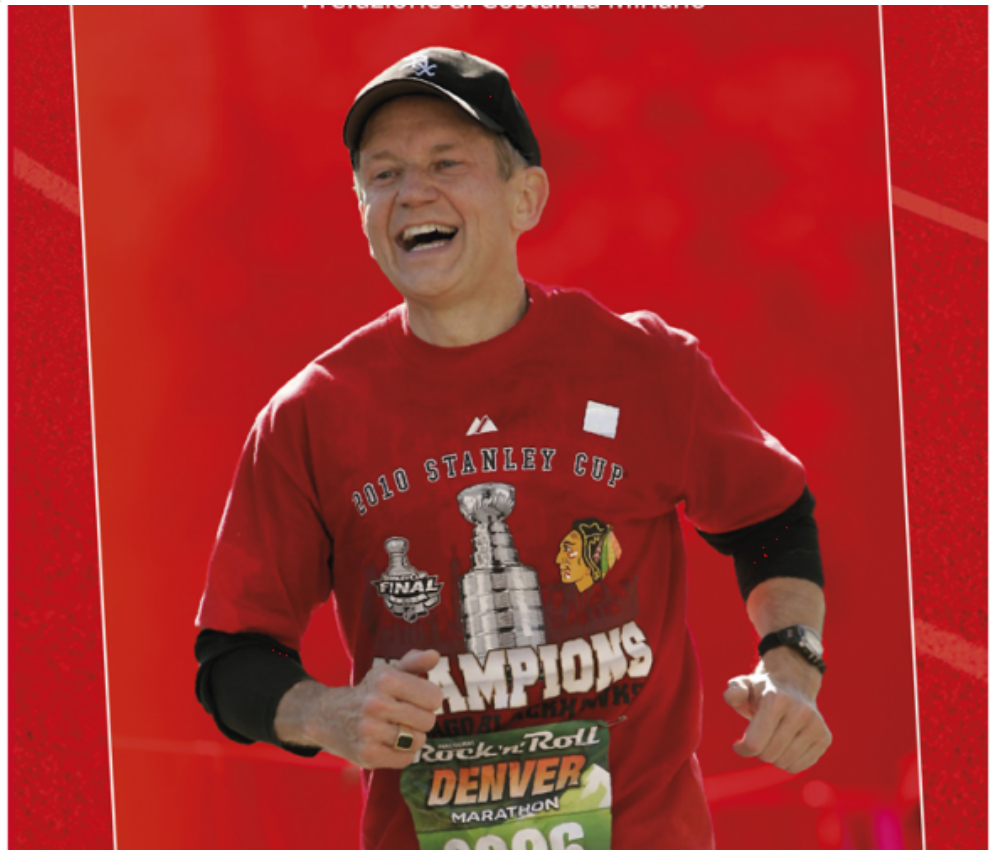
## Il vescovo runner e gli 8 passi per il benessere

CULTURA

07\_06\_2022



**Tommaso  
Scandroglio**



“Ho combattuto la buona battaglia, ho terminato la corsa, ho conservato la fede”. San Paolo dixit. Quel “ho terminato la corsa” è una frase che monsignor Thomas John Paprocki, vescovo cattolico di Springfield, ha preso alla lettera, sia in senso sportivo che in senso spirituale. Paprocki, oltre ad essere stato giocatore di hockey, è anche runner, tanto da disputare ben 24 maratone in tutto il mondo. Ha iniziato a correre da ragazzo

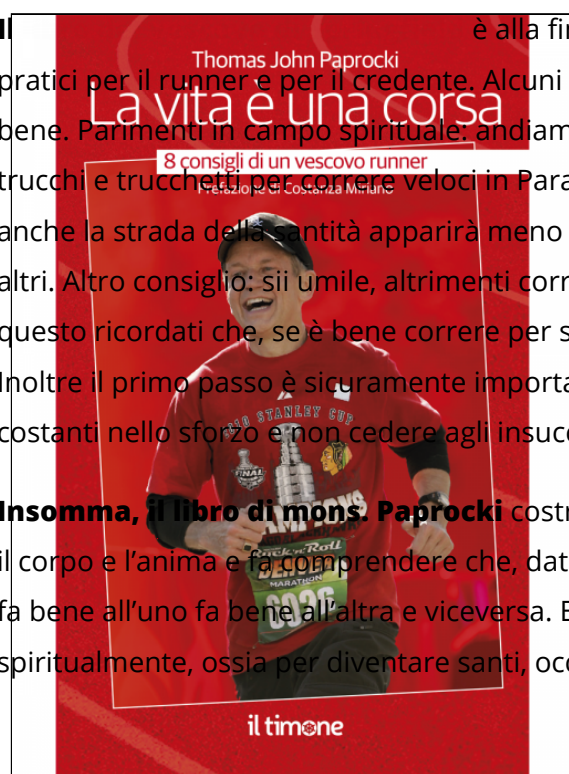
per problemi di salute e non si è fermato più.

**Ma per il vescovo a stelle e strisce la corsa non è solo un toccasana per la salute del corpo**, ma è anche un allenamento efficace per la salute dell'anima. Tanto che ha dedicato un libro per approfondire questa diade indissolubile: **"La vita è una corsa"** (Edizioni Ida - Il Timone). Si tratta di un manuale che offre consigli pratici per correre al fine di tenersi in forma e per correre per la propria santità. In particolare mons. Paprocki indica otto passi per accrescere il proprio benessere fisico e spirituale: riesaminare, riformare, risolvere, ripetere, rinnovare, rilassarsi, ricompensare e rallegrarsi. Questa regola delle 8 "erre" ha "lo scopo di aiutarti non solo a fissare obiettivi e a raggiungerli come runner, ma anche ad applicare la stessa formula alla crescita e all'approfondimento della tua vita spirituale", ci dice Paprocki. Infatti "i nostri cuori sono turbati quando non seguiamo la volontà di Dio, e se i nostri cuori sono turbati, i nostri corpi saranno influenzati negativamente e non funzioneranno come dovrebbero".

**Si parte con un'auto-anamnesi in cui ci si guarda in faccia** e si mettono sotto la lente di ingrandimento i propri difetti, che a volte sono così grossi che non c'è bisogno della lente. Poi ci deve essere la voglia di migliorare - la famosa motivazione interiore - altrimenti tutti i consigli del mondo sono come carta straccia. Un modo per migliorarsi è quello di aumentare la distanza da percorrere per ogni allenamento. Arriveranno i dolori, ci ammonisce il vescovo runner, ma sono il segnale positivo che stai superando i tuoi limiti. In modo analogo chi si sforza di crescere nelle virtù, coprendo sempre maggiori distanze, incapperà anche lui in certi sfibranti dolori dell'anima che però la fortificheranno.

Il libro è alla fine un vero e proprio manuale di consigli pratici per il runner e per il credente. Alcuni esempi. Per correre bene, copia da chi corre bene. Parimenti in campo spirituale: andiamo alla scuola dei santi e rubiamo a loro trucchi e trucchetti per correre veloci in Paradiso. E poi: correre in gruppo aiuta. E così anche la strada della santità apparirà meno impegnativa se la percorrerai insieme ad altri. Altro consiglio: sii umile, altrimenti correndo inciampierai in te stesso. Per far questo ricordati che, se è bene correre per se stessi, è ancor meglio correre per gli altri. Inoltre il primo passo è sicuramente importante, ma assai più importante è rimanere costanti nello sforzo e non cedere agli insuccessi.

**Insomma, il libro di mons. Paprocki** costruisce interessanti ed efficaci parallelismi tra il corpo e l'anima e fa comprendere che, dato che corpo e anima sono tutt'uno, ciò che fa bene all'uno fa bene all'altra e viceversa. E soprattutto fa capire che per migliorarsi spiritualmente, ossia per diventare santi, occorre avere una mentalità molto pratica e



concreta.