



Il coraggio di riposare

## UNA PAUSA PER RIPRENDERE RITMO

Riposare non significa fermare tutto. Il riposo è un atto di decisione, una scelta, per fare della sosta un momento di ristoro e di gioia rinunciando da un lato all'apatia e dall'altro all'agitazione che ci lascia talvolta dispersi, distratti e frammentati. L'esempio di Gesù.

“**G**esù dunque, affaticato per il viaggio, sedeva presso il pozzo. [...] i suoi discepoli erano andati in città a far provvista di cibi”. (Gv 4, 6.8)

Restiamo spesso sorpresi quando, di fronte alle molte cose da fare, qualcuno ha il coraggio di fermarsi; una sorpresa che a volte può passare dallo stupore alla rabbia, fino alla reazione, quasi orgogliosa, che nasce dalla consapevolezza che anche noi siamo stanchi... ma non ci fermiamo!

Lo stesso stupore può coglierci nello scoprire che la capacità di fermarsi è uno dei tratti della persona di Gesù; sorpresi proprio dal fatto che, nella stanchezza comune di un viaggio condiviso, Gesù abbia potuto in qualche modo dire ai suoi amici: sono stanco, andate voi a fare la spesa... io vi aspetto qui...

Un gesto libero, altamente umano e

profondamente destabilizzante. Il Signore Gesù compie un gesto che oggi a noi – e alla società in cui viviamo – sembra una rarità: Gesù si accorge della sua stanchezza e si ferma, si concede il riposo al pozzo, mentre i discepoli vanno in città. Potremmo certamente obiettare che lo ha fatto per motivi apostolici, che in realtà il fermarsi era un pretesto per incontrare la donna di Samaria... e molte altre interpretazioni che tendono a sminuire la portata del suo gesto ma di fatto, il punto di partenza, la Buona Notizia, è che Gesù stanco del viaggio, si ferma e si siede. Gesù e i discepoli attraversano la Samaria, nell'ora più calda, nell'ora della solitudine e della sete. La donna non dà l'acqua a Gesù né i discepoli gli danno cibo eppure alla fine del racconto il Signore appare nutrito e riposato dal dialogo avuto con la Samaritana. Il riposo e il ristoro per

Gesù sono la possibilità di compiere la volontà del Padre, ovvero la possibilità di lasciarsi condurre da un altro, di rinunciare ad una gestione autoreferenziale della vita, per essere liberato dall'obbligo di condurre da solo la propria esistenza.

Questo non risulta essere l'unico momento di riposo narrato nei Vangeli: Gesù aveva degli amici che a Betania visitava regolarmente, con i quali si trovava e si ritrovava, con loro si sentiva a casa e li amava, molto (Gv 11,5). Riguardo a Betania sappiamo che è un villaggio vicino a Gerusalemme, a circa tre km di distanza, un luogo da cui Gesù passa con una certa frequenza, resta con i suoi amici e riparte.

### Un riposo per Dio un riposo per l'uomo

Il fatto che Dio per primo ponga, nello scorrere del tempo, uno spazio di pausa, non è una notizia nuova; fin dagli inizi del tempo e della vita, Dio ha scelto un giorno per interrompere il ritmo della settimana, un giorno atipico, il sabato, un tempo e un luogo per contemplare e gioire di ciò che è accaduto nei sei giorni precedenti. Eppure Betania e il pozzo sembrano calare il sabato dentro la settimana e offrirci lo spunto – e la possibilità – per un riposo più feriale, più quotidiano, un riposo infrasettimanale. Un riposo per Dio e un riposo per l'uomo. Il gesto di Gesù è una provocazione alla nostra stanchezza e al nostro bisogno di pause di normalità, al nostro bisogno di una sosta, di un refrigerio. Il suo gesto risveglia il desiderio o la nostalgia di un luogo per parlare liberamente, sentirsi accolti, svestire un ruolo e dismettere un incarico, per ritrovare – per qualche momento – il piacere dell'amicizia e dell'ospitalità. Un'esperienza che certamente ci è familiare grazie a quei luoghi, quelle case, quelle relazioni in cui ci sentiamo veramente *a casa*, in cui possiamo dire che siamo finalmente arrivati e che stanchi ci possiamo fermare. Luoghi favorevoli per gustare le relazioni, chiedere ascolto, sedersi con semplicità intorno ad un tavolo e ridere e scherzare e forse, per qualche momento, sentirsi liberati dall'ansia

di dover produrre qualcosa; un'esperienza che abbiamo conosciuto e che può aver lasciato in noi una traccia, un ricordo e una memoria. Gesù rivela l'umana stanchezza come luogo, non tanto di evangelizzazione, ma come luogo evangelizzato ed evangelizzante, luogo che ha in sé la Buona Notizia del riposo e della capacità di fare, delle nostre relazioni, un luogo di riposo.

## Riposarsi a molti sembra faticoso

Eppure riposare, ai nostri giorni, sembra essere *faticoso*, riservato a pochi fortunati; ci si ritrova stanchi ed estatici, fuori da noi stessi e il tempo del riposo rischia di diventare uno spazio da riempire, da organizzare, da gestire... invece di essere la celebrazione della liberazione, liberati dal dover fare, liberati semplicemente per vivere, godere della vita e far vivere. Il riposo si rivela una parte essenziale del lavoro, come le pause lo sono del cammino; riposare non è un mezzo per fuggire dalla realtà ma il mezzo per aderire alla



realtà, aderendo e ascoltando prima di tutto la nostra fatica. Riposarsi significa compiere, finalmente, il lavoro che ci è stato affidato, poterlo contemplare e gioirne. Ma non solo il riposo celebra e compie il lavoro, il riposo è anche un tributo alla dignità dell'uomo.

Tra i popoli e le culture antiche, la novità, a quanto risulta, che caratterizza Israele è proprio l'istituzionalizzazione del riposo, una norma chiara e definita circa l'utilizzo del tempo e lo svolgersi delle relazioni. Per quanto possa sembrare strano la capacità di riposarsi è strettamente legata alla capacità di intessere relazioni, con altri, con il creato, con se stessi e con Dio. Non riposiamo solo perché stanchi, la stanchezza si presenta essenzialmente come un indicatore: noi riposiamo perché siamo umani e ogni vita, ogni essere vivente, chiede tempo per rigenerarsi, per rinnovarsi; se non fisicamente, spiritualmente e se non spiritualmente, almeno fisicamente.

Il riposo è il tempo che ci concediamo per curare e guarire le relazioni, per considerare la qualità dei legami dentro e fuori dalle nostre istituzioni, dentro e fuori la famiglia, la cerchia di amici e ri-orientarci per rendere i nostri legami sempre più umani e umanizzanti, sottratti alla commercializzazione e restituiti alla gratuità.

Il riposo non ci distoglie dalla vita, ma ci offre la possibilità di essere consapevoli di vivere, restituendoci alla concretezza del vivere. Forse per questo riposare è faticoso e ci capita di aspettare lo sfinimento per fermarci e riposare.

In effetti il riposo sembra essere il lusso di chi ha tempo, ma il tempo a noi manca rispetto a tutte le cose che ci sono da fare, che dobbiamo fare o

che crediamo di dover fare, ma a forza di voler a tutti i costi dominare il tempo rischiamo di perdere la forza insita nel ritmo e nell'alternanza dei giorni e delle ore. Sarà per questo che, a volte, riposando ci sentiamo in colpa e spaventati; in colpa per non far nulla e impauriti dal timore di essere messi da parte o sostituiti da qualcuno che, diversamente da noi, non mostra di sentire fatica e stanchezza.

Ecco perché ci vuole coraggio per riposare. Riposare non significa fermare tutto, il riposo è un atto di decisione, una scelta, per fare della sosta un momento di ristoro e di gioia rinunciando da un lato all'apatia e dall'altro all'agitazione che ci lascia talvolta dispersi, distratti e frammentati.

## Il riposo richiede un atto di forza

La difficoltà che, nella nostra società, viene vissuta circa la decisione al riposo ha, in qualche modo, a che fare con l'angoscia della morte; lo stile di vita che siamo indotti a tenere e mantenere comporta spesso un'accelerazione di ritmi – anche dentro la vita religiosa – che contribuisce alla falsa concezione di un'esistenza in cui la frenesia, il superlavoro, l'essere o sembrare inarrestabilmente impegnati, ha come scopo il tentativo di negare ogni sosta, percepita come arresto di morte. Riposare, fermarsi ha il merito di condurci di fronte alla nostra umanità che è limite, finitudine e ci ricorda che siamo utili ma non siamo indispensabili, e che è proprio il nostro riposo a dare una diversa qualità alla nostra azione e alle nostre relazioni. Riuscire a riposare e gioire del riposo significa sperimentare che è possibile cessare di voler gestire tutto, di voler riuscire in tutto, di voler dominare; il riposo richiede un atto di forza, la forza di fermarsi per opporsi all'accelerazione che sembra imporsi alla vita. Fermarsi è dunque una questione di libertà e di distacco.

L'attivismo, la fatica di rallentare, le soluzioni alle questioni quotidiane che sembrano risolversi solo sul piano del fare, sono situazioni che rendono difficile – quando addirittura

ROCCO D'AMBROSIO

## Luoghi comuni

Un tour etico nella città di Roma

Visitando i luoghi simbolici della capitale, due vecchi amici discutono su temi etici legati alla vita della città: la politica, la Chiesa, la società, i servizi sociali, la corruzione, la giustizia. Un'originale riflessione sui luoghi comuni, sugli spazi simbolici, sul potere e su come rendere le città più belle e più giuste.

«ITINERARI»

pp. 120 - € 9,00

**EDB** www.dehoniane.it

**CHIUSO  
PER SONNO**  
riapriremo a breve...

non im-  
pediscono – una ri-  
flessione su se stessi e ogni ma-  
nifestazione gratuita di affetto. La  
sosta e il riposo sono spesso lette  
come sinonimi di pigrizia e di ozio in  
una società i cui valori sembrano es-  
sere innovazione e velocità; valori  
che ci spingono a tendere al massi-  
mo ma non necessariamente al me-  
glio, all'efficienza ma non necessa-  
riamente all'efficacia; nell'illusione,  
ancora una volta, che le molte atti-  
vità ci rendano persone interessanti  
e amabili, legittimando la vita sul fa-  
re, rendendoci utili e a volte indis-  
pensabili.

Sapersi riposare è un'arte, implica  
un apprendimento; non c'è riposo  
senza fiducia in se stessi, per riposa-  
re è infatti necessario potersi fidare  
delle proprie capacità e risorse per  
affrontare la vita e le sue difficoltà;  
significa abbandonare l'idea che per  
essere all'altezza sia necessario e  
fondamentale sbrigarsela da soli, ri-  
nunciare a sentirsi responsabili di  
tutto, per combattere la paura di es-  
sere soli e di sentirsi inutili. Per ripo-  
sare, a volte è necessario imparare a  
chiedere aiuto, condividendo pesi  
che solo in questo modo diventano  
sopportabili...

## Fermarsi per ricominciare

Il riposo non coincide con l'inazione,  
né è identificabile con essa; al con-  
trario il riposo è l'origine di ogni for-  
ma di rinascita, che sia arresto del  
compimento o sosta che precede la  
ripresa, è la possibilità di fermarsi  
per ricominciare, continuazione del-  
l'opera ri-creativa di Dio. Attraverso  
la sosta settimanale o infrasettima-  
nale, l'essere umano impara che ces-  
sando il suo lavoro la vita non gli  
sarà negata, e che proprio il riposo è  
un bene che Dio stesso ha desidera-  
to condividere con l'uomo.

La sosta ci insegna a creare uno spa-

zio vuoto, per ricordare chi è Colui  
che veramente sa riempirlo, poter  
stare un tempo senza attività  
significa aver imparato che è  
un Altro ad essere sempre all'o-  
pera riscoprendo che questo  
spazio vuoto è, in realtà, abitato.  
La capacità di interrompere vo-  
lontariamente le nostre molte atti-  
vità, per gustare il riposo, dipende  
dalla certezza interiore che il mon-  
do durerà e la vita continuerà anche  
dopo che noi ci saremo fermati.

Una pausa, quindi per cercare, trova-  
re e scoprire e riprendere il nostro  
ritmo, il ritmo di vita che ci è pro-  
prio, una sosta per riavvicinarci e  
riappacificarci con la dimensione es-  
senziale ed esistenziale della nostra  
solitudine che ci rivela capaci di  
rompere con gli schemi sociali e i rit-  
mi imposti dall'esterno. Un tempo  
per accedere al proprio ritmo inte-  
riore, per riaffermare una dimensio-  
ne del tempo e dello spazio che ri-  
sponda effettivamente al nostro de-  
siderio e al nostro bisogno di rigene-  
razione.

Riscoprire la dimensione della soli-  
tudine, proprio in forza della capa-  
cità di riposarsi, non significa cadere  
o cedere all'isolamento; il riposo non  
si colloca e non ci colloca né total-  
mente fuori da noi, né totalmente in  
noi stessi ma in una giusta distanza  
di relazione, nell'accordo del proprio  
ritmo con quello di altri, creando le-  
gami di solidarietà, istituendo comu-  
nità di vita fatte di interessi e relazio-  
ni condivise.

Fin da bambini, abbiamo gustato che  
primariamente riposarsi significava  
riposare su qualcuno, abbandonarci  
nelle braccia di qualcuno e sperimen-  
tare che era possibile ricevere  
ristoro e forza. Anche da adulti pos-  
siamo sperimentare il desiderio di  
consegnarci nel riposo di una rela-  
zione, in un tempo da prendere per  
noi e contemporaneamente da dare  
ad altri, per far passare un po' della  
propria vita e della propria vitalità  
ad altri e in questo modo rivitalizzar-  
si ricevendo un po' della vita e della  
vitalità di altri; poiché la nostra vita,  
ogni vita, trova il proprio compimen-  
to quando altri possono gratuita-  
mente riceverla.

**Francesca Balocco**

## ESERCIZI SPIRITUALI PER SACERDOTI E RELIGIOSI

### ▶ 17-23 nov. - Don Bruno Maggioni "La Fede oggi"

SEDE: Suore Francescane  
Missionarie di Assisi, Via Padre  
Pio2 - 06081 Assisi (PG); Tel e Fax  
075 813283; e-mail:  
eremo.trinita@libero.it

### ▶ 11-16 nov: p. Pino Stancari sj "Lectio divina con la lettera ai Filippesi"

### ▶ 25-30 nov: p. Giampiero Basile sj "La storia del re Ezechia"

SEDE: Villa San Giuseppe, Via di  
S.Luca, 24 - 40135 Bologna; Tel  
051 6142341 Fax 051 6142771;  
email: vsg.bologna@gesuiti.it;  
www.villasangiuseppe.org

### ▶ 3-8 nov: don Franco Mosconi "Lettura spirituale degli Atti degli Apostoli"

SEDE: Eremo di Montecastello,  
Località Montecastello - 25080  
Tignale (BS); Tel 0365.760255 Fax  
0365.760055;  
www.montecastello.org

### ▶ 3-8 nov: mons. Giovanni Giudici "Vi siete accostati a Gesù"

### ▶ 10-15 nov: card. Severino Poletti "So a chi ho creduto"

### ▶ 17-22 nov: mons. Alberto Maria Careggio "Fortes in Fide"

SEDE: Fondazione Famiglia dell'Ave  
Maria Direzione Esercizi Spirituali,  
Corso Matuzia 9 - Sanremo (IM);  
Tel. 0184.667601 Fax  
0184.667655  
info@famigliadellavemaria.it

### ▶ 6-11 ott: p. Gianfranco Barbieri "Esercizi spirituali"

### ▶ 3-8 nov: p. Gianfranco Barbieri "Esercizi spirituali"

SEDE: Collegio Oblati Missionari,  
Corso Europa 228 - 20017 Rho  
(MI); Tel 02932080 Fax  
0293208057;  
www.aginet.it/missionarirho

### ▶ 7-11 ott: p. Franco Mosconi "Esercizi spirituali"

SEDE: Centro di Spiritualità Padri  
Somaschi, Via Papa Giovanni  
XXIII 4 - 23808 Somasca di  
Vercurago (LC); Tel 0341421154  
Fax 0341424067; e-mail  
cespi.somasca@tiscali.it