

**Il riposo del cuore / Mt 11,28-30; Sal 130,1-2**

La Parola di Dio

*“<sup>28</sup>Venite a me, voi tutti che siete affaticati e oppressi, e io vi darò ristoro. <sup>29</sup>Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per la vostra vita. <sup>30</sup>Il mio giogo infatti è dolce e il mio peso leggero».” (Mt 11,28-30)*

*“Signore, non si inorgoglisce il mio cuore e non si leva con superbia il mio sguardo; non vado in cerca di cose grandi, superiori alle mie forze. Io sono tranquillo e sereno come bimbo svezzato in braccio a sua madre, come un bimbo svezzato è l'anima mia.” (Sal 130,1-2)*

La parola di San Josè Maria Escivà:

“La santità, l'autentico desiderio di raggiungerla, non si concede soste né vacanze.” (Punto 129, Solco).

“Ho sempre inteso il riposo come un distogliersi dagli impegni quotidiani, mai come giorni di ozio. Riposo significa riprendersi: rigenerare le forze, gli ideali, i progetti... In poche parole: cambiare occupazione, per ritornare poi con nuovo brio al lavoro consueto.” (Punto 514, Solco).

“Sforzatevi di non perdere mai il punto di mira soprannaturale, neppure nei momenti di riposo e di distensione, necessari quanto il lavoro alla vita di ciascuno.” (Punto 10, Amici di Dio).

“Non esistono tempi cattivi o inopportuni: tutti i giorni sono buoni, per servire Dio. Le giornate cattive sono sol tanto quelle che l'uomo sciupa, quando la sua mancanza di fede, la sua pigrizia, la sua negligenza, lo persuadono a non lavorare con Dio, per Iddio.” (Punto 52, Amici di Dio).

Riflessione

Cari amici, per annunciare il vangelo è necessario trovare ed essere nel riposo del cuore. Ciò non significa non fare niente o darsi all'ozio ma ricentrare il proprio cuore in Dio. Riposare significa fare ordine nella propria vita mettendo al centro il Signore. Riposare significa azzerare i conti nella relazione con Dio e con i fratelli. Riposare significa non fare battaglie personali ma intraprendere la battaglia di Dio, dove il centro è Lui e non io.

Riposare significa annunciare con più forza ed entusiasmo Gesù. Riposare significa nutrire la propria vita interiore con la preghiera, con la lettura di qualche buon libro di spiritualità, con la messa quotidiana quando questo è possibile e con la partecipazione al sacramento della riconciliazione.

## Elenco 5 condizioni per trovare il vero riposo del cuore:

### 1. Andare al Signore

La parola di Dio ci dice chiaramente che la stanchezza e l'oppressione si vince con l'andare al Signore. *"Venite a me, voi tutti, che siete affaticati e oppressi"*. Senza distinzione, senza discriminazione. Quando dice "tutti" significa "tutti". In qualunque situazione ci troviamo il Signore ci aspetta con cuore e braccia aperte per ristorarci. L'amore di Dio è quell'oceano in cui tuffarci per trovare ristoro dalle fatiche della vita.

### 2. Prendere la propria croce

Bisogna smettere di lottare per togliere dalle nostre spalle la croce che abbiamo ma lottare per portarla. La croce si porta con il cuore e non solo sulle spalle. Il cuore rende più lieve il carico della croce e il peso della vita, mettendo le ali sulle nostre spalle per farci volare in alto.

### 3. Azzerare i conti

Oggi i conti economici sono la preoccupazione di molti. Ognuno vorrebbe farli quadrare; chi azzerare i debiti, chi massimizzare i profitti. Tutto ciò crea ansia e preoccupazione ma ci sono altri conti che invece tendono sempre a crescere. Più passano gli anni e più segniamo nel nostro cuore tutti i presunti o reali torti che abbiamo subito. Per trovare il riposo del cuore è necessario chiedere al Signore di azzerare questo genere di conti. Noi siamo solo debitori nei confronti di Dio e nessuno ci deve nulla poiché tutto dobbiamo a Dio. Quando preghiamo il "Padre nostro" e diciamo *"rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori"* chiediamo la grazia dell'azzeramento reale dei conti per essere uomini nuovi capaci di un amore nuovo.

### 4. Annunciare Gesù

Annunciare Gesù con la vita e la Parola anche sotto l'ombrellone o mentre si prende un gelato rende le vacanze piene di riposo perché è segno che il nostro cuore non si è allontanato da Dio ma è incentrato in lui. *La bocca parla dalla pienezza del cuore*. Se il cuore è in Dio e quindi nel riposo, in colui che ci dona il riposo la bocca parlerà di Dio e del suo regno e suo amore. E gli occhi lo vedranno presente nell'immensità del mare, nella bellezza di un tramonto, nel canto degli uccelli, sotto l'ombra di un albero o sotto la volta del cielo stellato. Tutto parla di Dio e chi riposa in lui non può non parlare di Dio parlando agli uomini.

### 5. Essere umili

*"Signore, non si inorgoglisce il mio cuore e non si leva con superbia il mio sguardo; non vado in cerca di cose grandi, superiori alle mie forze. Io sono tranquillo e sereno come bimbo svezzato in braccio a sua madre, come un bimbo svezzato è l'anima mia."* (Sal 130,1- 2)

La Beata Vergine Maria ci insegna l'arte del vero riposo e intercede per noi perché durante le occupazioni della vita non perdiamo mai il punto di vista soprannaturale, neppure nei momenti di distensione e di vacanza dal lavoro ordinario per poter sempre annunciare con nuovo entusiasmo e zelo il vangelo che abbiamo ricevuto.