

**Riposare  
è l'arte  
di ricevere.**

## TRACCE QUOTIDIANE

### Dentro al tempo scandito da Dio

■ **Il riposo è un tempo di cui il nostro corpo** necessita per la sua salute. Non si tratta di una concessione che ci facciamo né di un lusso che ci prendiamo: nelle ventiquattro ore che scandiscono le nostre giornate, circa un terzo deve essere dedicato, appunto, al riposo del corpo e della mente. È un tempo nel quale ci viene chiesto semplicemente di rimanere, non per fare qualcosa ma per ricevere ristoro. Dio ci ricorda che siamo sue creature attraverso il ritmo dei giorni, dei mesi, degli anni che vengono messi nelle nostre mani. Il riposo fa parte di questo ritmo, non come qualcosa di estraneo, ma nello stesso modo in cui una pausa fa parte integrante della melodia. Così il riposo estivo ci fa rimanere dentro al dono di grazia che è il tempo scandito da Dio: un mistero che ci fa toccare i nostri limiti di creature insieme alla benedizione del settimo giorno.

■ **In quest'ultimo anno e mezzo ci sarà capitato** di combattere contro il riposo, a volte forzato, altre invocato, altre ancora evitato, perché non più sinonimo di pace o di ristoro. La liturgia di questo mese ci può aiutare a ritrovare il vero senso del riposo, come momento in cui appartarsi con il Signore sopra il monte, o come occasione per immergerci nell'intimità del nostro cuore ferito, e riscoprire ancora una volta la presenza del Signore, più intimo a noi di noi stessi.

**Manuela Riondato**