

**attualità**

# Vero ristoro

**Oggi si vive una vita ricolma di tensioni, stress, problemi, in una sorta di corsa co**

Per molti sono già arrivati, per altri stanno finalmente per arrivare... sono i giorni delle tanto agognate ferie estive nel corso dei quali si cercherà di godere momenti del massimo relax dopo le fatiche di un anno di impegni e di lavoro. Ma sorge un interrogativo: "Sarà vero ristoro? Sarà possibile fare quella "ricarica" che metta nelle condizioni di affrontare con nuovo vigore e nuove forze gli impegni che incalzeranno?"

Umanamente le aspettative sono molte, le incognite anche. Per quanto pianificata possa essere la vacanza, questa può essere vanificata da così tante e diverse "anomalie di percorso" che sarebbe veramente opportuno affidarsi fin dai primi momenti a uno specialista, che non solo sia in grado di organizzare ogni cosa per il meglio, ma soprattutto che possa offrire garanzie di vero riposo.

La nostra epoca, forse più di ogni altra, è caratterizzata dalla continua, affannosa ricerca di un vero riposo. Mentre politici, sindacati, governanti dibattono sulla questione lavoro, pensioni, tensioni sociali derivanti dalle carenze per tutte le fasce d'età proprio in questi ambiti, ecco che continuamente si presentano "maghi del riposo" che millantano sogni di ristoro. C'è una realtà inamovibile e certa: non si può acquistare il vero ristoro, ma solo riceverlo da chi è veramente in grado di darlo.

Non serve ricorrere a qualche

*wellness center* nel quale impegnarsi per ritrovare in esercizi guidati l'equilibrio della propria salute psicofisica, né a certi *beauty center* in cui, al completamento di un training programmato completo di immersioni tonificanti, massaggi, terme, diete equilibrate, ci si sente a proprio agio con se stessi. Il vero ristoro, il vero riposo, l'equilibrio concreto nella vita non sono da ricercare nell'aspetto esteriore, bensì nel cuore dell'uomo, non dal punto di vista del muscolo cardiaco, ma dell'essere interiore.

## BISOGNO DI RIPOSO

C'è un uomo presentato da un intero libro della Bibbia, Giobbe, che in una sua affermazione fotografa un problema di grande attualità del nostro tempo, l'ansia. Lo troviamo affermare: "Non trovo riposo, né tranquillità, né pace, il tormento è continuo!" (*Libro di Giobbe 3:26*).

È sufficiente un'occhiata alle statistiche di vendita dei medicinali per rendersi conto della crescita esponenziale del consumo di farmaci antidepressivi e ansiolitici. Dal "Rapporto Osservasalute 2010. Stato di salute e qualità dell'assistenza nelle regioni italiane" emerge che, a fronte di dati che evidenziano il continuo consolidamento della salute degli italiani, per quanto riguarda i consumi di farmaci antidepressivi c'è a livello nazionale un trend in continuo aumento dovuto ai cambiamenti e all'aumento del disagio sociale che provocano pato-

logie come l'ansia e la depressione.

Anche se questa piaga si sta diffondendo sempre più in ogni strato sociale, c'è ancora chi è in grado di affrontare e risolvere alla radice questa grave e diffusa patologia.

Non è riempiendo il tempo a disposizione di occasioni di svago che si avrà il vero riposo, non è spendendo quanto e forse più di quanto sia possibile che si godrà vero ristoro, non è tuffandosi in "centri del divertimento" che si avrà vera pace. Nella Bibbia è riportato l'esempio di un uomo che afferma: «Dirò all'anima mia... ripòsati, mangia, bevi, divèrtiti» (*Vangelo di Luca 12:16-21*), ma non gode della pace di Dio!

Quello che serve è molto più del riposo che può offrire una seppur bellissima vacanza, occorre un riposo che giunga fino all'anima! Non è dato da un rinnovato atteggiamento esteriore, da una corrente religiosa o da una terapia psicologica, ma dall'intervento dell'unica persona capace di donare una pace in grado di dimorare stabilmente nel cuore, Cristo Gesù, il Signore!

## INVITO AL VERO RIPOSO

Gesù disse: "Venite a me, voi tutti che siete affaticati e oppressi, e io vi darò riposo. Prendete su di voi il mio giogo e imparate da me, perché io sono mansueto e umile di cuore; e voi troverete riposo alle anime vostre; poiché il mio giogo è dolce e il mio carico è leggero" (*Vangelo di Matteo, capitolo 11:28-30*).



## **Continua che rende esausti. C'è bisogno di riposo, di vero riposo! C'è chi lo può dare!**

È l'attuale accorato invito aperto a chiunque voglia accettarlo, a chiunque senta il bisogno di sperimentare il vero riposo, quello dell'anima. È un riposo particolare, assolutamente indipendente dalle circostanze esterne! Lo si può gustare nel relax come nella più difficile e animata delle situazioni, nel pieno sole come nella tempesta, è quello che solo il "Principe della pace" può dare (così il profeta Isaia si riferisce a Gesù). Nel Vangelo di Giovanni Gesù promette: "Vi lascio pace; vi do la mia pace. Io non vi do come il mondo dà. Il vostro cuore non sia turbato e non si sgomenti" (Vangelo di Giovanni 14:27).

È la pace che può godere l'anima che sperimenta l'aiuto e la vicinanza di Dio in ogni situazione, e impara giorno per giorno non solo a confidare in Lui per ogni cosa, ma a dipendere da Lui per ogni cosa. Il re Davide mostra di avere sperimentato questa condizione quando afferma: "Solo in Dio trova riposo l'anima mia; da lui proviene la mia salvezza" (Salmo 62:1). È la pace dell'anima, quella che solo Dio può dare, che "supera ogni intelligenza", e che non trova definizione umana in grado di descriverla pienamente, ma che è possibile sperimentare, gratuitamente, aprendo il proprio cuore e riconoscendo Gesù

come Signore della propria vita. Il Suo invito è immutato: "Venite a me... e io vi darò riposo". Perché non provare?

### **OTTENERE RIPOSO**

Come avere questa pace, questo ristoro, questo vero riposo? C'è una sola via da seguire, non c'è dubbio! La Bibbia presenta il pensiero di Dio al riguardo: "Così dice il Signore: «Fermatevi sulle vie e guardate, domandate quali siano i sentieri antichi, dove sia la buona strada, e incamminatevi per essa; voi troverete riposo alle anime vostre!»" (Libro di Geremia 6:16).

"Come possiamo sapere la via?" chiese Tommaso. "Gesù gli disse: Io sono la via, la verità e la vita; nessuno viene al Padre se non per mezzo di me" (Vangelo di Giovanni 14:6). Non c'è altra via, non ci sono percorsi alternativi né scorciatoie, l'unica via da seguire per trovare riposo nell'anima e la pace con Dio è chiedere e ricevere ogni cosa in Gesù.

### **SCELTA**

È estate. C'è caldo, c'è stanchezza, c'è sete, c'è arsura... ma c'è la fonte d'acqua viva che scaturisce a vita eterna in Cristo Gesù: in Lui il vero ristoro, in Lui la sana ed equilibrata alimentazione per l'anima "il pane della vita". Gesù è venuto affinché "chiunque crede in lui non perisca, ma abbia vita eterna" (Vangelo di Giovanni 3:16) e l'opera Sua di pacificazio-

ne con Dio, di perdono del peccato, che è fonte dell'ansia della vita, è oggi disponibile per quanti credono e si affidano a Lui.

È, pertanto, solo una questione di scelta. Una scelta individuale, personale, fatta con tutto il cuore e con tutta l'anima.

Forse vorresti scegliere, ma hai timore del giudizio altrui. Rifletti: perché continuare a vivere così? Scegli oggi di cambiare condizione, e con tutto il cuore eleva al Signore la tua preghiera: "Vieni, Signore Gesù".

Egli verrà da te, dimorerà in te, porterà il vero ristoro perdonando l'anima tua e, in un tempo in cui molti cercano di coprire il proprio disagio esistenziale, sarà il tuo aiuto in ogni circostanza! "Come sacrificio offri a Dio il ringraziamento, e mantieni le promesse fatte al Signore; poi invocami nel giorno della sventura; io ti salverò, e tu mi glorificherai" (Salmo 50:15)

Lorenzo Framarin

