

---

## Nella calma e nel silenzio

Venite in disparte, in un luogo solitario e riposatevi un po' (Mc. 6,31). Abbiamo tutti bisogno di riposare, in questo periodo estivo, come ogni anno. Il caldo, la fatica dell'anno di lavoro o di scuola, fanno sentire il bisogno di riposo. È umano. Ancora di più adesso. Siamo al secondo anno di pandemia, e il virus non ci dà tregua. Passi avanti ne abbiamo fatti. L'anno scorso, a quest'ora, i contagi erano calati. Ci eravamo illusi. Purtroppo, hanno ripreso anche in questi giorni (in coloro che non si sono vaccinati). Abbiamo una risorsa in più, i vaccini. Molti (troppi) non vogliono vaccinarsi. Mettendo in pericolo se stessi e l'intera comunità. Comprendiamo le paure e le incognite, ma è l'unico modo per vincere insieme questa pandemia. Dicevo del riposo, anche Gesù ci invita a riposare. È amico della nostra salute psicofisica. Chi è riposato, più facilmente è in pace con se stesso e con gli altri. Ma non si tratta solo di un riposo fisico. Gesù dona molto di più. Papa Francesco ci ha messo in guardia, domenica scorsa, da una ricerca del riposo che diventa frenetica e frustrante. Quando la fretta, l'ingordigia della ricerca del proprio piacere, la superficialità che ci porta fuori di noi stessi e non ci aiuta ad andare in profondità, ci lasciano più stanchi e rancorosi di come avevamo iniziato le vacanze. Quale riposo intende proporci il Signore? Il vero riposo è quando entriamo in intimità con noi stessi e con gli altri. Nella calma e nel silenzio. Gustando il dialogo e la natura. Senza fretta e frenesie che spompano e inaridiscono invece di ricaricare le batterie. Un bel libro e la natura possono essere degli alleati. In questo senso, il mare aiuta. Ma anche le colline e la montagna. Ho l'abitudine da anni di visitare e sostare, per qualche giorno, in alcuni monasteri e conventi. Condividendo la vita dei monaci e le loro liturgie. Sono, per me, un respiro dell'anima. Chi non può muoversi, può frequentare i nostri monasteri. Ne abbiamo quattro. Unirsi alle loro preghiere ed entrare nelle loro chiese è come attaccarsi all'ossigeno per chi è malato. La messa, per stare con il Signore, con i fratelli. E poi un libro. Non sono dell'idea che un libro vale l'altro. I libri sono come il cibo e ci sono libri che fanno male. Nella Libreria del Duomo le proposte sono buone, e più sicure. Su questo settimanale, ogni volta, ci sono proposte interessanti. Infine, la visita nelle nostre case di riposo. Abbiamo appena celebrato la prima giornata dei nonni. Sono stati lasciati soli per tanti, troppi mesi. Li abbiamo custoditi, è vero. Ma, adesso, dobbiamo donare loro quell'affetto che gli è mancato. Restare nella pace con il Signore, gustare il Silenzio, immergersi nella natura, leggere con calma un libro, fare visita ad un anziano... sono tappe per rinascere migliori.

Livio Corazza