

---

## Il riposo secondo Francesco

**Autore:** Aurelio Molè

**Fonte:** Città Nuova

**Ecologia del cuore. Riposo. Contemplazione. Compassione. Le parole del papa alla preghiera dell'Angelus e il commento di alcuni esperti del settore.**

«**Abbiamo bisogno di una “ecologia del cuore”, che si compone di riposo, contemplazione e compassione. Approfittiamo del tempo estivo per questo!**». Nella preghiera dell'Angelus di domenica scorsa papa Francesco appare con il volto pallido, un po' dimagrito, provato a 84 anni da un intervento chirurgico e ancora in fase di convalescenza. Nel suo discorso torna sul tema del riposo e del «pericolo di lasciarsi prendere dalla frenesia del fare, cadere nella trappola dell'attivismo, dove la cosa più importante sono i risultati che otteniamo e il sentirci protagonisti assoluti». Il rischio è continuare a correre, consumare in fretta anche le ferie. **«Dalle corse del lavoro alle corse delle ferie»**. Per riposarsi suggerisce di ritornare al cuore delle cose, al riposo anche del cuore. Al contrario del correre, il papa indica che occorre «fermarsi, stare in silenzio, pregare». «Impariamo a sostare, a spegnere il telefonino, a contemplare la natura, a rigenerarci nel dialogo con Dio». Il riposo diventa parte essenziale del lavorare: l'altra faccia della medaglia. Come la contemplazione lo diventa della compassione. Senza l'una non c'è neanche l'altra. La compassione che è lo stile di Dio nasce anche dalla fonte del vero riposo che è contemplare la presenza di Dio in noi, nella natura, negli altri. **«Se impariamo a riposare davvero, diventiamo capaci di compassione»**. Il saper riposare, saper staccare da tutto, diventa non una fuga esoterica, ma l'occasione per poter veramente amare il prossimo. Abbiamo chiesto ad alcuni **esperti di vacanze, di turismo e di “riposo”** una loro opinione sulle parole del papa. **Cristina Menghini** ha percorso più di 35 mila chilometri a piedi (troverete la sua storia nel numero di settembre di Città Nuova) e ora è una **guida ambientale ed escursionistica**. «Spesso – commenta – consideriamo il tempo del riposo come un premio del lavoro svolto. Io credo invece che **il riposo debba essere parte attiva e fondamentale nello svolgimento di qualsiasi attività e che debba essere ben programmato anche nei momenti di lavoro più intensi**». Nella sua esperienza, infatti, osserva come il riposo non solo attenua lo stress psico-fisico, ma aiuta nel recupero di quelle energie fondamentali per svolgere un'attività con atteggiamento attento, positivo e propositivo. «Non è quindi sufficiente riposarsi solo quando si è stanchi, ma **è fondamentale programmare il riposo** anche prima e durante un'attività per permettere al nostro corpo e alla nostra mente di mantenere sempre alta l'energia, l'attenzione e la motivazione». **C'è una correlazione tra cuore e accoglienza del prossimo**. «Lo noto quando sono in cammino. Se rispetto le pause lungo il percorso, arrivo alla meta meno stanca e con maggiore voglia di interagire e confrontarmi con le persone. Se invece cammino senza sosta arrivo alla meta forse prima, ma talmente stanca che preferisco non avere contatti con nessuno. E questo, per il cuore, è grande perdita». «Papa Francesco – **chiosalrene Bongiovanni, presidente nazionale di Confcooperative turismo, sport e cultura** – ci aiuta a comprendere come sia necessario riposare per poter trovare le risposte e la giusta via rispetto alle grandi questioni che siamo chiamati ad affrontare. **Abbiamo bisogno di “tornare al cuore delle cose”**, di ritrovare la via che ci porta allo stare bene con noi e con gli altri. È questo il tempo, è questo il momento di non cadere ancora nella frenesia, ma di dedicarsi a uno sguardo contemplativo verso l'oggi e verso il domani». Confcooperative è promotrice di una originale iniziativa dal nome [Cooperazione in cammino](#), un'esperienza di turismo lento, con protagonisti territorio, cooperative e viaggiatori proprio «perché i Cammini possono essere una delle strade che ci permette di trovare riposo, contemplazione e compassione. Camminare ci fa cambiare sguardo. **Camminare può essere la via per una nuova ecologia del cuore**. Abbiamo bisogno di non vanificare questo tempo e di trasformare dolore, paura e preoccupazione in un rinnovato sguardo di speranza verso una vita di amore e di pace». **Simone**

---

**Bozzato** è un Geografo, **docente all'Università Tor Vergato di Roma**, esperto anche di turismo. «Papa Francesco – dice – ci presenta **una forma universale di approccio etico del modo di vivere**, ci fornisce il senso di una percezione diversa del rapporto con sé stessi, con il riposo e quindi anche con lo spazio, i luoghi. Ci indica un senso diverso di relazione con l'ambiente e questo si interfaccia anche con il modo di fare vacanza, con il senso di responsabilità da avere verso le persone e ogni cosa. **Il tema dell'ecologia del cuore, un neologismo, lega tutto**. Dal tema personale fino all'ecologia. Vita interiore e ambiente perché siamo tutti collegati».