



ADAM MABRY

L'ARTE DEL  
VERO RIPOSO



METTERCI IN "PAUSA"  
IN UN MONDO CHE  
NON SI FERMA MAI

*Titolo originale:*

The Art of Rest: Faith to Hit Pause in a World That Never Stops

© Adam Mabry, 2018

The Good Book Company, 2019.

All rights reserved.

*Edizione italiana:*

“L’arte del vero riposo”

*Metterci in “pausa” in un mondo che non si ferma mai*

© ADI-Media

Via della Formica, 23 - 00155 Roma

Tel. 06 22.51.825 - 22.84.970

Fax 06 22.51.432

Email: [adi@adi-media.it](mailto:adi@adi-media.it)

Internet: [www.adi-media.it](http://www.adi-media.it)

*Servizio Pubblicazioni delle  
Chiese Cristiane Evangeliche  
“Assemblee di Dio in Italia”*

Dicembre 2021 - Tutti i Diritti Riservati

*Traduzione:* A cura dell’Editore. M.C.

Tutte le citazioni bibliche, a meno che non sia indicato diversamente, sono tratte dalla Bibbia Versione **Riveduta 2020** (R2)

© ADI-Media, Roma 2020

*Stampa:* Rotomail Italia S.p.A. - Vignate (MI)

Design by André Parker

ISBN 978 88 3306 244 0

## PREFAZIONE

Il ritmo frenetico del mondo moderno, le sollecitudini ansiose della vita e la pressione esercitata dalla nostra cultura moderna, che ci chiede di essere sempre più produttivi e performanti, troppo spesso pervadono anche la nostra vita cristiana e la cultura stessa dell'essere chiesa. Questo libro è pieno di riflessioni oneste, profondità teologica e insegnamenti pratici al riguardo. L'autore, però, fa molto più che fornire un elenco di consigli e regole da manuale: riorienta i nostri desideri, insegnandoci come abbracciare il vero riposo dalla prospettiva di Dio.

È affascinante leggere un libro su una delle più grandi sfide del nostro tempo, scritto da un uomo che in passato ha fallito miseramente di fronte a quella sfida. In queste pagine, Adam Mabry ci offre ciò di cui abbiamo più bisogno: una visione del riposo legata a Dio, radicata nella pratica quotidiana e attraversata da una vena umoristica sulla nostra follia generata dal super-lavoro.

Nessuno ci ha mai insegnato a riposare, tutti invece si sono spesi a dirci come essere più impegnati e presi da mille progetti e attività. L'autore, come molti altri, ha lottato contro la tirannia del tempo che non basta mai e contro le occupazioni che aumentano sempre di più e, in questo saggio "sull'arte del vero riposo", esamina il perché troviamo difficile fermarci, e lancia un appello urgente a tutti noi per aiutarci a scoprire i modi e i ritmi del vero riposo, prima che la cadenza e la complessità della vita ci soverchino.

Noi che viviamo in una società dei consumi abbiamo dimenticato il perché e il come riposare in Dio. Di conseguenza, siamo sovraccarichi di impegni e privi di sonno. Le nostre relazioni interpersonali sono tese, il nostro corpo soffre di disturbi indotti dallo stress e, peggio ancora, la nostra adorazione a Dio è superficiale e frettolosa, non riusciamo più a trovare tempo per la preghiera e la lettura della Bibbia. Abbiamo bisogno di aiuto! e questo libro è di grande aiuto per il lettore. In queste pagine si arriva al centro del problema per poi scoprire raccomandazioni molto utili per recuperare l'arte perduta del vero riposo. Leggerlo vi farà bene e vi permetterà di riposare bene in un mondo inquieto.

Questo breve libro su un grande problema, facilmente leggibile anche dai più impegnati, ci aiuta a ritrovare la strada verso il vero riposo in Dio, mostrandoci che il principio biblico del riposo è un dono di grazia, un assaggio del cielo e una dichiarazione controcorrente, espressione di una totale fiducia nel nostro Padre celeste.

Sfogliando questo libro, facciamo come gli antichi cantori d'Israele, facciamo una "Selah", una pausa per ascoltare e riflettere, e intercaliamo le nostre giornate con interludi per fermarci con Dio, ascoltare la Sua voce e rivolgere a Lui il nostro pensiero, la nostra lode e le nostre preghiere: le nostre giornate allora saranno diverse e affronteremo la vita con uno spirito diverso.

*L'Editore*

## INTRODUZIONE



# IO NON RIPOSO

Quando dissi a mia moglie che avrei iniziato a scrivere un libro sul riposo, lei si mise a ridere.

Non era una risatina sarcastica, ma una risatona a crepelle, la classica reazione di una persona che ha appena udito qualcosa di molto divertente e che suscita ilarità, considerando quanto siano improbabili le cose che sono state dette.

Questo fatto (vale a dire che io abbia scritto un libro sul riposo) è sicuramente paradossale! Sono due i motivi che hanno spinto la mia dolce metà a ridere di gusto alla notizia che avrei scritto il libro che avete fra le mani: la prima è un po' goliardica, ma la seconda è sicuramente più seria.

### **Un messaggero improbabile**

C'era una discussione che in casa mia si ripresentava puntualmente ogni sabato. Sono un pastore, e il sabato è la mia giornata libera, che in linea di massima scorre via secondo queste sequenze ...

Dopo aver portato a mia moglie il suo caffè mattutino, solitamente le chiedevo "cosa vuoi fare oggi?"

“Non saprei, rilassiamoci e basta”, mi rispondeva lei, dolcemente, tenendo in mano la tazza di caffè.

“Ok, bene!”, rispondevo io. “Quindi... come ti vuoi rilassare?”.

“Non lo so, stiamo un po' insieme”, diceva, con nonchalance.

A quel punto iniziavo ad agitarmi, con il sopracciglio che tradiva la mia ansia malcelata.

“Ok, bene! Ma cosa vuoi fare insieme?”.

Ed elencavo una serie di attività che pensavo rientrasse nello “stare insieme” cui alludeva: potevamo fare una passeggiata, dedicarci a un gioco, parlare...una qualsiasi di queste cose, purché avessimo un piano per stabilire le cose da fare. Temevo che potesse trascorrere tutta la giornata senza giungere a una sintesi e quindi stabilire cosa voleva dire “stare insieme”. In questo caso, dal mio punto di vista, avremmo clamorosamente mancato il nostro proposito di rilassarci.

Da dietro il vapore che saliva dalla sua tazza di caffè, giungeva una sorta di supplica, in genere: “Adam, non so cosa voglio fare, rilassiamoci e basta!”.

Mi sorrideva poiché per lei tutto questo aveva perfettamente senso; ma il mio volto si contorceva mentre dentro di me saliva la frustrazione, e tutto questo inevitabilmente traspariva dalle mie parole e soprattutto dal tono che usavo. A quel punto iniziava la solita discussione per decidere come trascorrere la giornata di riposo. Anche se, a quel punto, aveva smesso di essere tale.

Questo è il mio problema: io non mi accontento di “stare insieme e basta”, io non amo questo genere di cose. Io *faccio*.

Sono una di quelle persone insopportabili alle quali bastano soltanto sei ore di sonno, che sembrano garantirmi una fonte di energie illimitate per fare un mucchio di cose. Provo un immenso piacere nello spuntare le cose fatte dalla mia lista;

amo organizzare il mio tempo, pianifico perfino il momento in cui pianificare le mie attività; in altre parole, i miei piani hanno dei piani! Forse tutto questo è vagamente nevrotico? Probabilmente lo è! Mi rende efficace in tutto quello che faccio? Direi proprio di sì.

Prima di fondare la chiesa di cui ora sono pastore, mia moglie ed io ci siamo sottoposti a una serie di test psico-attitudinali, che comprendevano verifiche della personalità, psicometrie e colloqui con consulenti professionisti. I miei risultati tendevano verso l'attività, il raggiungimento degli obiettivi e l'impegno lavorativo, al punto che i consulenti risero, letteralmente, di me.

Quando smisero di ridere cominciarono a compatire mia moglie.

Io non riposo. Io *faccio*.

Quindi, com'è possibile che uno come me si sia preso la briga di scrivere un libro sul riposo? Il primo motivo è che se ce l'ho fatta io, potete imparare anche voi. E se devo imparare a fermarmi, probabilmente ne avete bisogno anche voi.

## Verso la morte

Questo mi porta alla seconda ragione per cui questo progetto ha suscitato l'ilarità di mia moglie, un motivo, a dire la verità, decisamente più serio. Fra i vari risultati ottenuto con questa mole di lavoro, ce n'era uno decisamente inaspettato: la mia stessa rovina.

Un paio di anni fa, stavo raggiungendo, ovviamente di corsa, uno stato patologico. La chiesa di cui ero pastore stava crescendo velocemente; la casa nella quale ci eravamo trasferiti aveva bisogno di una ristrutturazione, attività che svol-

gevo di sera. Avevamo un bambino che non ne voleva sapere di dormire la notte, oltre ad altri tre figli che stavamo cercando di far crescere (o almeno di far rimanere in vita); c'era un matrimonio da tenere assieme... e il mio mondo si stava sgretolando.

Da fuori tutto sembrava perfetto: un ottimo incarico, una moglie stupenda, figli bellissimi, una casa molto ampia; eppure tutto questo mi stava esaurendo. Fisicamente ero esausto; spiritualmente ero arido; emotivamente stavo scivolando nella depressione, un'esperienza senza precedenti.

Ero impegnatissimo, stanchissimo e ansiosissimo.

Eppure, non riuscivo a fermarmi; era logico che non ci riuscissi: vivo a Boston e, come qualunque città occidentale, lo stacanovismo è una virtù. Essere occupati è obbligatorio. Una pausa è un'occasione persa. Se sei impegnato, sei importante. Se sei importante, puoi sentirti bene con te stesso. Ma a un certo punto si è talmente impegnati che non ci si sente più bene.

Questo è quello che è accaduto proprio a me e per poco mi stava uccidendo.

So cosa state pensando: "Adam, è soltanto una questione di gestione del tempo. Se fossi stato un po' più accorto, tutto questo non ti sarebbe accaduto".

Provo a rispondere: controllate pure la mia agenda, poiché in essa sono segnati quando mangiare, quando dormire, quando stare con il Signore, quando fare la doccia, quando fare colazione e quando svolgere gli esercizi fisici del mattino. Posso dichiarare che la gestione del mio tempo era buona e scrupolosa; ma non era saggia.

Il secondo motivo per cui ho scritto questo libro, perciò, è legato al fatto che l'assenza di riposo mi stava distruggendo. Dopo un mese in cui ho lavorato settanta ore a settimana, con notti insonni a causa del bambino più allergico al

sonno che forse sia mai esistito, con la ristrutturazione della casa in corso e assorbito dall'apertura di una nuova chiesa, sono letteralmente crollato. Non pensavo che la mia voglia di fare, o strafare, potesse giungere al capolinea, ma sono arrivato anche a questo e la depressione colpì duro facendo vacillare la mia fede; ma, nella Sua grazia, Dio mi ha insegnato a riposare.

Quindi, ho scritto questo libro nella speranza che anche voi possiate imparare a riposare, comprendendone i motivi e trovando il modo per farlo. Spero che possiate apprezzare il riposo prima di raggiungere quella condizione che ho sperimentato personalmente.

Ho scritto per parlarvi (o ricordarvi) del riposo biblico (il riposo sabatico).

## **Non posso fermarmi**

“Riposo sabatico”, sembra un'espressione degna dei più rigorosi puritani, non vero? La cultura occidentale idolatra la vita frenetica: gli annunci pubblicitari modellano i nostri schermi, con le immagini di manager che indossano i capi di tendenza mentre si recano al prossimo appuntamento di lavoro; genitori che spingono i figli a svolgere ogni sorta di attività per emergere e avere successo nella vita. Nel caso siate dei credenti, si aggiungono tutta un'altra serie di impegni! Come cristiani, dobbiamo fare parecchie altre cose (in maniera scrupolosa, intenzionale e cercando di onorare Dio), trovare il tempo per vivere le varie attività della chiesa, cercando di dare una buona testimonianza ai vicini, agli amici e ai colleghi. Dobbiamo leggere la Bibbia, alzarci presto per pregare o andare a dormire più tardi del previsto per prestare ascolto a chiunque abbia

bisogno del nostro aiuto. Cerchiamo di essere padri, mariti, madri, figli, amici, colleghi, insegnanti e allievi migliori.

Siamo spesso di corsa, e non sempre la nostra vita coincide con una fedele rappresentazione del paradiso.

Non sorprende che quando andiamo a Gesù siamo condizionati dai nostri impegni e dalla paura che fermarsi significhi perdere qualcosa di importante. Ciò è strano poiché è l'esatto opposto di ciò che Gesù ci chiede di fare:

“Venite a me, voi tutti che siete travagliati e aggravati, e io vi darò riposo” (Matteo 11:28).

Quando andiamo a Gesù, ci rechiamo da Colui che ha realizzato molto più di quanto noi potremo mai raggiungere, pur ispirandoci al più irrefrenabile attivismo. Anche agendo senza alcuna sosta noi non potremo mai sperimentare ciò che Lui ha realizzato. Noi ci rivolgiamo a Colui che ci ha insegnato che la vita del vero credente è caratterizzata dall'alleggerimento dei nostri pesi e dal godimento del vero riposo.

Quindi, perché non riusciamo a fermarci?

Credo che ci siano almeno due motivi, che rappresentano i temi fondamentali che affronteremo in questo libro. Innanzitutto, non riusciamo ad accettare di aver realmente bisogno di riposare; in secondo luogo, vogliamo sempre fare più degli altri.

Ci sentiamo come se non avessimo neppure il tempo di parlare del riposo, men che meno di iniziare a praticarlo (e questo è proprio il motivo per cui ne abbiamo bisogno; e la ragione per cui avete fatto bene a scegliere questo libro, che dovrebbe essere suggerito a ogni stacanovista).

Ovviamente, un altro motivo è che in realtà non sappiamo neppure cosa sia il vero riposo; vedremo come praticarlo, cercando di comprendere che è una vera e propria arte.

## Il riposo è un dono e un'arte

Alcuni di voi staranno pensando, “il problema è che avresti dovuto osservare un giorno di riposo, e non l’hai fatto”. Se, da un lato, potreste avere ragione, dall’altro l’arte del vero riposo va ben oltre il rispetto di una giornata libera.

Forse alcuni di voi provengono da un ambiente religioso nel quale “il giorno di sabato” era osservato scrupolosamente ma, nel tempo, avete disatteso sistematicamente questo principio. Il concetto di praticare il riposo con delle cadenze specifiche può sembrare un po’ antiquato, ha quindi il sapore di un’idea un po’ troppo legalistica. Cominciano ad affiorare alla mente le restrizioni riguardanti la preparazione dei pasti, il divieto di determinati lavori domestici e di tutta una serie di attività e, ancor prima che ve ne accorgiate, accantonate questa idea poiché se l’osservanza del riposo si riduce a questo, si traduce in un impegno eccessivo. Si tratta di un approccio che ci lascia con il desiderio di godere realmente di un giorno di riposo.

Alcuni di voi potrebbero amare il riposo, se solamente sapessero di cosa si tratta. Desiderate con tutto il cuore poter avere maggiori occasioni di riposo, ma quando vi fermate vi sentite in colpa o temete di essere considerate delle persone pigre, e quindi giungete alla conclusione che in questo concetto di riposo qualcosa non quadra. Sicuramente sapreste apprezzare appieno il riposo divino, se solamente foste in grado di praticarlo in modo adeguato.

Dobbiamo apprendere l’arte del vero riposo. Abbiamo bisogno di imparare a fermarci.

Come vedremo, il riposo biblico ha a che fare più con il ritmo che con le regole, quindi una minore rigidità e la capacità di praticare questa sorta di arte. Qualcosa da abbracciare e di cui godere.

Immaginiamo, per un momento, di essere dei musicisti: io eseguo una suonata di Bach o un assolo di Hendrix dopodiché voi suonate i medesimi brani; saranno comunque diversi. Immaginate per un momento che siamo entrambi dei musicisti virtuosi, la musica sarà in ogni caso diversa. Meravigliosa, eppure diversa.

Penso che il riposo sia qualcosa di simile.

Dio ci ha insegnato a chiedere il riposo. Eppure quando cerchiamo di praticare il nostro riposo, questo sembra come una bella suonata alla quale però manca qualche nota. Ma quando vediamo che l'insegnamento di Gesù ci mette nelle condizioni di riposare, la nostra percezione a questo riguardo cambia radicalmente, ecco che ritroviamo quelle note perdute. Noi non suoniamo perché ci viene detto di farlo (come forse facevamo da giovani quando ci esercitavamo con un metronomo). Noi suoniamo perché ci piace farlo.

Il vero riposo è un dono di cui possiamo godere in Cristo. Come dice l'epistola agli Ebrei, Egli è il "riposo sabatico per il popolo di Dio" (4:9, 10) ed invita tutti coloro che sono affaticati, tutti i genitori stanchi, gli oppressi dal lavoro, o quanti anegano nello studio, ad andare a Lui per ricevere riposo. Proprio come la musica è una sorta di regalo che il compositore offre al musicista, il riposo è un dono che Gesù porge a ogni credente. E così come la musica va eseguita, il riposo chiede di essere praticato.

Il riposo è un dono e un'arte.

## **La via da seguire**

Questo libro è un tentativo di offrirvi una breve introduzione all'arte del vero riposo. Poiché nelle Scritture il riposo è un ar-

gomento importante, proveremo a percorrere sia l'Antico sia il Nuovo Testamento per definire i contorni di questo tema. E poiché Gesù è il protagonista di tutte le Scritture, sarà Colui verso il quale sarà rivolta questa pratica benedetta (il Maestro che incarna il riposo e nel quale possiamo trovare il nostro riposo più autentico).

Scorrendo queste righe, ricordate sempre che le mie non sono le parole di un esperto. Non sono un simpatico e gentile vecchietto che vive nella sua casa di campagna, in un paesino isolato, che si può godere la pace in un totale relax. No, io sono un pessimo esempio per quanto riguarda il riposo: sono incline all'attività per natura e ho difficoltà a fermarmi, a meno che non l'abbia già programmato nella mia agenda. Sono un attivista in un mondo di attivisti.

Ma ho cominciato a suonare la musica del riposo; ho iniziato a imparare quest'arte; mi mancano ancora delle note, ma sto migliorando e voglio condividere con voi questa melodia.

Cominceremo cercando di capire cosa sia effettivamente il riposo; con i piedi ben puntati sulla rivelazione biblica, scopriremo il motivo per cui il riposo è così importante e analizzeremo i suoi effetti sulle nostre relazioni. A quel punto, saremo pronti per esaminare il modo in cui praticare l'arte del vero riposo. E poi spetterà a ciascuno di noi mettere tutto ciò in pratica.

Ma non saremo completamente da soli: il Signore del riposo che è stato al mio fianco mentre scrivevo queste righe, sarà con voi mentre leggete e ci sta aspettando fin d'ora nel Suo riposo. Questo è il Suo dono appetibile; impariamo, dunque a praticare l'arte del vero riposo.

## UN PO' DI STORIA DELL'ARTE

Se il riposo è un'arte, allora questo capitolo tratta di storia dell'arte.

Lo so, desiderate che io vada dritto al punto, spiegando come praticare il riposo. Lo capisco, perché anch'io ho questa attitudine; ma se non ci fermiamo a comprendere il motivo per cui riposare, non trarremo alcun beneficio dal riposo. Dopo tutto, se siete come me, bisognerà convincervi dell'importanza di ritagliarvi regolarmente del tempo per riposare, anziché concedervi una pausa solamente dopo aver svolto tutto quello che avevate programmato (il che non avviene mai). Quindi dobbiamo imparare a desiderare il riposo prima di considerare il modo in cui praticarlo; per questo motivo questo capitolo sarà certamente il meno pratico, ma probabilmente il più importante. Per quale motivo?

Perché il riposo è qualcosa di diverso rispetto a ciò che probabilmente state pensando, e più importante di quanto possiate immaginare.

### **Che cos'è il riposo?**

Se chiedete a qualcuno cosa sia il riposo, probabilmente il pensiero corre immediatamente alle vacanze, al pisolino pomeri-

diano o al tempo trascorso guardando la propria serie televisiva preferita. Se ci azzardiamo a parlare di "Shabbat"\* (il riposo descritto nell'Antico Testamento) forse verremo guardati in maniera strana. Ma se a questo proposito lasciamo parlare la Bibbia, vedremo che è molto più di un semplice giorno libero, e va ben oltre a tutto ciò che normalmente associamo allo Shabbat. Il riposo è qualcosa di diverso rispetto a ciò che si pensa comunemente.

In poche parole, il riposo biblico è *un tempo consacrato al Signore*. È un tempo dedicato a Dio, per ricevere da Lui delle nuove forze.

A questo punto sorgono un sacco di domande! "Quale giorno devo scegliere?"; "per quanto dovrebbe protrarsi?"; "dobbiamo chiamarlo Shabbat?"; "come dovrei impiegare questo tempo?"; Vi chiedo di mettere tutte queste domande da una parte, almeno per un attimo (in realtà, per qualche capitolo), in modo da riflettere sul concetto di riposo e sulla sua origine scritturale. Per ora accontentatevi di questa definizione: il riposo biblico è *un tempo di riposo, consacrato al Signore*.

## Nel principio c'era il riposo

Avete mai riflettuto su quello che Dio faceva prima di mettere mano alla creazione? Prima di dare inizio al tempo, alla materia, agli angeli e a tutte le altre creature, il Signore era l'unico essere. Forse andava un po' di fretta, era piuttosto avventato o

---

\* La parola ebraica *Shabat* proviene dal verbo ebraico *shabat*, che letteralmente significa *smettere*, inteso come smettere di compiere alcune azioni per riservarsi un tempo di "riposo". Una traduzione più letterale sarebbe "lo smettere" con l'induzione a "smettere di lavorare". N.d.E.

in preda all'ansia? Poteva essere vittima della noia? Oppure era stressato, al solo pensiero dell'opera alla quale era in procinto di mettere mano?

Gesù ci fornisce la risposta quando dice al Padre: "... mi hai amato prima della fondazione del mondo" (Giovanni 17:24). Amore, pienezza, gioia; dal Padre scaturiva nei confronti del Figlio un amore privo di qualsiasi ombra, che si perpetuava da ogni eternità. Prima di mettere in moto le stelle e di mettere assieme le prime cellule, Dio Padre era legato al Figlio e allo Spirito Santo da un amore eterno. Il Figlio amava il Padre e lo Spirito. Lo Spirito amava il Padre e il Figlio.

È proprio da qui che intendo prendere le mosse, poiché l'idea di riposo che vogliamo illustrare deriva direttamente dalla nostra concezione di Dio. Come ha detto il pastore A.W. Tozer "quello che ci viene in mente quando pensiamo a Dio è ciò di più importante che si possa dire a nostro riguardo". Se Dio è un supervisore frettoloso che gira continuamente delle manopole e preme dei pulsanti, perfezionando freneticamente il proprio lavoro, è difficile pensare di riposare in Sua compagnia. Ma se Dio Padre, Figlio e Spirito sono la definizione stessa dell'amore, se le persone divine mostrano una natura relazionale, l'idea di riposare con Lui diventa sicuramente più chiara. Anzi diventa certamente desiderabile.

Facendo ricorso a un linguaggio poetico, i primi due capitoli di Genesi presentano al lettore ciò che Dio pensa della Sua creazione: essa è indubbiamente buona. Buona al punto che Dio appare soddisfatto di ciò che ha realizzato, e decide quindi di riposarsi. Non lo fece a causa della stanchezza, ma per contemplare, come quando qualcuno si ferma per ammirare ciò che ha realizzato:

“Così furono compiuti i cieli e la terra e tutto l'esercito loro. Il settimo giorno, Dio compì l'opera che ave-

va fatta, e si riposò il settimo giorno da tutta l'opera che aveva fatta. E Dio benedisse il settimo giorno e lo santificò, perché in esso si riposò da tutta l'opera che aveva creata e fatta" (Genesi 2:1-3).

Dio si riposò.

Dio non si prese una pausa perché era esausto, ma perché era contento; aveva creato il mondo e ora stava osservando la Sua creazione. Questo fu il primo Shabbat della storia. La gioia di fronte a un'opera simile fu accompagnata da un profondo compiacimento e da una piena soddisfazione che accomunava le persone che danno vita al rapporto trinitario.

Noi siamo fatti a immagine di Dio (Genesi 1:26, 27) e, pertanto, come esseri umani, un elemento che ci caratterizza rendendoci simili al modello divino, è proprio la necessità e l'opportunità di riposare come fece Lui. Il nostro è un tempo di riposo a fianco di questo Dio amorevole e relazionale, poiché questo riproduce la condizione divina originaria, una volta ultimato l'atto creativo.

## **Il tempio del tempo**

Il Giardino di Eden, laddove il Signore insediò l'umanità per vivere, lavorare e (anche) riposare, fu il più straordinario giardino botanico della storia. A tutti gli effetti, fu il primo vero tempio, un luogo in cui gli uomini dimoravano con Dio godendo di un'armonia perfetta. Questo, almeno in parte, è esattamente ciò che Dio fece in occasione del primo Shabbat: Egli riposò dimorando nel tempio da Lui creato, assieme agli uomini frutto del Suo amore creativo. Quel tempio l'aveva desiderato e ora ne godeva assieme alle Sue creature.

Ovviamente, sappiamo bene quanto durò questa condizione “paradisiaca”; al capitolo 3 del primo libro della Bibbia l'umanità aveva già rovinato tutto venendo espulsa dal tempio-giardino e costretta a vivere in un mondo segnato dal peccato.

Eppure, mentre Dio si impegnava a riaccogliere un popolo alla Sua presenza, in un luogo che sarebbe diventato il nuovo tempio, persino la nazione che si era appartato, erigeva in continuazione degli altari, cercando di ripristinare ciò che aveva perso con la cacciata dall'Eden. In seguito, il popolo di Dio avrebbe costruito il tabernacolo (un grande tempio mobile) e parecchio tempo dopo, a Gerusalemme, sarebbe stato costruito il vero e proprio tempio. I suoi arredi, i fregi, il suo orientamento...ogni dettaglio richiamava quella condizione edenica. Quando veniva svolta l'adorazione al tempio? Durante lo Shabbat. Il luogo in cui era reso il culto e il tempo dell'adorazione convergevano: il tempio era il luogo, lo Shabbat era il tempo.

Quando Dio ha creato il mondo, ha dato inizio al tempo e solamente da quel momento possiamo ragionare in termini di spazio. Il Giardino era quella sorta di tempio, lo spazio, in cui Dio avrebbe incontrato il Suo popolo, lo Shabbat sarebbe stato il tempo in cui sarebbe avvenuto quell'incontro. Per questo motivo Dio istituì il riposo, per indicare al Suo popolo il tempo che avrebbe dovuto trascorrere con Lui.

Il Signore è ovunque, eppure Egli era presente nel Suo tempio in modo unico e del tutto speciale. Era lo spazio privilegiato riservato al Suo popolo, il luogo in cui avrebbe potuto incontrarlo.

Oggi, noi cristiani non abbiamo un tempio poiché, dopo Pentecoste, noi stessi siamo diventati il tempio. In altre parole, tutte le bellissime promesse di Dio di cui troviamo traccia nella Bibbia, relative al giorno in cui avrebbe dimorato con il Suo

popolo (cfr. Esodo 29:45; Geremia 27:7, 31, 33) si sono avverate. L'apostolo Paolo dice ai credenti di Corinto: "Non sapete che siete il tempio di Dio e che lo Spirito di Dio abita in voi?" (I Corinzi 3:16). Noi siamo il tempio; ma abbiamo il tempo (o meglio, ci *creiamo* il tempo) per stare con il Signore?

Questo è il riposo biblico: il tempio del tempo.

Il riposo è diverso da quello che si potrebbe pensare, e più importante di quanto si possa immaginare.

## Il riposo e i suoi ostacoli

Se fossi Satana e avessi come obiettivo principale quello di fare in modo che i cristiani siano inefficaci, cercherei di convincerli, con le migliori argomentazioni, di recarsi raramente (o addirittura mai) nel tempio del tempo. Prendiamo in considerazione alcune delle strategie più subdole adottate nei nostri confronti.

### 1. *"Io sono quello che faccio"*

*(la falsa virtù dell'essere impegnati)*

Si tratta di una delle bugie più ingegnose a cui il mondo moderno presta ascolto: se si è impegnati si è sicuramente delle persone migliori. Abbiamo sviluppato una sorta di dipendenza dagli impegni. Nel mondo occidentale siamo riusciti a prendere qualcosa che, in quasi tutte le culture era considerato un vizio e, a forza di ripetere all'infinito una bugia, l'abbiamo trasformata in virtù! "Questa settimana sono così impegnato", ma in realtà stiamo dicendo "vedi come sono importante. Ho un sacco di cose da fare e devo cercare di farle tutte".

# INDICE

<i>Prefazione</i>	5
<i>Introduzione: lo non riposo</i>	7
1. Un po' di storia dell'arte	17
2. Riposare per ricordare	35
3. Il riposo è resistenza	51
4. Il riposo e le relazioni	69
5. Il riposo e i suoi frutti	85
6. Cominciare a fermarsi	99
<i>Epilogo: quello che ho imparato</i>	113