

Estate: 6 consigli per divertirsi in vacanza senza dimenticare Dio

Alcuni semplici suggerimenti per godere di un meritato riposo che sia anche santo.

Siamo in **estate**. È tempo di **vacanze** e probabilmente la maggior parte di noi ha già scelto la meta dell'agognato riposo. **I più precisini** hanno anche **programmato** i ritmi delle loro giornate e le attività da svolgere. Ricordiamoci però che il bello della **vacanza** è anche **un po' di sano ozio** e di dolce dormire!

Le **ferie** ci liberano temporaneamente e provvidenzialmente dalle incombenze e dalle preoccupazioni di tutti i giorni, ma **rischiano** anche **di far evaporare il nostro dialogo quotidiano con Dio** rendendolo più discontinuo e distratto.

Il Papa Emerito proprio per questo nell'**estate** del 2012 ha invitato i vacanzieri a non dimenticare Dio con queste parole: "nelle giornate cariche di occupazioni e di problemi, ma anche in quelle di riposo e di distensione, il Signore ci invita a non dimenticare che se è necessario preoccuparci per il pane materiale e ritemperare le forze, ancora più fondamentale è far crescere il rapporto con Lui, rafforzare la nostra fede in Colui che è il pane di vita"• .

Ecco perché abbiamo pensato di offrirvi **qualche suggerimento** per rigenerarvi in **vacanza** senza dimenticare **Chi** il riposo l'ha inventato

1) Cerchiare sulla cartina la chiesa più vicina

Siete arrivati, avete scaricato i bagagli e sistemato nei nuovi armadi i vestiti e quant'altro: a questo punto uscite per la prima passeggiata esplorativa. In questo dolce vagabondaggio cercate di individuare la chiesa più vicina sia per ammirarne la bellezza originale che per informarvi sull'orario delle funzioni, non rischiando così di perdere l'appuntamento fondamentale per ogni cristiano: perché dopo una giornata di svago e divertimento è ancora più bello andare alla messa serale per ringraziare il Signore. E quando andate a fare le gite che avete programmato per conoscere e apprezzare i luoghi delle vostre vacanze non dimenticate che tra le cose più interessanti da vedere in assoluto vi sono le chiese con la loro preziosa storia e ricchezza artistica.

2) Le feste patronali occasione per scoprire gli aspetti del folklore e della spiritualità del luogo che ci ospita

Per chi sceglie una meta della nostra bella penisola come posto di villeggiatura sarà quasi impossibile nei giorni di permanenza non avere la possibilità di partecipare alle numerose e colorite feste patronali in onore dei santi protettori locali o delle varie comunità limitrofe. Così potrete godere sia del caratteristico clima folkloristico che conoscere le tradizioni sacre e culturali del luogo le quali affondano le loro radici in antiche vicende storiche.

3) Anche quella sacra può essere una piacevole lettura estiva!

Quale occasione migliore delle ferie estive per riassaporare il gusto della lettura? Prima di partire ci troviamo a promettere a noi stessi: "*sotto l'ombrellone solo libri leggeri!*" ma

leggero non vuol dire banale! Per cui vi consigliamo di non portare con voi solo bei romanzi d'amore o gialli d'autore: le vite dei santi sono straordinariamente avvincenti! Qui vi lasciamo qualche consiglio: Santa Ildegarda di Bingen, Santa Gianna Beretta Molla, San Giuseppe da Copertino, San Pio, Santa Teresa d'Avila Pixabay.com/StockSnap

4) Il cellulare può essere in vacanza uno strumento di connessione spirituale

Tra le cose più importanti che portiamo con noi in vacanza c'è il cellulare, anche se con il sacrosanto proposito di staccare completamente da tutto ciò che ci lega alla quotidiana routine lavorativa. Una volta silenziate le mail e le chat di WhatsApp lo smartphone può essere così un valido aiuto per mantenere la nostra connessione spirituale. Per esempio ascoltando le lodi mattutine durante il *jogging* o il tragitto verso il bar dove comprare i cornetti per la colazione, meditando il rosario negli spostamenti in macchina o sul pullman durante una gita.

5) Guardare le bellezze dalla natura con occhio contemplativo è pregare!

In vacanza solitamente si va a letto molto tardi e ci si alza al mattino con il sole già alto. Per questo motivo non è facile concentrarsi nella preghiera. Ma c'è un modo per pregare senza pregare? Sì, vediamo come. In villeggiatura scattiamo tante foto per condividerle con i nostri familiari e amici e sorprenderli per i bei luoghi che stiamo visitando. Abbiamo mai riflettuto che Dio ha creato quei paesaggi per noi, affinché potessimo goderne? Il Signore ha pensato a quel panorama per noi! Per amore! Guardando le bellezze intorno a noi con questi occhi siamo in contemplazione e stiamo ringraziando il Creatore per tutte le meraviglie che ci circondano. E così di fatto stiamo pregando.

6) Il sale del mare può guarire anche le ferite del cuore

Durante l'anno la pesante routine di tutti i giorni e gli innumerevoli problemi da affrontare generano silenzi, incomprensioni e non raramente malcelata ostilità all'interno delle nostre famiglie, soprattutto nei rapporti di coppia. I ritmi più lenti della vacanza possono essere un'ottima occasione per recuperare momenti di dialogo, di intimità e così, con l'aiuto del Signore, ricucire quelle smagliature che alla lunga possono diventare strappi e poi minare anche i rapporti più solidi.

Silvia Lucchetti

Aleteia, 26 giugno 2018