

# **15 frasi di san Josemaría su estate, riposo e tempo libero**

Proponiamo una serie di riflessioni di san Josemaría sul tema del riposo e del tempo libero. Il meritato riposo è fondamentale per riprendere le forze, ma allo stesso tempo è importante mantenere sintonizzati il cervello e l'anima.

29/07/2022

Cosa significa **il riposo** per un cristiano? E come fare a usare al meglio il **tempo libero** a nostra disposizione **in estate**? Il riposo è uno strumento fondamentale per avere sempre la forza di fare bene il nostro lavoro, ma anche per fare al meglio il nostro "lavoro" di cristiani, ovvero l'opera di Dio.

Infatti quello che facciamo potrebbe perdere di efficacia e addirittura svanire se ci venisse a mancare il riposo. San Josemaría era solito dire che, per le persone dell'Opus Dei, il lavoro è «una malattia cronica, contagiosa, incurabile e progressiva»[1].

Dio si affida all'attività continua e impegnata dei cristiani, assieme a tante persone oneste, per portare il mondo verso di Lui. Per questo motivo è necessario fare attenzione, perché l'impegno quotidiano ci logora e abbiamo bisogno di

riprenderci e di avere del tempo libero per **reindirizzare le nostre forze** verso occupazioni meno gravose.

Di seguito 15 frasi che san Josemaría ha scritto sul tema del riposo:

**1.** Riposate, figli, nella filiazione divina. Dio è un Padre pieno di tenerezza, di infinito amore. (A tu per tu con Dio, n. 221)

**2.** Ho sempre inteso il riposo come un distogliersi dagli impegni quotidiani, mai come giorni di ozio.

Riposo significa riprendersi: rigenerare le forze, gli ideali, i progetti... In poche parole: cambiare occupazione, per ritornare poi — con nuovo brio — al lavoro consueto. (Solco, 514)

**3.** La santità, l'autentico desiderio di raggiungerla, non si concede soste né vacanze. (Solco, 129)

**4.** Tutto è mezzo di santità, il lavoro e il riposo. C'è una possibilità di santificazione in ogni minuto della nostra vita. (A tu per tu con Dio, n. 29)

**5.** Perché non provi a trasformare in servizio di Dio la tua vita tutta: il lavoro e il riposo, il pianto e il sorriso? — Lo puoi..., e lo devi! (Forgia, 679)

**6.** Sforzatevi di non perdere mai il punto di mira soprannaturale, neppure nei momenti di riposo e di distensione, necessari quanto il lavoro alla vita di ciascuno. (Amici di Dio, n. 10)

**7.** Il Signore, dopo aver inviato i suoi discepoli a predicare, quando tornano li riunisce e li invita ad andare con Lui in un luogo solitario per riposare... (Solco, 470)

**8.** Chiedi al Signore che vi sia chi s'impegni in questo lavoro urgente

che possiamo chiamare “apostolato del divertimento”. (Cammino, 975)

**9.** Ma il riposo — come ho scritto tanto tempo fa — non consiste nel non far nulla: consiste nel distrarci con attività che richiedono meno sforzo. (Amici di Dio, n. 62)

**10.** Sembra che tutti i peccati —mi hai detto— stiano aspettando il primo momento di ozio. L'ozio stesso dev'essere già un peccato! (Cammino, 357)

**11.** Non sei instancabile... e hai bisogno di un po' più di tempo per te: tempo che servirà anche per le tue opere, perché, in fin dei conti, tu sei lo strumento. (Cammino, 723)

**12.** Quando organizzi il tuo tempo, devi anche pensare a come utilizzare gli spazi liberi che si presenteranno in orari imprevisti. (Solco, 513)

**13.** Abbattimento fisico. —Sei... a pezzi. —Riposa. Sospendi questa attività esterna. —Consulta il medico. Obbedisci e non preoccuparti.

Presto tornerai alla tua vita e migliorerai, se sei fedele, i tuoi apostolati. (Cammino, 706)

**14.** Stare ozioso è qualcosa di incomprensibile in un uomo con anima d'apostolo. (Cammino, 358)

**15.** Dobbiamo sentirci pieni di coraggio, perché la grazia del Signore non può mancare: Dio sarà sempre accanto a noi e manderà i suoi angeli perché siano i nostri compagni di viaggio. (Amici di Dio, n. 63)

---

[1] San Josemaría, *Lettera 15-X-1948*, n. 14 (citato in A. Vázquez de Prada, *Il Fondatore dell'Opus Dei*, III,

Leonardo International, Milano 2004,  
p. 440, nota 118).

---

pdf | documento generato  
automaticamente da <https://opusdei.org/it-it/article/15-frasi-di-san-josemaria-su-estate-riposo-e-tempo-libero/> (07/02/2026)