

# Il ritorno alla quotidianità

I giorni di ritiro consentono di vedere dentro di noi come con una lente d'ingrandimento. Questo importante lavoro consente, una volta tornati nella vita di tutti i giorni, di essere maggiormente uniti con il nostro centro, e di sentirlo anche in quelle condizioni che sono agli antipodi della pace e dell'amore celeste. Per riuscire a permanere in condizioni ideali, e di apertura verso lo Spirito, è necessario che tu segua queste regole:

- Riposo: Come durante i ritiri, il primo posto va al giusto riposo del corpo. Senza di questo, ogni sforzo fatto sarà sempre indebolito dal non aver concesso alla tunica di carne il riposo e il rilassamento
- Attività fisica: un po' di attività fisica è sempre necessaria, specialmente per coloro che svolgono lavori sedentari. Qualsiasi sport va bene, purché sia proporzionato alle possibilità di ognuno. Il corpo è una cella, ma dato che dovremo starci ancora per un po', tanto vale renderla decorosa, e non troppo scomoda.
- Preghiera: A differenza dell'ambiente di ritiro, dove ci sono quasi unicamente stimoli interiori, ora il credente deve compiere lo sforzo in più di relazionarsi anche con quelle esteriori.
- Lavoro: Concedere il giusto tempo al lavoro, senza mai eccedere, ma facendo quel che basta per poter condurre una vita dignitosa.
- Regolarità: Minimo mezz'ora di meditazione al giorno, ma se si riesce è meglio un'ora intera, tutti i giorni, di mattina. Questa è la base per consolidare il proprio rapporto con lo Spirito.
- Luogo di meditazione: Una stanza, o un angolo della casa deve essere dedicato in maniera esclusiva alla pratica. Questo permette di diminuire le distrazioni, e rinforza la concentrazione.
- Gruppo di meditazione: Stabilire degli incontri contemplativi settimanali, meglio se bisettimanali, con altri meditandi. Questo rinforza la propria adesione con gli impegni presi.

Che la pace e la Conoscenza del Cristo ci possano indicare la strada di ritorno verso il Padre.

Simone

