

Le retour à la vie de tous les jours

Les jours de retraites nous permettent de voir en nous comme avec une loupe. Cet important travail nous permet, une fois que l'on rentre dans la quotidienneté, d'être plus unis avec notre centre, et de le sentir même quand des conditions qui sont aux antipodes de la paix et de l'amour céleste. Pour réussir à se maintenir dans des conditions idéales, et de ouverture vers l'Esprit, il est nécessaire que tu respectes les suivantes règles :

- **Repos:** Tout comme pendant les retraites, à la première place se situent le repos du corps. Sans lui, chaque effort sera affaibli par le fait de n'avoir pas permis un juste repos et la relaxation à nos tunique charnelles.
- **Activité physique:** Un peu d'activité physique, spécialement pour qui fait un travail sédentaire. Tous les sports peuvent faire l'affaire, à condition qu'ils soient proportionnés aux capacités physiques de chacun. Le corps, c'est vrai, c'est une prison. Mais, vu qu'on devra y rester encore pour quelque temps, tant qu'à faire pourquoi ne pas le rendre sain et commode ?
- **Prière:** A différence de la retraite spirituel, où l'on ne doit subir des stimulations intérieurs, maintenant le croyant doit faire l'effort majeur de devoir se confronté aussi avec celle qui viennent de l'extérieur. La prière et le souvenir de Dieu doivent devenir la base sur laquelle se situent nos journées.
- **Diète:** Fondamentale est suivre un régime végétarien, non seulement pour des bénéfices corporels qu'il sent suivre, mais aussi et surtout pour des bénéfices spirituels. Si maintenir en vie nos corps sera toujours cause d'une grande souffrance, pour nous et pour les autres, l'objectif est au moins celui d'en réduire ses effets, en respectant les autres êtres vivant qui, tout comme nous, son des pèlerins en ce monde.
- **Travail:** Dédiez le juste temps au travail, sans jamais excéder, en faisant juste ce qu'il faut pour conduire une vie humble, mais digne.
- **Régularité:** Au moins trente minutes de méditation chaque jour, mieux si une heure, chaque matin. Ceci est l'effort minimal nécessaire pour consolider le rapport avec l'Esprit.
- **Lieux de méditation:** Une chambre, ou un angle de la propre maison devra être dédié exclusivement à la pratique. Ceci permet de diminuer de diminuer les distractions, et renforce la concentration.
- **Groupe de méditation:** Etablir des rencontres contemplatif hebdomadaires, ou mieux si bihebdomadaires, avec d'autres méditants. Ceci renforce l'adhésion à la responsabilité prise.

Que la paix et la Connaissance du Christ puissent nous indiqué le chemin de retour vers le Père.

Simon Pozzi

