

Beaucoup d'entre nous sont soumis à un rythme de travail soutenu qui, mois après mois, finit par nous épuiser. Et lorsqu'enfin vient l'été, nous recherchons tous un temps de **repos** qui nous permettra de nous libérer du stress, de l'angoisse et de l'usure que nous avons accumulés tout au long de l'année.

**Mais quel « repos » ?** Nous dorer consciencieusement au soleil de Méditerranée ? Courir les sentiers et autres GR de nos montagnes ? Ou sacrifier sans mesure au brouhaha des soirées estivales, pour oublier conflits et tensions ? Au retour, plus d'un éprouvera le sentiment trouble de se sentir plus épuisé encore qu'il n'était parti.

Très facilement, nous pouvons tomber dans les **pièges** d'un bouillonnement d'occupations plus trépidantes, de sensations toujours plus fortes, de bruit, de superficialité, de plaisirs faciles, sans pour autant ne jamais nous sentir réellement satisfaits.

Se détendre — au beau milieu des incertitudes d'une crise qui est loin d'être achevée — n'est pas aussi facile, et peut-être aujourd'hui est-il temps de **découvrir le chemin d'un vrai repos récupérateur**.

**Prendre le temps.** Prendre le temps de **nous retrouver**, en profondeur. Rechercher le **silence**, la **paix**, la **sérénité** que nous vole un vacarme médiatique irresponsable, pour enfin s'écouter en vérité.

**Essayons juste un instant de ne pas rajouter du bruit au bruit.** Qui ne s'est jamais senti gêné, apeuré même, par l'absence de sons ? Qui n'a pas aussitôt allumé une radio, un téléviseur, un baladeur ? **Il faut oser le silence** pour entendre et discerner le meilleur, en nous-mêmes, et en tout ce qui nous entoure.

**Une vie intense n'est pas une vie agitée.** Nous voulons tout, et tout de suite. Nous nous entourons de mille choses plus inutiles les unes que les autres qui étouffent notre liberté et notre spontanéité.

Nous émerveiller devant la nature, observer la vie qui jaillit près de nous, nous arrêter devant de petites choses, rentrer dans une vraie relation avec des personnes simples et bonnes nous aidera à redécouvrir que **le bonheur n'a rien à voir la richesse, le succès et les plaisirs faciles**.

Le sens ultime de nos vies n'est pas exclusivement dans l'effort, le travail, la lutte ou le plaisir égoïste.

Mais il se laisse découvrir dans la **fête**, la **joie partagée**, **l'amitié**, et un **vivre ensemble** où la présence à l'autre tend vers une **vérité première**.

Pour y parvenir vraiment, nous devons ***nous enraciner en ce Dieu qui est Ami de la Vie.*** « ***Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau, et moi, je vous procurerai le repos.*** »

Ce « repos » n'a rien d'un demi-sommeil désincarné, ou d'une extase métaphysique : il est expérience vivifiante, régénératrice, joyeuse et légère qui nous ouvre à une Présence créatrice pour nous mettre en relation avec nous-mêmes, avec les autres, et avec tout l'univers. Ce repos est ***Vie. Vie en plénitude. Vie de Dieu que nous pouvons goûter et partager dès maintenant avec le Christ.***

Et si vous hésitez encore : ni liste d'attente, ni parainage, ni connexion wifi ne sont nécessaires, et... il est absolument ***GRATUIT!!***