

Revenir en soi, adopter le regard intérieur, permet de reprendre contact avec la Source, le vaste Esprit, la nature du divin.

Il n'y a réellement "contact" que si cela s'accompagne de retrouvailles, d'une rencontre avec Soi.

Cette notion de retrouvailles n'est pas comme celle qui se fait entre deux parties séparées. Elle s'opère en nous-mêmes. Par exemple, physiquement, nous pouvons saisir notre pied pour le masser afin d'en relâcher les tensions. Spirituellement, en notre être, nous pouvons mettre notre esprit en l'esprit et, intérieurement, commencer à prendre soin de nous-mêmes.

Adopter le regard intérieur aide à diriger l'esprit en lui-même. Reconnaître la relation et l'accroissement qui en découle, c'est contempler.

Like12