

Le Docteur Vittoz au début du 20^e siècle a compris que nos pensées trop nombreuses, trop rapides, envahissaient notre champ de conscience et ne permettaient pas de vivre le moment présent, et d'accueillir ce qui est.

En contactant nos sens et notre corps, nous ralentissons ces pensées, établissons un meilleur contrôle cérébral, qui va nous permettre d'être là, présent à ce que nous faisons et surtout ce que nous sommes.

Dans cette présence, nous contactons alors que cette intériorité, comme l'a montré le Père Freeman dans sa conférence à Poitiers, peut nous conduire à Jésus, au delà des mots et des pensées..