

Self-Centering

It's an embodied practice—so it is easy to remember.
Begin with your feet and move up through your body.

- You can do this sitting or standing, eyes open or closed.
- You can spend 15 seconds on this—or 15 minutes.
- You can do this anywhere and anytime you want—or need—to.

Feet, on the ground...

to feel your connection to the earth, and to every creature that shares earth with you

Hands, open and empty...

to receive blessing, goodness, help
to be ready to share blessing, goodness,
help with others

Breath, in and out, deep and slow...

to notice the rhythm and feel the
“newness and letting go”
to breathe in and be filled with
goodness/calm/peace
to breathe out and let go of
anxiety/tightness/fear

Heartbeat, at the core of your being...

to feel and listen for this echo of God's love for everyone and everything
to allow the steady beat to remind you that you are loving, loved, and loveable

Head, clear and intentional...

to clear and calm your mind of busy thoughts
to set intentions for wellbeing/focus/peace

Eyes, open to the world around you...

to take in light, wonder, and goodness all around

@Y·fYVWY]`Ya Ybh]bhff]Yi f

Le recueillement intérieur est une pratique corporelle qui sert d'aide mémoire spirituel et associe toutes les parties du corps.

Cet exercice peut se pratiquer assis comme debout, les yeux ouverts ou fermés.

Vous pouvez y consacrer 15 secondes ou 15 minutes, à votre guise.

Vous pouvez vous y adonner où et quand vous le souhaitez, dès que vous en ressentez le besoin.

LES PIEDS, au sol...

réceptivité et lien à la terre, ma connexion intime avec chaque créature qui partage cette terre avec moi.

LES MAINS, ouvertes et vides...

accueil de la bénédiction, de la bienveillance, de l'aide; partage de la bénédiction, de la bienveillance, de l'aide.

LE SOUFFLE, inspiration, expiration, en profondeur et en lenteur...

cycle continue de renouvellement et de lâcher-prise; inspiration—intégrer la bonté, le calme, la paix; expiration—rejeter l'anxiété, la rigidité, la peur.

LES PULSATIONS, du cœur, au tréfonds de mon être...

résonance de l'amour divin envers toute vie, toute réalité;
battement continu qui proclame : je suis aimable, je suis aimé-e, je suis aimant-e.

LA TÊTE, lucide et volontaire...

apaisement de l'esprit face au tourbillon des pensées, choix du bien-être, de la concentration et de la paix.

LES YEUX, contemplation du monde autour de moi...

intégration de la lumière, de l'émerveillement et de la bonté environnantes.