

EXERCICE: Les cinq mouvements

Notre expérience spirituelle est portée par cinq mouvements présents en nous et autour de nous:

- ▶ Conscientisation
- ▶ Émancipation
- ▶ Syntonisation
- ▶ Régénération
- ▶ Célébration

Prolonge ton expérience d'intériorité afin de prendre conscience de tes représentations internes par rapport à chacun de ces mouvements.

Voici la démarche proposée pour chaque élément:

- 1 Dans un endroit calme, prends le temps de te déposer.
Imagine que tu es dans une salle de cinéma et que ta propre expérience se joue devant toi.
Choisis de rester un observateur de ce qui se présente à toi et en toi sans te laisser envahir par l'émotion.
- 2 Lis un élément du mandala.
- 3 Laisser émerger les mots, les images, les sensations et les émotions que soulève ce mouvement en toi.
- 4 Dans le mandala, écris les mots, les sensations ou les émotions qui viennent ou encore dessine les images, les symboles qui montent.
- 5 Maintenant, en regardant tes réponses, pose-toi les questions suivantes et écris ou dessine ce qui vient dans le mandala.
Qu'est-ce que tu observes?
Qu'est-ce que tu découvres?
Qu'est-ce qui émerge de nouveau dans ta perception?
Comment cela influence-t-il ton expérience spirituelle?

EXERCICE: Les cinq mouvements

