**Prayer for JCoR’s Community Hour**

May 9, 2025

Theme: SDG14

Prayer led by: Blair Nelsen, Executive Director, Waterspirit (a sponsored ministry of the Sisters of St. Joseph of Peace)

Blue Spaces

To protect water, we must love water. Why should we love water? Water is life, and water is sacred.

Exposure to “blue spaces”—that is, to water bodies-- promotes calmness. There are high concentrations of negative ions near the ocean. Once they reach our bloodstream, negative ions are believed to produce biochemical reactions that increase levels of the mood chemical serotonin, helping to alleviate depression, relieve stress, and boost our daytime energy. Those who spend more time near blue spaces are happier, have lower levels of stress, and feel more connected to the world around them.

Exposure to blue space promotes better sleep. One study found that people sleep an average of 47 minutes longer at night after a seaside stroll. The ocean produces about half of the oxygen we need to breathe.

Blue spaces are everywhere. You don’t have to live by the ocean to enjoy the benefits. Just being outdoors around decorative fountains, parks or yards with water features can have blue-space benefits. Let’s spend a little time with the blue space on our screen now, practicing box breathing.

Box Breathing

Here is how you practice box breathing:

Breathe in for four counts.

Hold your breath for four counts.

Breathe out for four counts.

Hold with empty lungs for four counts.

You are now invited to try it with me:

Inhale-2-3-4

Hold-2-3-4

Exhale-2-3-4

Hold on empty-2-3-4

Again:

Inhale-2-3-4

Hold-2-3-4

Exhale-2-3-4

Hold on empty-2-3-4

Again:

Inhale-2-3-4

Hold-2-3-4

Exhale-2-3-4

Hold on empty-2-3-4

Now continue at your own pace.

Close your eyes and keep breathing deeply.

Feel where your feet meet the ground. Imagine your spine is the trunk of a tree. Your roots stretch down from your feet, down, down, down through the sand into the heart of the Earth. From the top of your trunk, your branches reach up, up, up into the glorious sky. You are made of stardust. Every element in your body was created during the Big Bang, condensed together into your specific body under the exact, perfect conditions for your life to exist, to flourish. You are the result of a collection of miracles, perfectly timed and perfectly placed, to be alive and aware at this moment.

Wondrous Water (by Mary Ann Reis)

“Now, become conscious of the saliva in your mouth, the moisture on the palms of your hand, the wetness of your tears.

Our bodies are mostly water. Once, each of us floated around as embryonic selves in the sea of our mother’s womb, our lungs filled with the fluid. Water moves in and out of each one of our cells every moment of every day. The water we drink unites us with the sacred Earth as intimately as the air we breathe.

The water around us and the water in us are united in a wondrous continual cycle: evaporated from the ocean by the sun, condensing as clouds, and returning through rivers to the sea, passing on the way through countless animals, plants, and our own bodies. The natural cycle processes a regular trickle that is available for human life. It is transferred from ocean to the sky and back to the land. That trickle allowed life on land to evolve, and allows human life to survive. Each of us contributes to this trickle about a liter a day just through our breath and sweat. The earliest life forms, our most ancient ancestors, developed in the sea. The mineral makeup of our blood and the salty taste of our tears are closely related to that of seawater, reminders of our marine evolutionary birth. The sea carries us through an eternal cycle: all in the end returns to the sea; it is the beginning and the end.”

Please open your eyes for the final blessing for water, by Starhawk.

Blessing for Water (By: Starhawk)

Praise and gratitude to the sacred waters of the world, to the oceans, the mother of life, the womb of the plant life that freshens our air with oxygen, the brew that is stirred by sunlight and the moon's gravity into the great currents and tides that move across the earth, circulating the means of life, bringing warmth to the frozen Arctic and cool, fresh winds to the tropics.

We give thanks for the blessed clouds and the rain that brings the gift of life to the land, that eases the thirst of roots, that grows the trees and sustains life even in the dry desert. We give thanks for the springs that bring life-giving water up from the ground, for the small streams and creeks, for the mighty rivers. We praise the beauty of water, the sparkle of the sunlight on a blue lake, the shimmer of moonlight on the ocean's waves, the white spray of the waterfall. We take delight in the sweet singing of the dancing stream and the roar of the river in the flood.

We ask help to know within ourselves all the powers of water: to wear down and to build up, to ebb and to flow, to nurture and to destroy, to merge and to separate. We know that water has great powers of healing and cleansing, and we also know that water is vulnerable to contamination and pollution. We ask help in our work as healers, in our efforts to ensure that the waters of the world run clean and run free, that all the earth's children have the water they need to sustain abundance of life. Blessed be the water.

Amen.

**Oración para la hora comunitaria de JCoR**

9 de mayo de 2025

Tema: ODS 14

Oración dirigida por: Blair Nelsen, directora ejecutiva de Waterspirit (un ministerio patrocinado por las Religiosas de San José de la Paz)

Espacios azules

Para proteger el agua, debemos amarla. ¿Por qué debemos amar el agua? El agua es vida y es sagrada.

La exposición a los «espacios azules», es decir, a las masas de agua, favorece la calma. Cerca del océano hay altas concentraciones de iones negativos. Se cree que, una vez que llegan al torrente sanguíneo, los iones negativos producen reacciones bioquímicas que aumentan los niveles de serotonina, la hormona del buen humor, lo que ayuda a aliviar la depresión, reducir el estrés y aumentar la energía durante el día. Las personas que pasan más tiempo cerca de los espacios azules son más felices, tienen niveles de estrés más bajos y se sienten más conectadas con el mundo que las rodea.

La exposición al espacio azul favorece un mejor sueño. Un estudio descubrió que las personas duermen una media de 47 minutos más por noche después de dar un paseo por la costa. El océano produce aproximadamente la mitad del oxígeno que necesitamos para respirar.

Los espacios azules están en todas partes. No es necesario vivir junto al mar para disfrutar de sus beneficios. El simple hecho de estar al aire libre, cerca de fuentes decorativas, parques o jardines con elementos acuáticos, puede aportar los beneficios del espacio azul. Dediquemos ahora un poco de tiempo al espacio azul de nuestra pantalla y practiquemos la respiración en caja.

Respiración en caja

A continuación te explicamos cómo practicar la respiración en caja:

Inspira contando hasta cuatro.

Aguanta la respiración contando hasta cuatro.

Exhala contando hasta cuatro.

Aguanta con los pulmones vacíos contando hasta cuatro.

Ahora te invito a que lo pruebes conmigo:

Inhala-2-3-4

Aguanta-2-3-4

Exhalar-2-3-4

Aguantar con los pulmones vacíos-2-3-4

De nuevo

Inhalar-2-3-4

Aguantar-2-3-4

Exhalar-2-3-4

Aguantar con los pulmones vacíos-2-3-4

De nuevo

Inhalar-2-3-4

Aguantar-2-3-4

Exhalar-2-3-4

Aguantar con los pulmones vacíos-2-3-4

Ahora continúa a tu propio ritmo.

Cierra los ojos y sigue respirando profundamente.

Siente dónde tus pies tocan el suelo. Imagina que tu columna vertebral es el tronco de un árbol. Tus raíces se extienden desde tus pies, hacia abajo, hacia abajo, hacia abajo, a través de la arena, hasta el corazón de la Tierra. Desde la parte superior de tu tronco, tus ramas se elevan, hacia arriba, hacia arriba, hacia el glorioso cielo. Estás hecho de polvo de estrellas. Cada elemento de tu cuerpo se creó durante el Big Bang, condensándose en tu cuerpo específico bajo las condiciones exactas y perfectas para que tu vida existiera y floreciera. Eres el resultado de una serie de milagros, perfectamente sincronizados y colocados, para estar vivo y consciente en este momento.

Agua maravillosa (por Mary Ann Reis)

«Ahora, toma conciencia de la saliva en tu boca, la humedad en las palmas de tus manos, la humedad de tus lágrimas.

Nuestros cuerpos están compuestos principalmente por agua. En algún momento, cada uno de nosotros flotaba como un embrión en el mar del útero de nuestra madre, con los pulmones llenos de líquido. El agua entra y sale de cada una de nuestras células en cada momento del día. El agua que bebemos nos une a la Tierra sagrada de forma tan íntima como el aire que respiramos.

El agua que nos rodea y el agua que hay en nosotros están unidos en un maravilloso ciclo continuo: se evapora del océano por el sol, se condensa en forma de nubes y vuelve al mar a través de los ríos, pasando por innumerables animales, plantas y nuestros propios cuerpos. El ciclo natural procesa un goteo regular que está disponible para la vida humana. Se transfiere del océano al cielo y vuelve a la tierra. Ese goteo permitió que la vida en la tierra evolucionara y permite que la vida humana sobreviva. Cada uno de nosotros contribuye a este goteo con aproximadamente un litro al día solo a través de nuestra respiración y nuestro sudor. Las primeras formas de vida, nuestros antepasados más antiguos, se desarrollaron en el mar. La composición mineral de nuestra sangre y el sabor salado de nuestras lágrimas están estrechamente relacionados con el del agua de mar, recordándonos nuestro origen marino. El mar nos lleva a través de un ciclo eterno: al final, todo vuelve al mar; es el principio y el final».

Por favor, abran los ojos para la bendición final para el agua, de Starhawk.

Bendición para el agua (Por: Starhawk)

Alabanza y gratitud a las aguas sagradas del mundo, a los océanos, madre de la vida, útero de la vida vegetal que refresca nuestro aire con oxígeno, el brebaje que la luz del sol y la gravedad de la luna agitan en las grandes corrientes y mareas que se mueven por la tierra, circulando los medios de vida, llevando calor al Ártico helado y vientos frescos a los trópicos.

Damos gracias por las nubes benditas y la lluvia que trae el regalo de la vida a la tierra, que sacia la sed de las raíces, que hace crecer los árboles y sostiene la vida incluso en el árido desierto. Damos gracias por los manantiales que traen agua vivificante desde las entrañas de la tierra, por los pequeños arroyos y riachuelos, por los caudalosos ríos. Alabamos la belleza del agua, el brillo de la luz del sol en un lago azul, el resplandor de la luz de la luna en las olas del océano, el blanco rocío de la cascada. Nos deleitamos con el dulce canto del arroyo danzante y el rugido del río en crecida.

Pedimos ayuda para conocer en nuestro interior todos los poderes del agua: para desgastar y construir, para refluir y fluir, para nutrir y destruir, para fusionar y separar. Sabemos que el agua tiene grandes poderes curativos y purificadores, y también sabemos que es vulnerable a la contaminación y la polución. Pedimos ayuda en nuestro trabajo como sanadores, en nuestros esfuerzos por garantizar que las aguas del mundo corran limpias y libres, que todos los hijos de la tierra tengan el agua que necesitan para mantener la abundancia de la vida. Bendita sea el agua.

Amén.

**Prière pour l'heure communautaire de JCoR**

9 mai 2025

Thème : ODD 14

Prière dirigée par : Blair Nelsen, directrice générale, Waterspirit (un ministère parrainé par les Sœurs de Saint-Joseph de la Paix)

Les espaces bleus

Pour protéger l'eau, nous devons aimer l'eau. Pourquoi devrions-nous aimer l'eau ? L'eau est source de vie, et l'eau est sacrée.

L'exposition aux « espaces bleus », c'est-à-dire aux plans d'eau, favorise le calme. Il y a une forte concentration d'ions négatifs près de l'océan. Une fois dans notre circulation sanguine, les ions négatifs produiraient des réactions biochimiques qui augmenteraient le taux de sérotonine, une hormone régulatrice de l'humeur, contribuant ainsi à soulager la dépression, à réduire le stress et à stimuler notre énergie pendant la journée. Les personnes qui passent plus de temps près des espaces bleus sont plus heureuses, moins stressées et se sentent plus connectées au monde qui les entoure.

L'exposition aux espaces bleus favorise un meilleur sommeil. Une étude a montré que les gens dorment en moyenne 47 minutes de plus par nuit après une promenade en bord de mer. L'océan produit environ la moitié de l'oxygène dont nous avons besoin pour respirer.

Les espaces bleus sont partout. Il n'est pas nécessaire de vivre au bord de l'océan pour en profiter. Le simple fait d'être à l'extérieur, près de fontaines décoratives, dans des parcs ou des jardins avec des points d'eau, peut avoir les bienfaits des espaces bleus. Passons maintenant un peu de temps avec l'espace bleu sur notre écran pour pratiquer la respiration carrée.

Respiration carrée

Voici comment pratiquer la respiration carrée :

Inspirez en comptant jusqu'à quatre.

Retenez votre respiration en comptant jusqu'à quatre.

Expirez en comptant jusqu'à quatre.

Retenez votre respiration en vidant vos poumons en comptant jusqu'à quatre.

Vous êtes maintenant invité à essayer avec moi :

Inspirez-2-3-4

Retenez votre respiration-2-3-4

Expirez-2-3-4

Restez sans respirer-2-3-4

Encore une fois

Inspirez-2-3-4

Restez sans respirer-2-3-4

Expirez-2-3-4

Restez sans respirer-2-3-4

Encore une fois

Inspirez-2-3-4

Restez sans respirer-2-3-4

Expirez-2-3-4

Restez sans respirer-2-3-4

Continuez maintenant à votre rythme.

Fermez les yeux et continuez à respirer profondément.

Sentez vos pieds en contact avec le sol. Imaginez que votre colonne vertébrale est le tronc d'un arbre. Vos racines s'étendent depuis vos pieds, toujours plus bas, toujours plus bas, à travers le sable, jusqu'au cœur de la Terre. Depuis le sommet de votre tronc, vos branches s'élèvent, toujours plus haut, vers le ciel magnifique. Vous êtes fait de poussière d'étoiles. Chaque élément de votre corps a été créé lors du Big Bang, condensé pour former votre corps unique dans des conditions exactes et parfaites pour que votre vie puisse exister et s'épanouir. Vous êtes le résultat d'une série de miracles, parfaitement synchronisés et parfaitement placés, pour être en vie et conscient à cet instant précis.

L'eau merveilleuse (par Mary Ann Reis)

« Maintenant, prenez conscience de la salive dans votre bouche, de l'humidité sur la paume de vos mains, de la moiteur de vos larmes.

Notre corps est principalement composé d'eau. Autrefois, chacun d'entre nous flottait sous forme d'embryon dans la mer de l'utérus de notre mère, nos poumons remplis de liquide. L'eau entre et sort de chacune de nos cellules à chaque instant de chaque jour. L'eau que nous buvons nous unit à la Terre sacrée aussi intimement que l'air que nous respirons.

L'eau qui nous entoure et l'eau qui est en nous sont unies dans un cycle merveilleux et continu : évaporée de l'océan par le soleil, elle se condense en nuages et retourne à la mer par les rivières, passant par d'innombrables animaux, plantes et nos propres corps. Ce cycle naturel produit un flux régulier qui est indispensable à la vie humaine. Il est transféré de l'océan vers le ciel, puis revient sur la terre. Ce flux a permis à la vie terrestre d'évoluer et à l'humanité de survivre. Chacun d'entre nous contribue à ce flux à raison d'environ un litre par jour, rien qu'à travers notre respiration et notre transpiration. Les premières formes de vie, nos ancêtres les plus anciens, se sont développées dans la mer. La composition minérale de notre sang et le goût salé de nos larmes sont étroitement liés à ceux de l'eau de mer, nous rappelant ainsi nos origines marines. La mer nous transporte à travers un cycle éternel : tout retourne finalement à la mer ; c'est le commencement et la fin.

Ouvrez les yeux pour la bénédiction finale de l'eau, par Starhawk.

Bénédiction de l'eau (Par : Starhawk)

Louange et gratitude aux eaux sacrées du monde, aux océans, mère de la vie, ventre de la vie végétale qui rafraîchit notre air avec l'oxygène, breuvage brassé par la lumière du soleil et la gravité de la lune en grands courants et marées qui traversent la terre, faisant circuler les moyens de la vie, apportant la chaleur à l'Arctique gelé et des vents frais et doux aux tropiques.

Nous rendons grâce pour les nuages bénis et la pluie qui apportent le don de la vie à la terre, qui étanchent la soif des racines, qui font pousser les arbres et soutiennent la vie même dans le désert aride. Nous rendons grâce pour les sources qui font jaillir de la terre l'eau qui donne la vie, pour les petits ruisseaux et les criques, pour les fleuves puissants. Nous louons la beauté de l'eau, l'éclat du soleil sur un lac bleu, le scintillement de la lune sur les vagues de l'océan, les embruns blancs des cascades. Nous nous réjouissons du doux chant des ruisseaux dansants et du rugissement des rivières en crue.

Nous demandons de l'aide pour connaître en nous-mêmes tous les pouvoirs de l'eau : éroder et construire, refluer et couler, nourrir et détruire, fusionner et séparer. Nous savons que l'eau a de grands pouvoirs de guérison et de purification, et nous savons aussi qu'elle est vulnérable à la contamination et à la pollution. Nous demandons de l'aide dans notre travail de guérisseurs, dans nos efforts pour garantir que les eaux du monde coulent propres et libres, que tous les enfants de la terre aient l'eau dont ils ont besoin pour maintenir l'abondance de la vie. Bénie soit l'eau.

Amen.

**Oração para a Hora Comunitária da JCoR**

9 de maio de 2025

Tema: ODS14

Oração conduzida por: Blair Nelsen, Diretor Executivo, Waterspirit (um ministério patrocinado pelas Religiosas de S. José da Paz)

Espaços Azuis

Para proteger a água, temos de a amar. Porque é que devemos amar a água? A água é vida, e a água é sagrada.

A exposição a “espaços azuis” - isto é, a corpos de água - promove a calma. Há grandes concentrações de iões negativos perto do oceano. Quando atingem a nossa corrente sanguínea, acredita-se que os iões negativos produzem reacções bioquímicas que aumentam os níveis de serotonina, uma substância química que ajuda a aliviar a depressão, o stress e a energia durante o dia. As pessoas que passam mais tempo perto de espaços azuis são mais felizes, têm níveis mais baixos de stress e sentem-se mais ligadas ao mundo que as rodeia.

A exposição ao espaço azul promove um sono melhor. Um estudo concluiu que as pessoas dormem, em média, mais 47 minutos à noite depois de um passeio à beira-mar. O oceano produz cerca de metade do oxigénio de que necessitamos para respirar.

Os espaços azuis estão em todo o lado. Não é preciso viver junto ao mar para usufruir dos seus benefícios. O simples facto de estar ao ar livre junto a fontes decorativas, parques ou pátios com elementos de água pode trazer benefícios para o espaço azul. Vamos passar um pouco de tempo com o espaço azul no nosso ecrã, praticando a respiração em caixa.

Respiração em caixa

Eis como se pratica a respiração em caixa:

Inspire durante quatro tempos.

Suster a respiração durante quatro tempos.

Expire durante quatro tempos.

Mantenha os pulmões vazios durante quatro tempos.

Agora estão convidados a experimentar comigo:

Inalar-2-3-4

Manter-2-3-4

Expirar-2-3-4

Manter em vazio-2-3-4

De novo:

Inalar-2-3-4

Segurar-2-3-4

Expirar-2-3-4

Segure em vazio-2-3-4

De novo:

Inalar-2-3-4

Segurar-2-3-4

Expirar-2-3-4

Mantenha-se em vazio-2-3-4

Agora continue ao seu próprio ritmo.

Feche os olhos e continue a respirar profundamente.

Sinta onde os seus pés encontram o chão. Imagine que a sua coluna vertebral é o tronco de uma árvore. As suas raízes estendem-se dos seus pés, para baixo, para baixo, para baixo, através da areia, até ao coração da Terra. Do topo do teu tronco, os teus ramos estendem-se para cima, para cima, para cima, para o céu glorioso. És feito de poeira estelar. Cada elemento do teu corpo foi criado durante o Big Bang, condensado no teu corpo específico sob as condições exactas e perfeitas para que a tua vida exista, floresça. És o resultado de uma coleção de milagres, perfeitamente cronometrados e perfeitamente colocados, para estares vivo e consciente neste momento.

Água Maravilhosa (por Mary Ann Reis)

“Agora, tome consciência da saliva na sua boca, da humidade nas palmas das suas mãos, da humidade das suas lágrimas.

Os nossos corpos são maioritariamente água. Em tempos, cada um de nós flutuou como seres embrionários no mar do útero da nossa mãe, com os pulmões cheios de líquido. A água entra e sai de cada uma das nossas células a cada momento de cada dia. A água que bebemos une-nos à Terra sagrada tão intimamente como o ar que respiramos.

A água que nos rodeia e a água que está em nós estão unidas num maravilhoso ciclo contínuo: evaporada do oceano pelo sol, condensando-se em nuvens e regressando ao mar através dos rios, passando pelo caminho através de inúmeros animais, plantas e dos nossos próprios corpos. O ciclo natural processa um gotejamento regular que está disponível para a vida humana. É transferido do oceano para o céu e de volta para a terra. Este fluxo permitiu a evolução da vida na terra e permite a sobrevivência da vida humana. Cada um de nós contribui para este fluxo cerca de um litro por dia, apenas com a nossa respiração e suor. As primeiras formas de vida, os nossos antepassados mais antigos, desenvolveram-se no mar. A composição mineral do nosso sangue e o sabor salgado das nossas lágrimas estão intimamente relacionados com os da água do mar, lembrando-nos o nosso nascimento evolutivo marinho. O mar transporta-nos através de um ciclo eterno: tudo no fim regressa ao mar; é o princípio e o fim.”

Por favor, abram os vossos olhos para a bênção final para a água, por Starhawk.

Bênção para a água (Por: Starhawk)

Louvor e gratidão às águas sagradas do mundo, aos oceanos, a mãe da vida, o ventre da vida vegetal que refresca o nosso ar com oxigénio, a poção que é agitada pela luz do sol e pela gravidade da lua nas grandes correntes e marés que se movem através da terra, circulando os meios de vida, trazendo calor ao Ártico gelado e ventos frescos e frescos aos trópicos.

Damos graças pelas nuvens abençoadas e pela chuva que traz a dádiva da vida à terra, que alivia a sede das raízes, que faz crescer as árvores e sustenta a vida mesmo no deserto seco. Damos graças pelas nascentes que trazem do solo a água que dá vida, pelos pequenos riachos e ribeiros, pelos rios caudalosos. Louvamos a beleza da água, o brilho da luz do sol num lago azul, o brilho do luar nas ondas do oceano, o borrifo branco da cascata. Deleitamo-nos com o doce canto do riacho dançante e com o rugido do rio na cheia.

Pedimos ajuda para conhecer dentro de nós todos os poderes da água: desgastar e construir, refluir e fluir, nutrir e destruir, fundir e separar. Sabemos que a água tem grandes poderes de cura e limpeza, e também sabemos que a água é vulnerável à contaminação e à poluição. Pedimos ajuda no nosso trabalho como curandeiros, nos nossos esforços para assegurar que as águas do mundo corram limpas e livres, que todos os filhos da terra tenham a água de que necessitam para sustentar a abundância da vida. Abençoada seja a água.

Amém.