**Fiche 1. PRATIQUE DE L’ESPRIT ÉCLAIRÉ**

Nom:                            Semaine débutée:                \_

**Exercice de Pratique de l’Esprit éclairé:**Cochez les exercices complétés.

[ ] [ ] [ ] [ ] 1. Attentif à ma respiration qui entre et sort, en laissant mon attention
 se reposer en mon centre.

[ ] [ ] [ ] [ ]  2. Imaginé être une petite pierre plate lancée sur un lac.

[ ] [ ] [ ] [ ]  3. Imaginé descendre un escalier en colimaçon.

[ ] [ ] [ ] [ ]  4. Me laisser tomber dans les pauses entre mes inspirations et mes expirations.

[ ] [ ] [ ] [ ]  5. Respiré « esprit », expiré « éclairé ».

[ ] [ ] [ ] [ ]  6. Demandé une question à l’Esprit éclairé (en respirant) et écouté sa réponse (en expirant).

[ ] [ ] [ ] [ ]  7. M’être demandé: « Est-ce l’Esprit éclairé? ».

[ ] [ ] [ ] [ ]  8. Autre (décrivez): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

[ ] [ ] [ ] [ ]  9. Autre (décrivez): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Décrivez la situation et comment vous avez pratiqué votre Esprit éclairé.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**A quel point la pratique vous a-t-elle aidé à vous centrer dans votre Esprit éclairé?**

**Non efficace;**
je ne pouvais même pas faire l’exercice pendant une minute, j’étais distrait ou j’ai abandonné.

**Un peu efficace;**
j’étais capable de faire la pratique de l’Esprit éclairé et je suis devenu assez centré sur mon Esprit éclairé.

**Très efficace;**
je suis devenu centré sur mon Esprit éclairé, et j’étais libre de faire ce qu’il y avait à faire

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1**[ ]  | **2**[ ]  | **3**[ ]  | **4**[ ]  | **5**[ ]  |

Écrivez toute chose que vous avez fait en écoutant votre sagesse intérieure cette semaine:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Décrivez la situation et comment vous avez pratiqué votre Esprit éclairé.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**A quel point la pratique vous a-t-elle aidé à vous centrer dans votre Esprit éclairé?**

**Non efficace;**
je ne pouvais même pas faire l’exercice pendant une minute, j’étais distrait ou j’ai abandonné.

**Un peu efficace;**
j’étais capable de faire la pratique de l’Esprit éclairé et je suis devenu assez centré sur mon Esprit éclairé.

**Très efficace;**
je suis devenu centré sur mon Esprit éclairé, et j’étais libre de faire ce qu’il y avait à faire

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1**[ ]  | **2**[ ]  | **3**[ ]  | **4**[ ]  | **5**[ ]  |

Décrivez toute situation que vous avez traversé en écoutant votre sagesse intérieure cette semaine:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_