**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:

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

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