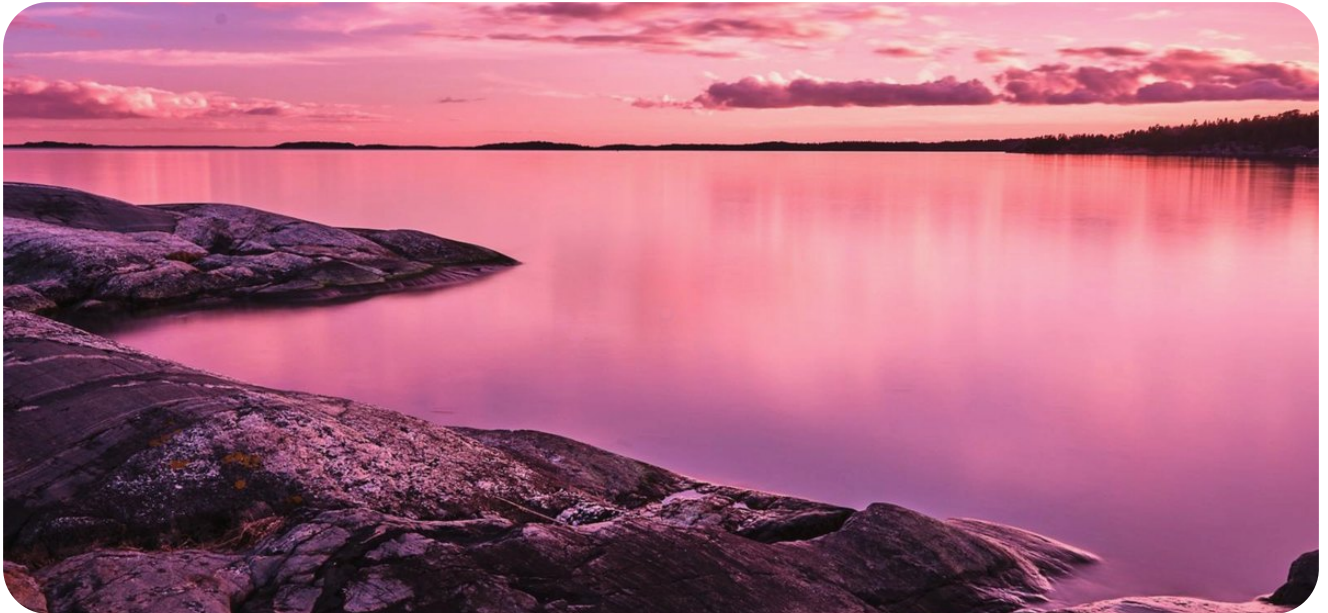




CARNET D'EXPLORATION

Les paliers de l'absorption

Programme de méditation d'absorption en deux parties, sans calendrier : du souffle à la joie, au bonheur, au contentement et à la paix, puis aux paliers sans forme. On passe à la séance suivante quand la précédente vient assez facilement.

Pourquoi ce carnet

C'est la base de toute l'exploration. Il garde la trace de ta recherche intérieure, honnêtement, au moment où elle se vit. En le relisant, tu vois ce qui revient, ce qui change et ce qui marche pour toi : ce sont les résultats de ton aventure. Sans trace, la mémoire arrange et oublie.

Comment l'utiliser

Une entrée par séance, tout de suite après, même en trois mots. Coche les cases au fur et à mesure. Garde-le près de toi, sur ta table de nuit si le programme se vit la nuit, avec un stylo.

SÉANCE 1 · SE POSER SUR LE SOUFFLE (30 min)

Passer à la suite quand l'attention repose plusieurs minutes sans s'échapper. Rester plusieurs semaines sur une séance est normal ; copie une entrée si tu en as besoin de plus.

Se poser sur le souffle · fois 1

Date _____

☐ Séance « Se poser sur le souffle » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Se poser sur le souffle · fois 2

Date _____

☐ Séance « Se poser sur le souffle » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Se poser sur le souffle · fois 3

Date _____

☐ Séance « Se poser sur le souffle » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Se poser sur le souffle · fois 4

Date _____

☐ Séance « Se poser sur le souffle » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Se poser sur le souffle · fois 5

Date _____

☐ Séance « Se poser sur le souffle » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Se poser sur le souffle · fois 6

Date _____

☐ Séance « Se poser sur le souffle » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Se poser sur le souffle · fois 7

Date _____

☐ Séance « Se poser sur le souffle » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

SÉANCE 2 · LE SOURIRE INTÉRIEUR (40 min)

Passer à la suite quand tu trouves une sensation agréable assez régulièrement. Rester plusieurs semaines sur une séance est normal ; copie une entrée si tu en as besoin de plus.

Le sourire intérieur · fois 1

Date _____

☐ Séance « Le sourire intérieur » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

La braise qui a marché (mains, poitrine, sourire, bienveillance, souvenir, souffle)

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Le sourire intérieur · fois 2

Date _____

☐ Séance « Le sourire intérieur » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

La braise qui a marché (mains, poitrine, sourire, bienveillance, souvenir, souffle)

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Le sourire intérieur · fois 3

Date _____

☐ Séance « Le sourire intérieur » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

La braise qui a marché (mains, poitrine, sourire, bienveillance, souvenir, souffle)

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Le sourire intérieur · fois 4

Date _____

☐ Séance « Le sourire intérieur » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

La braise qui a marché (mains, poitrine, sourire, bienveillance, souvenir, souffle)

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Le sourire intérieur · fois 5

Date _____

☐ Séance « Le sourire intérieur » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

La braise qui a marché (mains, poitrine, sourire, bienveillance, souvenir, souffle)

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Le sourire intérieur · fois 6

Date _____

☐ Séance « Le sourire intérieur » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

La braise qui a marché (mains, poitrine, sourire, bienveillance, souvenir, souffle)

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Le sourire intérieur · fois 7

Date _____

☐ Séance « Le sourire intérieur » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

La braise qui a marché (mains, poitrine, sourire, bienveillance, souvenir, souffle)

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

SÉANCE 3 · LA JOIE QUI MONTE (45 min)

Passer à la suite quand ce premier palier vient assez régulièrement. Rester plusieurs semaines sur une séance est normal ; copie une entrée si tu en as besoin de plus.

La joie qui monte · fois 1

Date _____

☐ Séance « La joie qui monte » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

La joie qui monte · fois 2

Date _____

☐ Séance « La joie qui monte » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

La joie qui monte · fois 3

Date _____

☐ Séance « La joie qui monte » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

La joie qui monte · fois 4

Date _____

☐ Séance « La joie qui monte » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

La joie qui monte · fois 5

Date _____

☐ Séance « La joie qui monte » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

La joie qui monte · fois 6

Date _____

☐ Séance « La joie qui monte » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

La joie qui monte · fois 7

Date _____

☐ Séance « La joie qui monte » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

SÉANCE 4 · LE BONHEUR TRANQUILLE (45 min)

Passes à la suite quand tu peux rester une dizaine de minutes dans le bonheur. Rester plusieurs semaines sur une séance est normal ; copie une entrée si tu en as besoin de plus.

Le bonheur tranquille · fois 1

Date _____

☐ Séance « Le bonheur tranquille » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Le bonheur tranquille · fois 2

Date _____

☐ Séance « Le bonheur tranquille » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Le bonheur tranquille · fois 3

Date _____

☐ Séance « Le bonheur tranquille » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Le bonheur tranquille · fois 4

Date _____

☐ Séance « Le bonheur tranquille » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Le bonheur tranquille · fois 5

Date _____

☐ Séance « Le bonheur tranquille » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

.....

Le bonheur tranquille · fois 6

Date _____

☐ Séance « Le bonheur tranquille » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Le bonheur tranquille · fois 7

Date _____

☐ Séance « Le bonheur tranquille » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

SÉANCE 5 · LE CONTENTEMENT (50 min)

Passes à la suite quand tu peux rester une dizaine de minutes dans le contentement. Rester plusieurs semaines sur une séance est normal ; copie une entrée si tu en as besoin de plus.

Le contentement · fois 1

Date _____

☐ Séance « Le contentement » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Le contentement · fois 2

Date _____

☐ Séance « Le contentement » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Le contentement · fois 3

Date _____

☐ Séance « Le contentement » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Le contentement · fois 4

Date _____

☐ Séance « Le contentement » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Le contentement · fois 5

Date _____

☐ Séance « Le contentement » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Le contentement · fois 6

Date _____

☐ Séance « Le contentement » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Le contentement · fois 7

Date _____

☐ Séance « Le contentement » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

SÉANCE 6 · LA PAIX IMMOBILE (55 min)

Passe aux paliers sans forme quand cette paix tient une dizaine de minutes. Rester plusieurs semaines sur une séance est normal ; copie une entrée si tu en as besoin de plus.

La paix immobile · fois 1

Date _____

☐ Séance « La paix immobile » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

La paix immobile · fois 2

Date _____

☐ Séance « La paix immobile » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

La paix immobile · fois 3

Date _____

☐ Séance « La paix immobile » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

La paix immobile · fois 4

Date _____

☐ Séance « La paix immobile » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

La paix immobile · fois 5

Date _____

☐ Séance « La paix immobile » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

La paix immobile · fois 6

Date _____

☐ Séance « La paix immobile » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

La paix immobile · fois 7

Date _____

☐ Séance « La paix immobile » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

SÉANCE 7 · L'ESPACE INFINI (55 min)

Si l'espace ne vient pas après cinq minutes d'expansion, reviens à la paix. Rester plusieurs semaines sur une séance est normal ; copie une entrée si tu en as besoin de plus.

L'espace infini · fois 1

Date _____

☐ Séance « L'espace infini » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

L'espace infini · fois 2

Date _____

☐ Séance « L'espace infini » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

L'espace infini · fois 3

Date _____

☐ Séance « L'espace infini » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

L'espace infini · fois 4

Date _____

☐ Séance « L'espace infini » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

L'espace infini · fois 5

Date _____

☐ Séance « L'espace infini » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

L'espace infini · fois 6

Date _____

☐ Séance « L'espace infini » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

L'espace infini · fois 7

Date _____

☐ Séance « L'espace infini » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

SÉANCE 8 · LA CONSCIENCE INFINIE (55 min)

Fais quelques allers-retours entre l'espace et la conscience. Rester plusieurs semaines sur une séance est normal ; copie une entrée si tu en as besoin de plus.

La conscience infinie · fois 1

Date _____

☐ Séance « La conscience infinie » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

.....

La conscience infinie · fois 2

Date _____

☐ Séance « La conscience infinie » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

La conscience infinie · fois 3

Date _____

☐ Séance « La conscience infinie » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

La conscience infinie · fois 4

Date _____

☐ Séance « La conscience infinie » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

.....

La conscience infinie · fois 5

Date _____

☐ Séance « La conscience infinie » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

.....

La conscience infinie · fois 6

Date _____

☐ Séance « La conscience infinie » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

La conscience infinie · fois 7

Date _____

☐ Séance « La conscience infinie » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

SÉANCE 9 · LE RIEN (60 min)

Si la peur du vide vient, redescends d'un palier ou ouvre les yeux. Rester plusieurs semaines sur une séance est normal ; copie une entrée si tu en as besoin de plus.

Le rien · fois 1

Date _____

☐ Séance « Le rien » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Le rien · fois 2

Date _____

☐ Séance « Le rien » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Le rien · fois 3

Date _____

☐ Séance « Le rien » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Le rien · fois 4

Date _____

☐ Séance « Le rien » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Le rien · fois 5

Date _____

☐ Séance « Le rien » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Le rien · fois 6

Date _____

☐ Séance « Le rien » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Le rien · fois 7

Date _____

☐ Séance « Le rien » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

SÉANCE 10 · NI PERCEPTION NI NON-PERCEPTION (60 min)

Reste dans le rien plus longtemps, puis encore un peu. Rester plusieurs semaines sur une séance est normal ; copie une entrée si tu en as besoin de plus.

Ni perception ni non-perception · fois 1

Date _____

☐ Séance « Ni perception ni non-perception » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Ni perception ni non-perception · fois 2

Date _____

☐ Séance « Ni perception ni non-perception » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Ni perception ni non-perception · fois 3

Date _____

☐ Séance « Ni perception ni non-perception » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Ni perception ni non-perception · fois 4

Date _____

☐ Séance « Ni perception ni non-perception » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Ni perception ni non-perception · fois 5

Date _____

☐ Séance « Ni perception ni non-perception » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Ni perception ni non-perception · fois 6

Date _____

☐ Séance « Ni perception ni non-perception » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Ni perception ni non-perception · fois 7

Date _____

☐ Séance « Ni perception ni non-perception » ☐ Ouverture (gratitude, bienveillance) ☐ Fin : observation et relecture

Combien de temps dans l'accès

Palier atteint, et combien de temps

L'obstacle du jour (désir, aversion, torpeur, agitation, doute) et ce qui a aidé

Relecture : ce qui a aidé, ce qui a gêné

Comment je me sens après, et dans la journée

Explorations libres

Pour une séance de plus, un rêve, une intuition, une synchronicité.

Entrée libre

Date _____

☐ Liée au programme ☐ À relire plus tard

Contexte (séance, nuit, journée)

Ce qui s'est passé

Ce que je ressens

Ce que j'en retiens

Entrée libre

Date _____

☐ Liée au programme ☐ À relire plus tard

Contexte (séance, nuit, journée)

Ce qui s'est passé

Ce que je ressens

Ce que j'en retiens

Entrée libre

Date _____

☐ Liée au programme ☐ À relire plus tard

Contexte (séance, nuit, journée)

Ce qui s'est passé

Ce que je ressens

Ce que j'en retiens

Le bilan

Relis ton carnet en entier, sans juger. Puis réponds simplement.

Combien de temps mon attention peut-elle rester dans l'accès ?

Quelle braise ouvre le plus facilement la porte ?

Quels paliers ai-je goûtés, et combien de temps ai-je pu y rester ?

Quel obstacle revient le plus souvent, et quel remède marche pour moi ?

Qu'est-ce qui change dans mes journées ?

Quel palier ai-je envie de retrouver le plus souvent ?

Merci d'explorer avec nous. Le vrai, le vécu, l'ouvert.