



Institut de Psychologie Contemplative
I.P.C.

Carnet d'entraînement **Mindful Wisdom Training**

PROGRAMME DE PRATIQUE QUOTIDIEN
CAHIER DES RETOURS D'EXPERIENCE

www.psychologiecontemplative.fr

Edition d'avril 2020

Ce dossier est un support pédagogique aux entraînements à la méditation pour les participants aux retraites de psychologie contemplative
Il ne doit en aucun cas être distribué en dehors de ce cadre.

© Institut de Psychologie Contemplative, 2020.

Selon les articles L. 335-2 et 335-3, toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droits ou ayants cause est illicite selon le Code de la Propriété Intellectuelle. Elle constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal et sera passible de poursuites.

PROGRAMME HEBDOMADAIRE & CARNET DE BORD

Chaque semaine, un programme d'entraînement adapté et évolutif vous est proposé. Il se compose d'une session assise et de rappels dans la journée.

Vous retrouvez l'ensemble des descriptions écrites des pratiques dans le manuel du pratiquant.

Pour chaque semaine, deux pages vous sont proposées. Une décrit la session type assise ou allongée et résume les rappels quotidiens. La deuxième page est composée d'un tableau dans lequel vous pouvez noter ce qui a été réalisé, la durée, la fréquence et qu'elle en a été l'expérience. Il est un excellent moyen d'entraînement à l'expression verbale de votre expérience. Il vous aide à évaluer l'évolution de votre parcours au fil des semaines. Ce tableau vous sert également de support mnémotechnique pour les entretiens individuels ou collectifs pour les retours d'expérience.

RAPPELS

LES 7 ATTITUDES DE LA PLEINE SAGESSE

1. Sentir plutôt que penser
2. Un esprit innocent et clair
3. Le bon cœur
4. Danser la vie
5. La présence ouverte sans saisie
6. La compassion stable et dynamique
7. Le fond immuable de ce qui perçoit

LES 5 SECRETS

1. Tout est fondamentalement bon
2. Tout n'est que projection
3. Dans le fond est Le bon cœur
4. On ne peut rien extirper de soi / Tout est à accueillir
5. La peur est dans le mental / revenir à la sensation

La pratique assise (20mn)

1. Ouverture de la session :

Se poser dans une bonne motivation, dans la richesse de la motivation, des enseignements, des lignées de pratiquants, des sages d'antan et actuels et des relations éveillées.

2. Pratique principale : la terre.

Le poids du corps, la stabilité, la densité.

1. Instructions sur **la posture**. Pleine sensation de la densité et enracinement.
2. **Mouvement : étirements et automassages** puis perception de l'ancrage, enracinement, pesanteur.
3. **Se déposer** : Libres de saisie. Laisser tout se déposer dans l'expire.
4. **Rester tranquille**, tout relaxé, tout suspendu.
5. **Accueillir-offrir** avec les sensations, la densité et la lourdeur du corps.

Cette étape peut s'effectuer soit dans l'assise, soit dans la posture allongée dédiée.

3. Conclusion :

Clôture de la session par un souhait de cœur et une dédicace altruiste.

Les rappels

1. En général : les petites pauses

S1 La Météo intérieure (corps-émotions-mental) : comment je me sens ? (3mn).

S1 La petite pause dans la sensation du corps

S1 Accueillir-offrir dans la sensation corporelle

2. Les 2 temps de la journée :

Matin : intention du rappel de PP dans la journée « Balayage corporel au lit ».

Soir Bilan/carnet d'entraînement + « Balayage corporel au lit ».

Tableau de bord de l' étape 1 : La Pleine Présence équanime

JOUR	RAPPELS QUOTIDIENS - La petite pause dans la sensation corporelle. - la météo intérieure, accueillir-offrir. - Balayage corporel au lit. <i>Noter ce qui a été effectué.</i>	SESSION ASSISE <i>Noter ce qui a été effectué.</i>	OBSERVATIONS
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

ETAPE 2 – La Pleine Présence semblable au miroir

La pratique assise (30mn)

1. Ouverture de la session :

Se poser dans une bonne motivation, dans la richesse de la motivation, des enseignements, des lignées de pratiquants, des sages d'antan et actuels et des relations éveillées.

2. Pratique principale : l'eau

La fluidité

1. **Dépôt du corps** (option auto-massage et étirements).
2. **Entrée dans la qualité de fluidité** dans la clarté de ce qui perçoit, entrer dans le **mouvement de la vague** puis perception du tangage du corps et souplesse de la colonne, le regard panoramique. Dans l'assise : le mouvement de l'eau avec les mains, une paume vers le haut, une paume vers le bas et ceci par alternance. Debout : le mouvement de la fluidité à partir des mains puis tout le corps. La sensation de fluidité qui contourne les obstacles et nettoie les tensions.
3. **Se déposer à nouveau** dans la **clarté** : revenir à ce qui perçoit, qui perçoit clairement et profondément.
4. **Luminosité vide.**
5. **Rester tranquille**, tout relaxé, tout suspendu.
6. **Accueillir-offrir**, laisser la fluidité des tensions se manifester pour les laisser s'auto libérer.

3. Conclusion :

Clôture de la session par un souhait de cœur et une dédicace altruiste.

Les rappels

1. En général : les petites pauses

S1 Météo intérieure (corps-émotions-mental) : comment je me sens ?

S2 La petite pause dans la fluidité du corps.

S2 Accueillir-offrir dans la fluidité du corps.

2. Les 2 temps de la journée :

Matin : intention du rappel de PP dans la journée « Balayage corporel au lit ».

Soir Bilan/carnet d'entraînement + « Balayage corporel au lit ».

1. Circonstances particulières

S2 Le regard panoramique.

Tableau de bord de l' étape 2 : La Pleine Présence Semblable au miroir

JOUR	RAPPELS QUOTIDIENS - météo intérieure (corps-émotions-mental) - La petite pause dans la fluidité du corps. - Balayage corporel au lit. - Le regard panoramique.	SESSION ASSISE	OBSERVATIONS
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

ETAPE 3 – La Pleine Présence Discernante

La pratique assise (30mn)

1. Ouverture de la session :

Se poser dans une bonne motivation, dans la richesse de la motivation, des enseignements, des lignées de pratiquants, des sages d'antan et actuels et des relations éveillées.

2. Pratique principale immobile dans la chaleur et l'énergie de bonté

La chaleur du corps, l'empathie.

1. **Dépôt du corps** (option automassage, étirements, mouvement de la vague).
2. **Entrée dans la qualité du cœur : mouvement d'ouverture de la cage thoracique et du dos** puis perception du rayonnement de chaleur dans le corps et offrande de la poitrine dans la sensualité des perceptions. Dans l'assise : le mouvement des bras tantôt ouverts dos cambré, tantôt replié et embrassant le dos voûté. Pleine sensation de chaleur et d'ouverture du cœur.
3. **Pratique de l'immense sagesse** : la sagesse apparaît sous la forme d'une sphère au-dessus de notre tête. Une sphère transparente et lumineuse, rayonnant des cinq lumières. Elle fond en une même clarté qui nous pénètre par le sommet de la tête venant transformer le corps en corps lumineux et transparent, en corps de sagesse. **Laisser rayonner** chaleur et luminosité
4. **Rester tranquille** : Laisser se dissoudre les images mentales ainsi que l'observateur. Toutes les frontières se dissolvent, l'énergie libérée peut se dissiper librement, rayonnant dans toutes les directions. Rester tranquille, tout relaxé, tout suspendu.
5. **Accueillir-offrir** avec les émotions.

3. Conclusion :

Clôture de la session par un souhait de cœur et une dédicace altruiste.

Les rappels

2. En général

S1 Météo intérieure (corps-émotions-mental) : comment je me sens ?

S3 Petite pause dans l'ouverture du cœur.

S3 Accueillir-offrir avec les émotions.

3. Les 2 temps de la journée

Matin : intention du rappel de PP dans la journée « Balayage corporel au lit ».

Soir Bilan/carnet d'entraînement + « Balayage corporel au lit ».

4. Circonstances particulières

S2 Le regard panoramique.

S3 Respiration abdo et thoracique à chaque mouvement émotionnel.

Tableau de bord de l' étape 3 : La Pleine Présence Discernante

JOUR	RAPPELS QUOTIDIENS - météo intérieure (corps-émotions-mental) - Petite pause dans l' ouverture du cœur. - Balayage corporel au lit. - Le regard panoramique. - Respiration abdo et thoracique si émotion.	SESSION ASSISE	OBSERVATIONS
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

ETAPE 4 – La Pleine Présence toute accomplissante

La pratique assise (30mn)

1. Ouverture de la session

Se poser dans une bonne motivation, dans la richesse de la motivation, des enseignements, des lignées de pratiquants, des sages d'antan et actuels et des relations éveillées.

2. Pratique principale immobile dans l'air

Le mouvement du corps, le souffle énergie parcourant le corps.

1. **Dépôt du corps** (option automassage, étirements, mouvement de la vague, ouverture de la cage thoracique).
2. **Entrée dans la qualité dynamique** : entrer dans le **mouvement de la respiration 3/6/9/** respirations profondes puis la vague respiratoire. Debout : sautilllements et rebonds qui dynamisent le corps et aident à la circulation des énergies et à la relâche. Laisser faire les étirements comme cela vient. Assis, entrer dans une secousse latérale du bassin qui parcourt toute la colonne vertébrale du bas vers le haut. Perception du souffle de vie circulant dans le corps.
3. **Pratique de l'immense sagesse** : la sagesse apparaît sous la forme d'une sphère au-dessus de notre tête. Une sphère transparente et lumineuse, rayonnant des cinq lumières. Elle fond en une même clarté qui nous pénètre par le sommet de la tête venant transformer le corps en corps lumineux et transparent, en corps de sagesse. **Laisser rayonner** chaleur et luminosité
4. **Laisser se fondre dans le cœur** : un rire-sourire intérieur apparaît du fond du cœur. Nous laissons l'observateur se fondre en lui et s'y dissoudre.
5. **Rester tranquille**, tout relaxé, tout suspendu.
6. **Accueillir-offrir** avec les émotions.

3. Conclusion :

Clôture de la session par un souhait de cœur et une dédicace altruiste.

Les rappels

1. En général

S1 Météo intérieure (corps-émotions-mental) : comment je me sens ?

S4 Petite pause dans le souffle de vie.

S4 Accueillir-offrir le souffle

2. Les 2 temps de la journée

Matin : intention du rappel de PP dans la journée « Balayage corporel au lit ».

Soir Bilan/carnet d'entraînement + « Balayage corporel au lit ».

3. Circonstances particulières

S2 Le regard panoramique.

S3 Respiration abdo et thoracique à chaque mouvement émotionnel.

S4 Ecoute profonde envers autrui et avec soi-même.

Tableau de bord de l' étape 4 : La Pleine Présence toute accomplissante

JOUR	RAPPELS QUOTIDIENS - météo intérieure (corps-émotions-mental) - Petite pause dans l' ouverture du cœur. - Balayage corporel au lit. - Le regard panoramique. - Respiration abdo et thoracique si émotion. - Ecoute profonde.	SESSION ASSISE	OBSERVATIONS
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

ETAPE 5 – La Pleine Présence ouverte & spacieuse

La pratique assise (30mn)

1. Ouverture de la session :

Se poser dans une bonne motivation, dans la richesse de la motivation, des enseignements, des lignées de pratiquants, des sages d'antan et actuels et des relations éveillées.

2. Pratique principale Session type du WMT

L'immobilité dans la mobilité de la vie.

1. **Dépôt du corps** (option automassage, étirements, mouvement de la vague, ouverture de la cage thoracique). 3 respirations profondes minimum. (option mouvements de secousses assis)
2. **Entrée dans la qualité spacieuse** : mouvement de la spirale qui part des fessiers (pointe) pour s'élever vers le ciel dans un élargissement. Sentir l'espace intérieur s'ouvrir, dégageant le sommet de la tête. Tout ouvert, en union avec l'environnement (intérieur-extérieur).
3. **Pratique de l'immense sagesse** : la sagesse apparaît sous la forme d'une sphère au-dessus de notre tête. Une sphère transparente et lumineuse, rayonnant des cinq lumières. Elle fond en une même clarté qui nous pénètre par le sommet de la tête venant transformer le corps en corps lumineux et transparent, en corps de sagesse. **Laisser rayonner** chaleur et luminosité
4. **Laisser se fondre dans le cœur** : un rire-sourire intérieur apparaît du fond du cœur. Nous laissons l'observateur se fondre en lui et s'y dissoudre.
5. **Rester tranquille**, tout relaxé, tout suspendu.
6. **Accueillir-offrir** : Par l'accueillir-offrir de l'inspire-expire : tout se réunit, les frontières interne/externe, moi/autre se dissolvent.

3. Conclusion :

Clôture de la session par un souhait de cœur et une dédicace altruiste.

Les rappels

1. En général

S1 Météo intérieure (corps-émotions-mental) : comment je me sens ?

S5 La petite pause tout suspendu

S5 Accueillir-offrir l'espace ouvert

1. Les 2 temps de la journée

Matin : intention du rappel de PP dans la journée « Balayage corporel au lit ».

Soir Bilan/carnet d'entraînement + « Balayage corporel au lit ».

2. Circonstances particulières

S2 Le regard panoramique.

S3 Respiration abdo et thoracique à chaque mouvement émotionnel.

S4 Ecoute profonde envers autrui et avec soi-même.

Tableau de bord de l' étape 5 : La Pleine Présence Ouverte

JOUR	RAPPELS QUOTIDIENS - météo intérieure (corps-émotions-mental) - Petite pause tout suspendu. - Balayage corporel au lit. - Le regard panoramique. - Respiration abdo et thoracique si émotion. - Ecoute profonde.	SESSION ASSISE	OBSERVATIONS
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

ETAPE 6 – La Pleine Sagesse dans le cycle de la vie

La pratique assise Session type du WMT (30mn)

1. Ouverture de la session :

- **Se poser dans une bonne motivation**, dans la richesse de la motivation, des enseignements, des lignées de pratiquants, des sages d'antan et actuels et des relations éveillées.
- **Rappel des 4 notions fondamentales** : la précieuse existence humaine, l'impermanence, nous récoltons ce que nous semons, le bonheur véritable dans la réalisation du fond.

2. Pratique principale

1. **Dépôt du corps** (option automassage, étirements, mouvement de la vague, ouverture de la cage thoracique). 3 respirations profondes minimum. (option mouvements de secousses assis)
2. **Entrée dans la qualité spacieuse** : mouvement de la spirale qui part des fessiers (pointe) pour s'élever vers le ciel dans un élargissement. Sentir l'espace intérieur s'ouvrir, dégageant le sommet de la tête. Tout ouvert, en union avec l'environnement (intérieur-extérieur).
3. **Pratique de l'immense sagesse** : la sagesse apparaît sous la forme d'une sphère au-dessus de notre tête. Une sphère transparente et lumineuse, rayonnant des cinq lumières. Elle fond en une même clarté qui nous pénètre par le sommet de la tête venant transformer le corps en corps lumineux et transparent, en corps de sagesse. **Laisser rayonner** chaleur et luminosité
4. **Laisser se fondre dans le cœur** : un rire-sourire intérieur apparaît du fond du cœur. Nous laissons l'observateur se fondre en lui et s'y dissoudre.
5. **Rester tranquille**, tout relaxé, tout suspendu.
6. **Accueillir-offrir** : on apprend à tout donner, comme si c'était la dernière fois que nous pouvions pratiquer, comme si c'était notre dernier jour.

3. Conclusion :

Clôture de la session par un souhait de cœur et une dédicace altruiste.

Les rappels

1. En général

S1 Météo intérieure (corps-émotions-mental) : comment je me sens ?

S5 La petite pause tout suspendu

2. Les 2 temps de la journée

Matin : intention du rappel de PP dans la journée « Balayage corporel au lit ».

Soir Bilan/carnet d'entraînement + « Balayage corporel au lit ».

3. Circonstances particulières

S2 Le regard panoramique.

S3 Respiration abdo et thoracique à chaque mouvement émotionnel.

S4 Ecoute profonde envers autrui et avec soi-même.

S6 Méditation allongée sur les cinq éléments

Tableau de bord de l' étape 6 : La Pleine Présence dans le cycle de la vie

JOUR	<p>RAPPELS QUOTIDIENS</p> <ul style="list-style-type: none"> - météo intérieure (corps-émotions-mental) - Petite pause tout suspendu. - Balayage corporel au lit. - Le regard panoramique. - Respiration abdo et thoracique si émotion. - Ecoute profonde. 	SESSION ASSISE	OBSERVATIONS
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

ETAPE 7 – La Pleine Sagesse dans la transmission

La pratique assise Session type du WMT (30mn)

1. Ouverture de la session :

- **Se poser dans une bonne motivation**, dans la richesse de la motivation, des enseignements, des lignées de pratiquants, des sages d'antan et actuels et des relations éveillées.
- **Rappel des 4 notions fondamentales** : la précieuse existence humaine, l'impermanence, nous récoltons ce que nous semons, le bonheur véritable dans la réalisation du fond.

2. Pratique principale

1. **Dépôt du corps** (option automassage, étirements, mouvement de la vague, ouverture de la cage thoracique). 3 respirations profondes minimum. (option mouvements de secousses assis)
2. **Entrée dans la qualité spacieuse** : mouvement de la spirale qui part des fessiers (pointe) pour s'élever vers le ciel dans un élargissement. Sentir l'espace intérieur s'ouvrir, dégagant le sommet de la tête. Tout ouvert, en union avec l'environnement (intérieur-extérieur).
3. **Pratique de l'immense sagesse** : la sagesse apparaît sous la forme d'une sphère au-dessus de notre tête. Une sphère transparente et lumineuse, rayonnant des cinq lumières. Elle fond en une même clarté qui nous pénètre par le sommet de la tête venant transformer le corps en corps lumineux et transparent, en corps de sagesse. **Laisser rayonner** chaleur et luminosité
4. **Laisser se fondre dans le cœur** : un rire-sourire intérieur apparaît du fond du cœur. Nous laissons l'observateur se fonder en lui et s'y dissoudre.
5. **Rester tranquille**, tout ouvert, tout relaxé, tout suspendu. S'abandonner dans la clarté et la vacuité.
6. **Accueillir-offrir** : tout se réunit, les frontières se dissolvent.

3. Conclusion :

Clôture de la session par un souhait de cœur et une dédicace altruiste.

Les rappels

1. En général

S1 Météo intérieure (corps-émotions-mental) : comment je me sens ?
S5 La petite pause tout suspendu

2. Les 2 temps de la journée

Matin : intention du rappel de PP dans la journée « Balayage corporel au lit ».
Soir Bilan/carnet d'entraînement + « Balayage corporel au lit ».

3. Circonstances particulières

S2 Le regard panoramique.
S3 Respiration abdo et thoracique à chaque mouvement émotionnel.
S4 Ecoute profonde envers autrui et avec soi-même.

Tableau de bord de l' étape 7 : La Pleine Sagesse dans la transmission

JOUR	RAPPELS QUOTIDIENS - météo intérieure (corps-émotions-mental) - Petite pause tout suspendu. - Balayage corporel au lit. - Le regard panoramique. - Respiration abdo et thoracique si émotion. - Ecoute profonde.	SESSION ASSISE	OBSERVATIONS
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

La pratique assise type

Session type du WMT (30mn)

1. Ouverture de la session :

- **Se poser dans une bonne motivation**, dans la richesse de la motivation, des enseignements, des lignées de pratiquants, des sages d'antan et actuels et des relations éveillées.
- **Rappel des 4 notions fondamentales** : la précieuse existence humaine, l'impermanence, nous récoltons ce que nous semons, le bonheur véritable dans la réalisation du fond.

2. Pratique principale

1. **Dépôt du corps** (option automassage, étirements, mouvement de la vague, ouverture de la cage thoracique). 3 respirations profondes minimum. (option mouvements de secousses assis)
2. **Entrée dans la qualité spacieuse** : mouvement de la spirale qui part des fessiers (pointe) pour s'élever vers le ciel dans un élargissement. Sentir l'espace intérieur s'ouvrir, dégageant le sommet de la tête. Tout ouvert, en union avec l'environnement (intérieur-extérieur).
3. **Pratique de l'immense sagesse** : la sagesse apparaît sous la forme d'une sphère au-dessus de notre tête. Une sphère transparente et lumineuse, rayonnant des cinq lumières. Elle fond en une même clarté qui nous pénètre par le sommet de la tête venant transformer le corps en corps lumineux et transparent, en corps de sagesse. **Laisser rayonner** chaleur et luminosité
4. **Laisser se fondre dans le cœur** : un rire-sourire intérieur apparaît du fond du cœur. Nous laissons l'observateur se fondre en lui et s'y dissoudre.
5. **Rester tranquille**, tout ouvert, tout relaxé, tout suspendu. S'abandonner dans la clarté et la vacuité.
6. **Accueillir-offrir** : tout se réunit, les frontières se dissolvent.
Option : approfondissement en utilisant une posture, en convoquant une situation difficile, une émotion, un souvenir, une personne ou soi-même, douleurs et maladies, c'est-à-dire tout ce que nous avons tendance à rejeter ou ignorer.

3. Conclusion :

Clôture de la session par un souhait de cœur et une dédicace altruiste.

Les rappels

Circonstances particulières :

En toute circonstance, rester dans l'écoute profonde et la parole authentique (rappel continu).

Tableau de bord de l' étape 8 : La Pleine Sagesse

JOUR	RAPPELS CONTINUS - Ecoute profonde. - Parole authentique.	SESSION ASSISE Méditation sur la Pleine Sagesse : la session type WMT.	OBSERVATIONS
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			