

Présence
Méditation · Ātman, au-dessus de la tête

LA NOTE Ce que cette vie est appelée à incarner et à donner, en une phrase.

Sonnée le _____

SILLET

CHEVALET L'accord va du chevalet vers le haut.

VII Récréation
Joie · Sahasrāra

VI Nature
Révérence · Ājñā

V Apprentissage
Sagesse · Viśuddha

IV Relations
Amour · Anāhata

III Service
Offrande · Maṇipūra

II Matière
Intendance · Svādhiṣṭhāna

I Santé
Moniteur · Mūlādhāra

Le huitième nœud, hors du corps :
l'oreille qui entend la corde.

Le Logos est la fondamentale. La note est celle de cette vie.

LIGNES COMPTÉES À CHAQUE NOUVELLE LUNE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13



T D L T D L T D L T D L T D L T D L T D L T D L T D L T D L T D L T D L T D L T D L

cercle : corde en cours d'ajustement · ligne : date de la nouvelle lune · T D L : le geste
certaines années comptent une treizième lune

UNE CORDE PAR LUNE

À chaque nouvelle lune, comptez les lignes du carnet par registre dans la colonne ci-dessus. Le registre le plus dense passe en tête, sauf si un registre inférieur a aussi sonné ; c'est alors l'inférieur qui passe en tête. Inscrivez son numéro dans le cercle et choisissez le geste : tendre, détendre ou lâcher.

Un registre en crise prend la corde, quelle que soit la phase.

LA PHASE

Chaque saison, selon les questions de préparation de la Voie.

SAISON 1 phase ____

SAISON 2 phase ____

SAISON 3 phase ____

SAISON 4 phase ____

1 Éveil · Présence, Santé · 2 Fondation · Matière, Service · 3 Creuset · Relations · 4 Floraison · Apprentissage, Nature, Récréation

LES TÉMOINS

Aucun ne réside dans le propre jugement du praticien.

LE CORPS

Chaque trimestre : ce que le sommeil, l'énergie, la digestion et les marqueurs ont rapporté.

T1 _____

T2 _____

T3 _____

T4 _____

UNE OREILLE HUMAINE

Chaque trimestre, une question : qu'entends-tu ?
Sa réponse, dans ses propres mots.

Nom _____

T1 _____

T2 _____

T3 _____

T4 _____

LES FRUITS

En fin d'année : ce que la vie a produit, dans le travail et chez les personnes.

LA NOTE, SONNÉE À NOUVEAU

l'ancienne à côté de la nouvelle



LUNAISON DU _____ AU _____

CORDE À AJUSTER



GESTE ☐ tendre ☐ détendre ☐ lâcher

L'ACTE un acte concret, répété jusqu'à la nouvelle lune suivante

Qu'est-ce qui a sonné contre la fondamentale aujourd'hui ?

Chaque soir, deux minutes. Marquez le registre, écrivez une ligne dans vos propres mots, et arrêtez-vous. Un jour où rien n'a sonné est marqué net.

		I	II	III	IV	V	VI	VII		
JOUR	DATE	Santé	Matière	Service	Relat.	Apprent.	Nature	Récréat.	NET	UNE LIGNE
1		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
2		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
3		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
4		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
5		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
6		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
7		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
8		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
9		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
10		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
11		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
12		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
13		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
14		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
15		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
16		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
17		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
18		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
19		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
20		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
21		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
22		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
23		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
24		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
25		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
26		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
27		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
28		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
29		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
30		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

LIGNES
cette lune

Reportez les décomptes dans la colonne de cette lune sur la carte de l'année. Le registre le plus dense passe en tête, sauf si un inférieur a aussi sonné. Accordez du chevalet vers le haut.

La pratique écoute, elle ne traque pas. Si vous vous surprenez à fouiller la journée en quête de fautes, la corde est tendue au-delà de sa hauteur : marquez le jour comme net et allez dormir.

