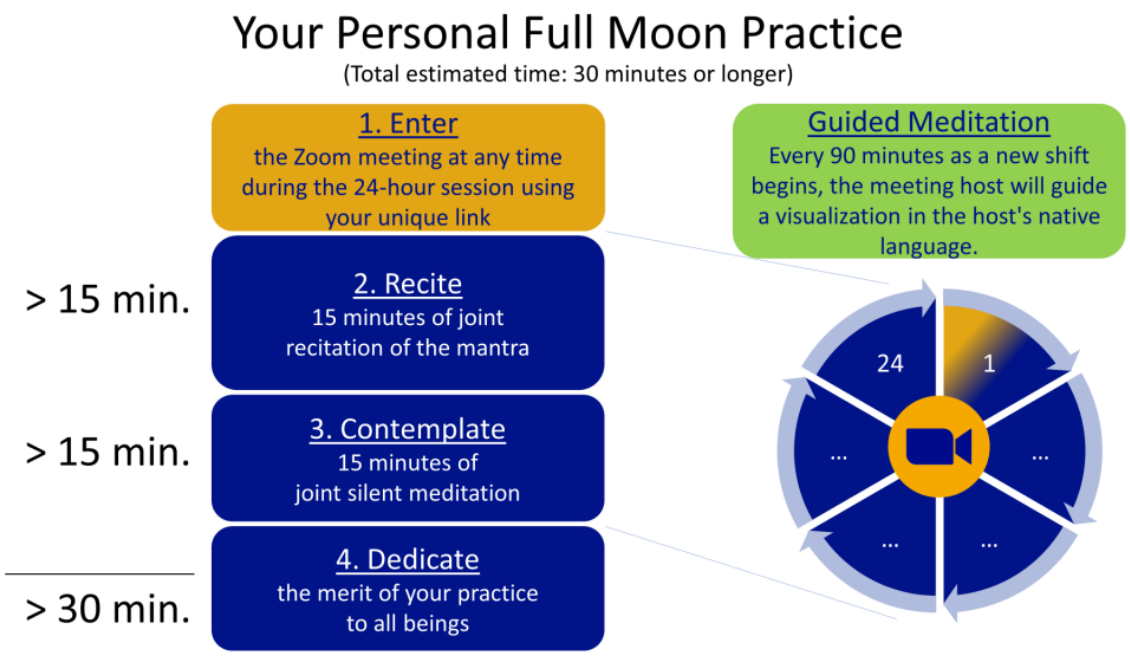
À propos des pratiques

Dans la tradition tibétaine, le corps, la parole et l'esprit sont connus comme les trois portes de l'illumination, car ce sont les seuls outils dont nous disposons pour progresser sur le chemin spirituel. Par ces portes, soit nous sortons et nous nous séparons de notre vraie nature, soit nous entrons dans la plénitude de l'être, réalisant et manifestant nos capacités dans cette vie pour le bien des autres. Chaque pratique de la pleine lune de 2021 marque le début d'un mois complet de pratiques, d'enseignements et de dialogues connexes.

Le mois du corps commence par une pratique de pleine lune du 28 janvier liée au repos dans la tranquillité du corps, suivie le 26 février d'une pratique de la pleine lune liée au repos dans le silence de la parole, et le 28 mars par une pratique liée au repos dans la qualité spacieuse de l'esprit. Ce cycle de trois mois du corps, de la parole et de l'esprit se répétera ensuite jusqu'à la fin du programme d'un an.

Le corps se réfère ici non seulement à notre corps physique et au monde tangible qui nous entoure, mais aussi à notre sentiment individuel d'identité en tant qu'être humain. Les enseignements, discussions et pratiques explorés pendant le mois du corps nous aident à nous connecter à la porte du corps, en éliminant les obstacles à la santé et au bien-être grâce au mouvement et à l'immobilité. Reposer notre conscience dans l'immobilité du corps ouvre la porte à l'expérience claire, ouverte et immuable de notre vraie nature.
La parole se réfère non seulement aux mots que nous prononçons, mais aussi à l'énergie portée par notre voix et notre souffle. Les enseignements, discussions et pratiques de ce mois explorent l'utilisation de la parole, du mantra, d'autres formes de sons et/ou de pratiques respiratoires pour nous aider à nous connecter à la conscience pure et incessante de notre vraie nature. En permettant à notre voix de se reposer en silence, nous attirons l'attention sur le silence intérieur et continuons à libérer l'effort qui nous sépare d'être pleinement présents. Une porte vers une paix intérieure profonde, le repos en silence permet à la lumière de la pure conscience de naître, une conscience qui illumine la source des qualités positives en nous et en tous les êtres.

L'esprit fait référence à nos émotions perturbatrices et à d'autres mouvements distraits de l'esprit, ainsi qu'à la nature vaste et ouverte de l'esprit - la source de toutes les qualités positives - et à la capacité de distinguer la différence. Au fur et à mesure que nous approfondissons notre familiarité avec le repos profond dans un état de conscience spacieuse, les obstacles et les obscurcissements de nos modèles habituels se dissolvent naturellement dans l'ouverture de notre vraie nature et nos qualités positives surgissent spontanément de cette source intérieure.
Pour commencer chaque séance de pleine lune, Tenzin Wangyal Rinpoché, Marcy Vaughn ou Alejandro Chaoul-Reich vont nous guider dans une pratique de méditation qui nous aide à trouver la paix à travers la tranquillité du corps, le silence de la parole ou l'espace de l'esprit. À la fin de la séance de pratique formelle, des hôtes désignés de récitation de mantra continuent de guider les participants dans des sessions de 15 minutes de récitation de mantra en alternance avec 15 minutes de silence pour nous aider à nous connecter profondément et à rester présents avec les qualités qui deviennent disponibles alors que nous demeurons dans une conscience ouverte . Alors que le prochain changement d'hôte de mantra commence, l'hôte principal nous guide dans une méditation de 15 minutes, puis continue comme avant avec des sessions alternées de récitation de mantra et de silence jusqu'à ce que le prochain changement commence. Ce cycle se poursuivra sans interruption pour le reste des 24 heures.

Pour ceux qui entrent dans la session avant ou après une méditation guidée, il est suggéré qu'ils commencent leur pratique personnelle en s'engageant seuls dans la méditation autoguidée avant de rejoindre la récitation du mantra ou la méditation contemplative. Voir «Ressources de

pratique» ci-dessous pour les instructions et les conseils nécessaires pour pratiquer la méditation et réciter le mantra. Il est recommandé que tous les participants les examinent avant chaque session de 24 heures.