

A propos de la pratique de Nyoung Né à Karma Migyur Ling

Nyoung Né est une pratique liée à l'aspect de Tchenrézi à onze visages et mille bras, personnification de l'amour et de la compassion des Bouddhas. Cette pratique associe tous les aspects du Dharma, ainsi que l'essence des trois véhicules : l'observance des vœux de conduite éthique, l'entraînement à l'Esprit de l'Eveil du Bodhisattva (développement de l'amour et de la compassion), la mise en oeuvre des moyens habiles et profonds du Vajrayana incluant la récitation de mantras et les visualisations.

«Du fait de la grande puissance de purification de cette pratique, même un être ayant accompli des actes extrêmement nuisibles, s'il fait ne serait-ce qu'un seul Nyoung Né en l'accomplissant correctement, est assuré de ne pas avoir à renaître dans les états d'existences inférieurs et progressera rapidement sur le chemin de l'Éveil.»

A propos des huit Nyoung Né : un des bienfaits consécutifs à la pratique de huit Nyoung Né, appelée «Nyoung Né blanc», est ainsi formulé par Tchenrézi lui-même :

«Celui qui accomplit un Nyoung Né blanc peut être certain qu'au moment de sa mort il n'aura d'autre lieu où renaître que la terre pure de Grande Félicité, Déouatchen.»

Un Nyoung Né se déroule sur 48 heures (deux jours + un début de matinée), durant lesquelles on accomplit 7 fois le rituel (3 fois le 1er jour + 3 fois le 2ème jour + 1 fois le matin du 3ème jour). On ne prend les vœux que le 1er et le 2ème jour. Si l'on a décidé d'accomplir un Nyoung Né et que l'on a pris les vœux de Sodjong le matin du 1er jour, il est nécessaire d'assister à toutes les sessions et d'accomplir le Nyoung Né entièrement, sans l'interrompre.

Il est nécessaire d'arriver la veille, car la première session a lieu à 5h30 dans le temple de Nyoung Né. Si vous arrivez après la fermeture de l'accueil, l'emplacement du temple est signalé sur le plan à la gauche de la porte de l'accueil.

Vous trouverez ci-dessous **les horaires** de pratiques, **le détail du déroulement du jeûne, les Vœux de Sojdong** et des **informations pratiques**.

Horaires de Nyoung Né

1er jour (Nyé –Né jeûne partiel)

5h 30 : Début de la session

7h - 7h 30 : Soupe de riz

7h 30 - 9h : Fin de la 1ère session (Départ éventuel : fin de Nyoung-Né)

9h - 10h : Pause et aide aux tâches collectives

10h - 12h : 2ème session

12h – 12h45 : Repas

13h - 15h : Pause

15h - 17h : Début de la 3ème session

17h - 17h 30 : Pause

17h 30 - 19h : Fin de la 3ème session

19h - 20h : Pratique de Mahakala (facultative) et enseignement éventuel.

2ème jour (Nyoung-Né jeûne complet)

5h 30 : Début de la session

8h - 9h : Pause

9h - 12h : Fin de la 1ère session à 10h 30 - Début 2ème session

12h - 15h : Pause

15h - 17h : Fin 2ème session - Début de la 3ème session

17h - 17h 30 : Pause

17h 30 - 19h : Fin de la 3ème session

19h : Pratique de Mahakala (facultative)

3ème jour ou nouveau 1er jour (Nyé-Né jeûne partiel)

5h 30 : Début de la session

7h - 7h 30 : Soupe de riz

7h 30 - 9h : Fin de la 1ère session (fin de Nyoung-Né)

Des feuillets expliquant le déroulement du rituel, ainsi que quelques textes, sont à la disposition de chacun dans le temple.

À propos des repas et déroulement du jeûne

Attitude générale vis à vis de la nourriture

On ne peut pas consommer de nourriture en dehors de la soupe de riz à 7h et du repas de midi le jour de Nyé-Né.

De plus, conformément aux « Vœux de Sodjong » (que l'on prend le matin) où on s'abstient de prendre ce qui n'est pas donné, on ne peut consommer que la nourriture qui est servie sur la table. Donc, éviter de se servir soi-même à la cuisine ou dans les réserves. Le repas est entamé après la prière. A 12h45 une autre prière est dite et à partir de ce moment-là aucune nourriture solide ne peut être consommée.

Étant en collectivité, pour d'évidentes raisons d'hygiène, il est demandé de ne pas utiliser ses couverts personnels dans les plats communs.

Le silence est à respecter pendant le repas.

1er Jour : Nyé-Né (jeûne partiel)

Matin : de 7 h à 7 h 30 : soupe de riz, miel, boissons chaudes (à l'exception de toute autre nourriture).

Pause : de 9 h à 10 h : Boissons chaudes et froides (pas de jus de fruits).

Midi : de 12 h à 12h45 : repas unique, à table, strictement végétarien.

Pauses de 17h et 19h : Jus de fruits et boissons chaudes.

Il est ensuite autorisé de boire jusqu'à 22h pour se désaltérer et non à des fins nutritives.

2ème Jour : Nyoung-Né (jeûne total)

Dès l'instant où l'on s'est couché le jour de Nyé-Né, le vœu de silence s'ajoute au maintien du jeûne déjà engagé précédemment (nourriture et boissons)

Le jeûne (nourriture et boissons) et le silence se respectent ensuite jusqu'au surlendemain matin après s'être rincé la bouche avec l'eau du Boumpa (Vase) qui nous est versée à l'entrée du temple.

En outre, ce jour de Nyoung-Né, l'eau safranée distribuée durant la pratique ne doit pas être bue.

3ème Jour : dernière session le matin

Un Nyoung Né complet s'achève après la fin de la 1ère session du matin, à 9h.

Le jour où vous terminez votre pratique :

Se rincer la bouche à l'entrée du temple, en sortir au moment de la prise de vœux, ensuite on assiste intégralement à la 1ère session qui se termine à 9h : à ce moment-là seulement, on est libéré de ses vœux.

Si on continue avec Nyoung Né suivant :

Ne pas quitter le temple et reprendre les vœux pour continuer la pratique.

Les Vœux de Sodjong

Nyoung-Né comprend l'observance de huit vœux appelés « Vœux de Sodjong », voir texte du rituel p. 3a à 4a :

- 1- Ne pas ôter la vie
- 2- Ne pas voler (prendre ce qui n'est pas donné)
- 3- Abandonner toute activité sexuelle
- 4- Ne pas mentir
- 5- Ne pas absorber d'intoxicants (alcool, tabac, drogues)
- 6- Ne pas s'asseoir sur un siège élevé
- 7- Ne pas manger aux heures indues
- 8- Ne porter ni parfum (déodorant et après-rasage autorisé), ni ornements particuliers, ne pas chanter ni danser.

Informations complémentaires

La pratique de Nyoung-Né s'inscrivant dans la tradition des Kriya tantra (tantra de la purification), il est demandé à chacun d'être propre et de porter une **tenue sobre**. En dehors du temple, les pratiquants se doivent de conserver une attention permanente (pas de paroles inutiles, ni bavardages etc...).

Au temple

Le temple doit toujours être propre et ordonné. Le silence est de mise dans ce lieu qui n'est approprié ni à la sieste, ni aux bavardages etc... Aucune nourriture ni boisson n'y est consommée. Par respect pour ce qu'ils représentent, nous vous demandons de ne pas enjambrer les textes, les instruments rituels, les sièges ou tapis des lamas et des moines. Ne laissez pas non plus les textes par terre, ni dans quelque endroit peu respectable.

Il est instamment demandé de ne pas sortir les affaires du temple : coussins, tapis de sol, couvertures etc ... Les objets utilisés doivent être remis à leur place en bon état et propres avant votre départ. Le temple se ne se quitte qu'à la fin d'une session.

Pour des raisons de sécurité et d'assurance, il est interdit de faire brûler des **bougies** et de **l'encens** en dehors des sessions dans le temple et dans les chambres ; les offrandes peuvent être données soit en nature au responsable de l'autel qui est lui seul habilité à cette tâche, soit sous forme d'argent dans le tronc de Nyoung-Né.

Merci de ne pas apporter **vos téléphones** au temple ou alors de les garder éteints.

Attitude à respecter en cas de problèmes de santé

En cas de problème de santé et de prise de médicament, il est autorisé de faire Nyé Né (jeûne partiel) les deux jours (inscription à l'accueil). Dans ce cas, il est toutefois souhaitable de garder le silence le 2ème jour.

Les personnes accomplissant la retraite de Nyoung Né sont affaiblies par la pratique prolongée du jeûne et leurs défenses naturelles sont amoindries. Il est donc nécessaire que toute personne souffrant d'un trouble : rhume, grippe, angine etc.... pouvant contaminer les pratiquants se tienne à l'écart dans le temple ainsi que pendant les repas.

Participation aux tâches collectives

Chaque participant est prié de d'aider aux tâches nécessaires au bon déroulement de la pratique (nettoyage du temple, mise de table, aide vaisselle et cuisine, ménage, etc.), en vous inscrivant sur le tableau dans la salle à manger ou en accord avec la personne qui dirige les sessions.

Le silence est de rigueur dans le centre dès 22 heures. Merci d'éviter tout bruit susceptible de perturber le sommeil d'autrui (idem pendant la sieste), ainsi que de prendre des douches entre 22h et 5h 30 et de tirer la chasse d'eau la nuit.

Nous vous souhaitons une très riche et belle pratique.