

Dhagpo Kagyu Ling



Retraite annuelle de huit Nyoung-Né

Extrait du Tendrel 40 - 1996

● ● RETRAITE ANNUELLE DE HUIT NYOUNG-NÉ

Une fois de plus, les nyoung-né ont remporté un vif succès. En moyenne, quarante personnes par nyoung-né ont participé à cette retraite annuelle. Cette pratique, basée sur le développement de la compassion et associée à une période de jeûne et de silence, permet en peu de temps de purifier aussi bien le corps que l'esprit ; elle est simple, mais profonde et accessible à tous. Cette année, nous avons été surpris par le nombre de jeunes qui ont courageusement accompli un ou plusieurs nyoung-né.

Nous avons demandé à lama Shédroup de nous expliquer le sens et les bienfaits de cette pratique.

● - *Quel est le sens de la pratique des nyoung-né ?*

● - Le nyoung-né est une pratique liée à l'aspect de Tchenrézi à mille bras, c'est une pratique de purification provenant de Guélongma Palmo.

Guélongma Palmo était un bodhisattva gravement malade de la lèpre qui s'est complètement purifiée de sa maladie grâce à la pratique des nyoung-né. Elle a retransmis cette pratique afin de permettre aux êtres de se purifier à leur tour.

Etant liée à Tchenrézi, la pratique des nyoung-né sert à développer la compassion. Comme Tchenrézi est relié à Amitabha, dont il accomplit l'activité de

compassion, il représente une sorte d'intermédiaire permettant de se rendre dans la terre pure de Déouatchène.

Pour renaître en Déouatchène, il est dit qu'il suffit d'en faire le souhait. La difficulté réside dans le fait qu'il faut faire ce souhait au moment de la mort ; or, à ce moment là, beaucoup d'émotions s'élèvent en nous. Si l'on n'a pas cultivé ce souhait durant toute sa vie, il n'est pas du tout évident que l'on puisse le faire au moment de la mort. C'est pourquoi il importe de s'y entraîner.

Quand nous faisons des nyoung-né, nous récitons des mantras de Tchenrézi toute la journée, ce qui non seulement crée une habitude en nous, mais aussi génère une purification qui nous aidera au moment de la mort.

Il est dit également que pendant les nyoung-né, grâce à la compassion de Tchenrézi, nous purifions les karmas qui peuvent nous faire renaître dans les



Guélongma Palmo est à l'origine de la pratique des nyoung-né ; c'est par cette méditation qu'elle réalisa l'éveil.



royaumes inférieurs. Si nous avons froid ou chaud pendant les nyong-né et si nous supportons ces difficultés avec patience, nous purifions le karma qui nous pousserait à renaître dans les enfers. Si, en ressentant la faim et la soif, nous acceptons ces difficultés, nous purifions alors le karma qui nous pousserait à renaître dans le royaume des esprits avides (tib: *yidak*). Si l'on résiste avec foi et patience à la torpeur qui survient avec la longueur de la récitation des mantras, on purifie les causes de renaissance dans le royaume des animaux.

C'est pour cela qu'il est dit qu'en pratiquant on ferme les portes des royaumes inférieurs. Il s'agit donc là des différentes phases de purification et de connexion générées lors des nyong-né.

- Est-ce pour créer ces états de manque et de frustration que l'on pratique le jeûne durant les nyong-né ?

- La pratique n'est pas là pour créer de la souffrance, mais permet au contraire de se purifier à travers la prise de conscience de la souffrance des



royaumes inférieurs. Lorsqu'on ressent la faim, la soif, le chaud et le froid, on prend conscience à une petite échelle de la

souffrance qu'expérimentent les êtres emprisonnés dans ces univers inférieurs. Du fait de cette prise de conscience, on développe la compassion et la volonté de libérer ces êtres de la souffrance ; on engendre ainsi l'esprit d'éveil.

- Mais pourquoi faut-il pratiquer de la sorte pour se rendre compte de la souffrance des êtres des mondes inférieurs ? Car, si l'on observe déjà autour de soi, la souffrance est partout et l'on n'a pas besoin de pratiquer pour le constater, n'est-ce pas ?

- Cette prise de conscience est insuffisante. Il est différent d'expérimenter soi-même la souffrance et donc de savoir ce qu'elle est, plutôt que de simplement la constater de l'extérieur en observant celle des autres. En effet, dans cette seule attitude d'observation, on ne rentre pas directement en relation avec la souffrance. Quand on rencontre une personne qui vient de perdre un proche,

on voit qu'elle se trouve plongée dans une grande souffrance. Notre observation de l'extérieur nous incite à constater la souffrance de l'autre et ses émotions. Mais si la même situation se produit pour nous, nous comprenons alors davantage la souffrance que vit l'autre. Si l'on expérimente la faim durant le nyoung-né, la faim n'est pas le but en soi. Il ne s'agit pas simplement de faire l'expérience du manque de nourriture, mais de développer suffisamment de compassion par rapport à cette faim, grâce à la pratique de Tchenrézi. Pendant le nyoung-né, les souffrances expérimentées ne sont pas très fortes et on peut facilement les relier à cet aspect de compassion.

La connexion étant créée, quand les souffrances s'élèveront pour nous au moment du *bardo*, nous aurons déjà l'habitude de les relier à la compassion et à la prise de conscience de la souffrance des autres êtres. On établit de cette façon un certain recul par rapport à ce qui survient et on développe des qualités d'amour, de compassion et d'aspiration à la libération, sans être complètement emporté par la souffrance.

- Le nyoung-né apparaît ainsi comme une pratique fondamen-

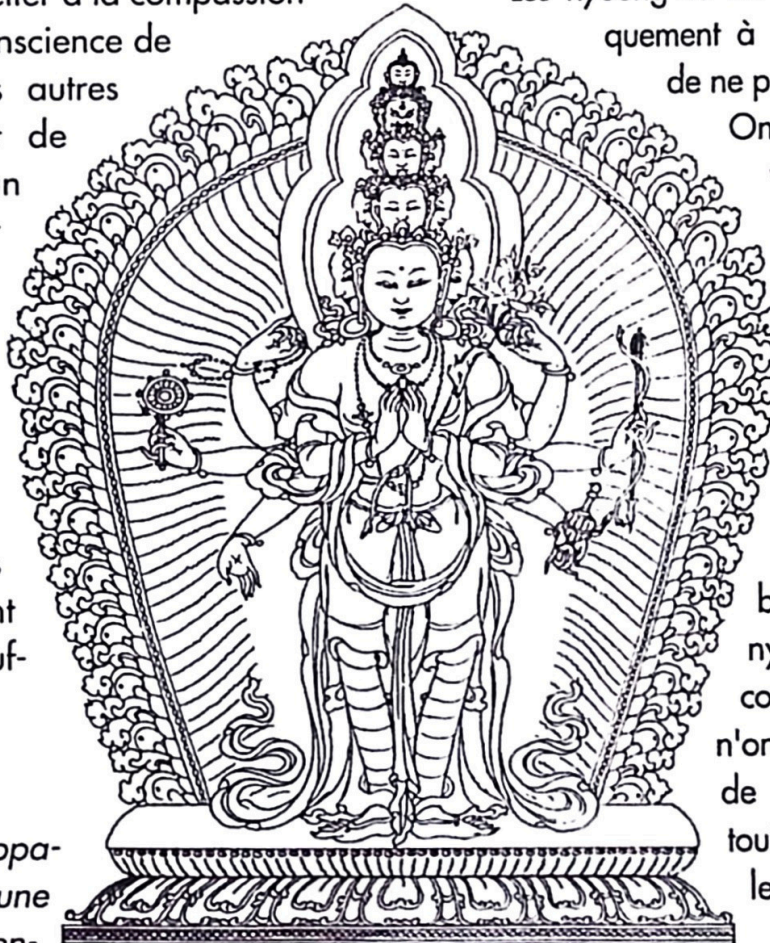
tales, à effectuer avant de mourir ?

- Oui, il s'agit vraiment d'une pratique fondamentale et très enrichissante. Quand on a effectué huit nyoung-né consécutifs, autrement dit un nyoung-né blanc, il est dit qu'on a accumulé le karma nécessaire pour renaître en Déouatchène.

Pour la personne n'ayant pas le temps d'effectuer des retraites ou des pratiques compliquées, le nyoung-né est la pratique idéale. Au Tibet, on disait que le nyoung-né était la pratique que tout laïc devait avoir accomplie au moins une fois dans sa vie pour purifier le karma d'une manière rapide, sûre et simple. Pour accomplir cette pratique, il n'est pas nécessaire d'être un érudit ni d'être versé dans la connaissance profonde du bouddhisme.

Les nyoung-né ne consistent pas uniquement à prendre des vœux de ne pas boire ni manger.

On prend aussi les vœux de Sodjong ou vœux de moine pour une journée. La personne qui a les vœux de moine pratique donc déjà dans sa vie quotidienne une bonne partie du nyoung-né. Par contre, les laïcs qui n'ont pas l'opportunité de garder ces vœux tout le temps, accumulent les causes de renaissance en



འཇམ་ལོ་གཟི་རིམ་རྒྱུད་ལམ་གཟེ་གཤམ་

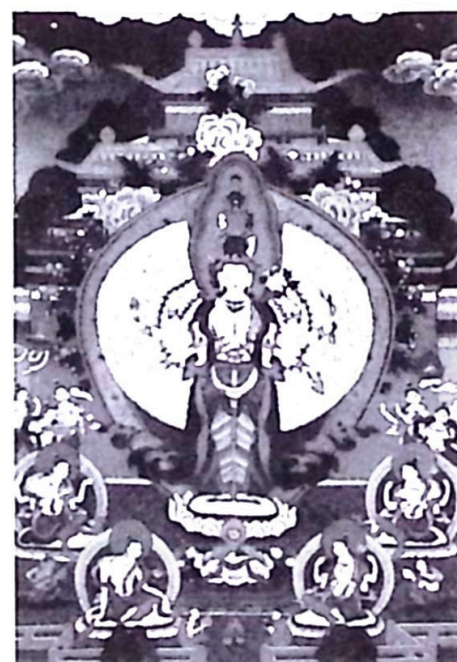
Déouatchène en les contractant pendant la durée du nyoung-né.

Cette pratique est donc fondamentale pour les laïcs et pour tous ceux qui n'ont pas l'opportunité de faire de longues retraites. On peut dire qu'il s'agit là d'une sorte de condensé de retraite. Quand on accomplit huit nyoung-né d'affilée, tout l'aspect émotionnel qui s'élève en nous est une expérience réduite de ce que l'on peut vivre dans une longue retraite. C'est à la portée de tout le monde, alors qu'une retraite de trois ans ne l'est pas forcément, dans le sens où il faut avoir trois années de liberté et ne pas avoir de famille à charge.

- Des lamas s'engagent dans la pratique de cent huit nyoung-né. Mais puisqu'on crée le karma pour renaître en Déouatchène au bout de huit nyoung-né consécutifs, ou nyoung-né blanc, pourquoi en effectuer autant ?

- Effectivement, au bout de huit nyoung-né consécutifs, on a la possibilité de renaître en Déouatchène. Une personne a ainsi été trouver lama Guendune Rinpoché après avoir effectué huit nyoung-né et lui a confié sa certitude de pouvoir dorénavant renaître en Déouatchène. Rinpoché a beaucoup ri et s'est adressé de la sorte à cette personne : "Pendant ces huit nyoung-né, est-ce que tu n'as jamais pensé à autre chose que Tchenrézi ?"

Lama Teunzang, qui s'occupe de la pratique des cent huit nyoung-né, dit aussi qu'une fois qu'on a effectué cette pratique, de nouveau des émotions s'élèvent lorsqu'on retourne dans le monde et de nouveau des impuretés sont générées, qu'il faudra purifier. Plus la connexion créée avec Déouatchène est puissante, plus on aura de chances qu'apparaisse cette opportunité au moment de la mort. De toute manière, ce lien (tib: *tendrel*) est présent, mais pour être certain qu'il soit efficace au moment de la mort, il faut qu'il soit le plus fort possible. Ceux



Les divinités sont l'expression de l'éveil et le support de méditation par lequel cet éveil est approché. Tchenrézi est l'expression de la compassion éveillée présente en chaque être.

qui peuvent pratiquer un nyoung-né créent déjà un lien et ceux qui peuvent aller au-delà créent un *tendrel* encore plus fort.

- *Pourquoi ne pas effectuer des sessions de méditation où l'on s'entraînerait à faire "sortir" les émotions comme la colère, l'avarice, la jalousie, l'orgueil, afin de travailler dessus ?*

- Il n'y a pas besoin de faire des sessions de méditation pour que l'orgueil, l'avarice, la jalousie, la colère ou d'autres émotions s'élèvent en nous. Elles s'élèvent spontanément ! Notre difficulté vient de ce que nous ne les reconnaissons pas. Nous arrivons à reconnaître ces émotions seulement lorsqu'elles nous envahissent complètement.

Par exemple, lorsque nous sommes en colère et que nous en arrivons à frapper quelqu'un ou à casser quelque chose, nous sommes bien obligés de reconnaître que nous sommes en colère. Néanmoins, si notre colère n'en arrive pas là, il se peut qu'on la justifie et qu'on la trouve normale. Cette émotion n'est donc pas reconnue en tant que telle. En ce qui concerne l'orgueil et la jalousie, il est encore plus difficile de les voir s'élever. Il ne s'agit donc pas de faire des sessions spéciales, mais plutôt de pratiquer la méditation, quelle que soit la forme d'approche adoptée.

Durant les nyoung-né, on reste assis pendant cinq à six heures dans le temple à ne faire que réciter le mantra de Tchenrézi. Généralement, au bout d'une heure de récitation, on se demande ce

qu'on fait là. On est parfois énervé par ses voisins, pour divers motifs. On se trouve ainsi submergé par des flots de pensées. En gardant l'attitude juste et en revenant à la méditation, on voit progressivement les émotions s'élever et l'on s'entraîne à les reconnaître, à ne pas les saisir, à les laisser passer dans notre esprit. On revient à la compassion et à la pratique du mantra.

Cette reconnaissance des émotions nous permet de voir, alors que nous sommes assis dans le temple où il n'y a pas vraiment d'éléments extérieurs dérangeants, que nous sommes perturbés par ce qui se passe à l'intérieur de nous ; dès lors, nous commençons à reconnaître ce qui se passe en nous. Nous procédons à ce niveau comme dans la pratique de la pacification mentale (chiné).

A la fin de la pratique des nyoung-né, on repart dans sa famille avec une certaine expérience qui rend plus facile la reconnaissance des émotions qui s'élèvent. On n'a donc pas besoin de rechercher à faire s'élever les émotions, car elles s'élèvent constamment. La seule différence, d'un moment à un autre, se situe au niveau de l'intensité des émotions qui est tantôt forte, tantôt très subtile. On est gêné par les émotions quand elles s'élèvent fortement, car elles envahissent complètement notre esprit. Dès lors, il est difficile de travailler sur elles. Par contre, on peut travailler dessus lorsqu'elles sont relativement faibles. A ce niveau, il est possible d'apprendre à les transformer.





50 ANS YEARS
AÑOS
JAHRE