

Dhagpo Kagyu Ling



# Les Nyoung-Né

Interview de droupla Targyé

Extrait du Tendrel 47 - 1998

# Les nouvelles

## de D.K.L...

### **LES NYOUNG-NÉ**

#### **Interview de droupla Targyé**

*TenDrel : La pratique des nyoung-né est une pratique qui a lieu une fois par an à Dhagpo Kagyu Ling, peux-tu nous expliquer en quoi elle consiste ?*

Droupla Targyé : Le rituel des Nyoung-Né est essentiellement centré sur la compassion\*. La divinité centrale de cette pratique est un aspect de Tchenrézi, le bouddha\* de la compassion, qui possède mille bras et se tient debout sur un lotus. Cette posture du corps exprime une activité illimitée. L'activité du mantra\* est surtout dirigée vers le monde des esprits avides. En ne mangeant, ne buvant et ne parlant qu'un jour sur deux, nous percevons la souffrance\* expérimentée dans ces états inférieurs. Il ne s'agit pas d'une punition que nous nous infligeons, comme porter le fardeau de tels

êtres, mais bien d'un partage de cette souffrance\* qu'est l'avidité, que nous allons éprouver de façon tangible, pour mieux la comprendre et donc voir les moyens pour la purifier. Par la bénédiction\* de la pratique, de notre activité des trois portes (corps, parole et esprit), nos tendances\* à renaître dans les mondes inférieurs sont purifiées et nous avons alors les





moyens d'apaiser réellement la condition infernale des esprits avides. Pendant cette pratique nous récitons également beaucoup de souhaits pour la prompte libération\* des êtres qui éprouvent ces souffrances.

***TenDrel : La durée des huit Nyoung-né est-elle importante ?***

Droupla Targyé : C'est d'un très grand bénéfice d'effectuer ne serait-ce qu'un Nyoung-Né. Les huit correspondent à un cycle de purification qui ferme définitivement la possibilité de renaître dans les mondes inférieurs.

***TenDrel : Le fait de pratiquer en groupe est une condition importante ?***

Droupla Targyé : Oui, car pendant toute la période de retraite, les pratiquants s'entraident. L'énergie d'un groupe permet à chacun de dépasser ses propres limites ; sur le plan physique (les prosternations, ou le fait de se lever tôt le matin), comme sur le plan de l'esprit, les obstacles ne manquent pas ! Le groupe dilue nos fixations, les saisies\* sur le sujet, le "je" qui pratique avec une certaine lourdeur. Les autres sont de très bons miroirs pour percevoir nos limites, nos émotions. Si notre voisin chante fort, serons-nous capables de le compter parmi tous ces êtres souffrant et pour qui nous pratiquons ?

Il est très facile de s'illusionner lorsque nous sommes seuls, de penser que nous n'avons plus d'émotions et puis devant la première personne venue nous nous sentons terriblement irrités ou impatients. Avec le nombre de personnes présentes, nous avons pu comptabiliser trois cent soixante trois nyoung-né effectués, soit pratiquement un pour chaque jour de l'année ! Qui dans le temple aurait pu consacrer une année à ne faire que cela ?

***TenDrel : Donc le groupe est important et il s'agit d'une pratique de purification. Tu as parlé des émotions, peux-tu en dire plus là-dessus ?***

Droupla Targyé : D'une certaine manière, toutes les pratiques purifient nos émotions, elles sont faites pour cela. Mais la difficulté supplémentaire imposée par la soif, la faim et l'interdiction de parler ne nous est pas familière. Cette contrainte révèle des émotions qui, jusque là, nous étions inconnues. Mais par la bénédiction de la pratique et l'effet de ne pouvoir se "rabattre" sur la nourriture, ou les bavardages autour d'un thé, émergent toutes sortes de ressentiments, d'impatience, d'espoirs mêlés de craintes. Mais c'est en vivant ces émotions que nous pouvons les voir, repérer qu'elles viennent bien de nous et non du voisin. En les voyant, nous pouvons les accepter, puis com-



mencer à utiliser les moyens habiles proposés par le rituel pour les transformer.

***TenDrel : À ne pas boire, ne pas manger, ni parler, le pratiquant se retrouve face à lui-même, face à son avidité; la pratique des mantras permet-elle de transformer tout cela ?***

Droupla Targyé : La pratique du mantra\* correspond à l'aspect purificateur de la parole; comme la visualisation\* de soi-même sous l'apparence de la divinité nous purifie de toutes les saisies réalistes attribuées à notre corps; le samadhi\* naissant de la pratique spirituelle élimine les voiles\* d'ignorance\*. En utilisant les moyens habiles proposés, nous allons pouvoir purifier le courant de notre être au travers des trois portes. Nous remplaçons l'activité impure par une activité pure. C'est alors une purification qui s'opère : purification du désir et de l'avidité. Ne pas boire, ne pas manger, et ne pas communiquer déclenchent en nous tout le processus de manque, du désir et de l'avidité. Nous nous apercevons combien notre attachement au corps est extrême; mais que cet attachement n'est pas le résultat d'un réel besoin physique. Le désir de l'esprit mu par l'habitude mentale, est bien plus fort que celui du corps. Par exemple, le plus difficile est de ne pas pouvoir boire une tasse de thé en discutant

ou de ne pas grignoter un morceau pendant la pause. Ce sont tous ces aspects subtils de notre avidité qui déclenchent les émotions. Ces émotions, si elles sont perçues, pourront être purifiées. Si nous ne voyons pas ces côtés de notre personne, nous nous éloignons de notre vraie nature, et tout ce qui nous gêne est automatiquement projeté sur le dos des autres.

Toutes les difficultés s'élevant de la pratique peuvent être considérées de deux manières, soit comme une épreuve décourageante, soit comme un moyen de voir nos défauts et de corriger les attitudes erronées. Comme il est très difficile de changer notre nature d'ignorance, nous mettons en pratique les activités du corps éveillé au moyen des trois portes.

**À la fin des Nyoung-Né TenDrel est allé interviewer quelques-uns des pratiquants ayant effectué la retraite à Dhagpo ; voici un extrait de ces témoignages :**

***TenDrel : Tu fais partie des personnes qui ont fait l'ensemble des Nyoung-Né, qu'est-ce que cette pratique t'apporte ?***

Réponse : C'est un travail intérieur. Je suis venu avec une certaine idée de purification, je suis arrivé avec beaucoup de volonté, avec le désir d'obtenir des résultats. En fait, au fil du temps les choses ont évoluées.



C'est difficile à verbaliser. Il faut dire que de ne pas manger, de jeûner n'est pas trop difficile, même je dirais que c'est une partie de l'expérience qui donne une force intérieure et qui stabilise.

Réponse : Je suis satisfait, même si le jeûne et la soif ont été parfois difficiles à vivre. Je suis fumeur et c'est quelque chose qui n'aide pas. Sur les plans physique et mental l'expérience est remuante. C'est une remise en question et un recentrage à la fois. Quand je reviens dans le monde je me retrouve avec une certaine dynamique pour continuer ma vie tout en y intégrant le dharma\*. Je sais que dans quelques jours j'aurai un bien-être physique et mental. Je vais pouvoir commencer les Préliminaires. C'est pour moi une purification mentale et physique.

Réponse : Au niveau physique l'expérience a été moins difficile que prévue. Sur le plan intérieur c'est très enrichissant. Je trouve dommage que cela s'arrête. Plein de vieilles « choses » remontent à la surface : des émotions, des sensations. Tout s'est fait en douceur. Tout n'est que surprise. Je ne m'attendais à rien et je m'aperçois que tout va et vient et remue à l'intérieur.

Réponse : Je n'avais pas d'attente particulière. Sur le plan physique je n'ai pas eu de grosses difficultés. Peut-être un peu de maux

de dos et dans les jambes. Mais ce qui m'a surpris c'est ce qui s'élève à l'intérieur quand on reste assis pendant des heures à réciter des mantras. Il y a une activité de l'esprit qui est intense, sans arrêt en mouvement, il y a une quantité de pensées qui défilent qui est impressionnante ! Dans l'activité je n'ai pas tellement le temps de m'apercevoir à quel point ce mouvement de l'esprit est intense. Là, dans les Nyoung-Né, n'ayant rien d'autre à faire qu'à regarder ce qui se passe, c'est devenu évident. Ensuite, j'ai pris conscience que ces pensées n'étaient pas centrées sur autre chose que sur MOI. J'étais l'auteur, le scénariste, le metteur en scène et le spectateur de mon théâtre intérieur : mes pensées. J'ai été choquée de cet égoïsme... D'avoir vu cela me donne envie de faire plus attention aux autres, de développer un peu plus de compassion.

***TenDrel : Le groupe est aidant ?***

Réponse : Oui, le fait de faire la pratique en groupe est un soutien. Même si on ne se parle pas, même si on s'ignore ou qu'on se sent énervé par quelqu'un, car il y a aussi des tensions, il y a comme une communion sur le plan intérieur et énergétique. Pratiquer seul c'est bien, mais être en groupe apporte un plus. La présence de l'autre rayonne autour de lui. Ceux qui arrivent à se nettoyer un



peu aident les autres à avancer.

Réponse : Le groupe porte. Faire les Nyoung-Né seul pour moi ça serait très difficile. Il y a une dynamique de groupe. Puis le cadre ici est merveilleux, le paysage est beau. C'est fabuleux de pouvoir prendre le chemin\* qui mène au temple et de pouvoir regarder au loin. Quand on vient de la ville comme moi c'est extraordinaire ! Je suis toujours surpris par l'espace que j'ai autour de moi. J'aime venir à Dhagpo, bien sûr je souffre pendant les Nyoung-Né, mais je suis enchanté de l'expérience.

Réponse : Je n'ai pas l'impression d'être quelqu'un de très compassionné et j'ai le sentiment d'avoir grandi grâce à tous ceux qui vivent les Nyoung-Né avec

moi et qui me font remonter des choses de manière directe ou indirecte. Tout ceci m'interpelle, me fait réfléchir sur moi-même, sur mes blocages et mon orgueil. Je me bats avec moi-même et parfois je remporte de petites victoires et alors j'ai plus d'amour pour l'autre. C'est une façon de remercier intérieurement. C'est comme cela que la compassion gagne du terrain petit à petit. C'est vraiment une pratique de compassion et qui s'intensifie au fil des jours. Au départ ce n'était pas évident et maintenant tout cela se canalise. Les journées de silence m'apportent beaucoup parce que dans ces moments-là je m'efforce de m'isoler de l'environnement et de ne plus communiquer par gestes ou par regards. Ceci afin d'être au plus près de ma vie intérieure. J'ai



Le groupe de pratiquants ayant effectué les huit Nyoung-Né.

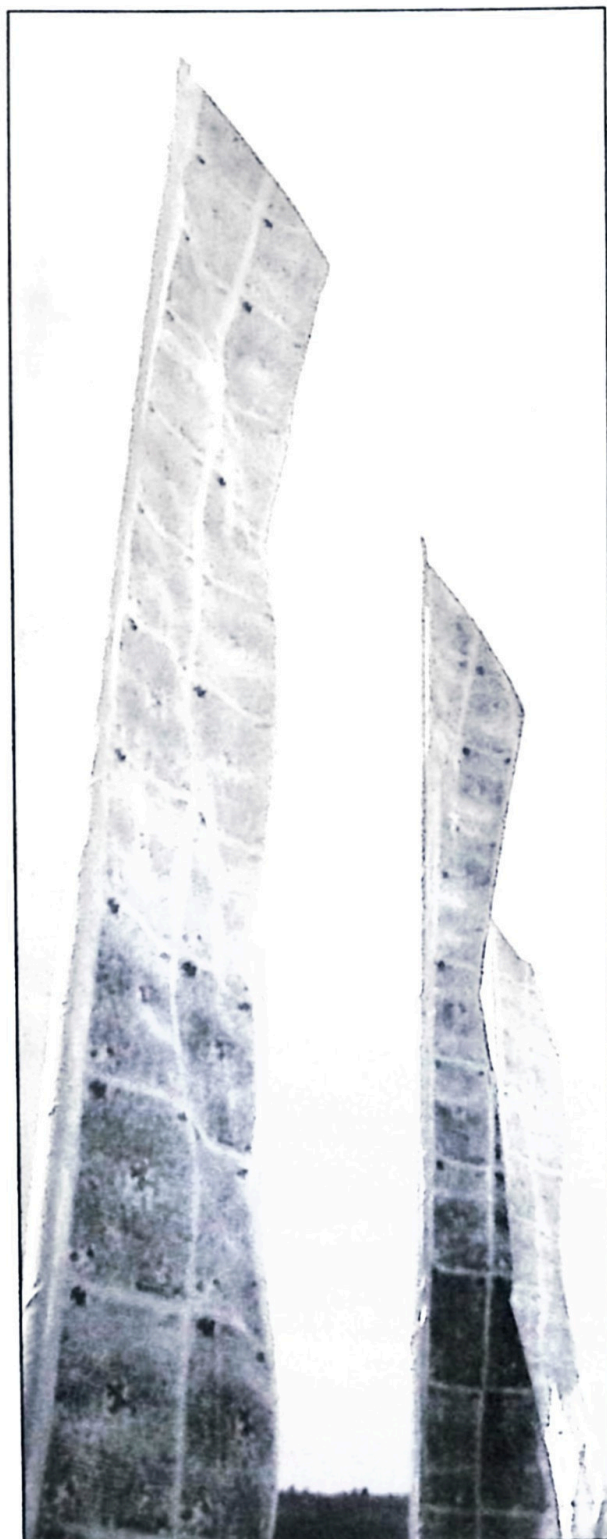


le temps de me regarder. C'est une purification du corps, de l'esprit et aussi de la parole. Je me rends compte que je dis souvent des bêtises, pour rire, pour médire, et le fait de se taire me permet de voir ce défaut, difficile à gommer. C'est une belle pratique.

Réponse : Le groupe m'a aidé à prendre conscience d'un certain nombre d'émotions à l'intérieur de moi. J'ai pu découvrir pas mal d'orgueil grâce aux autres. À peu manger, à peu boire, à ne pas parler, à souffrir physiquement du dos ou des jambes, les moindres détails prennent de l'ampleur. Cette pratique permet de rencontrer de nombreux paysages intérieurs, on se trouve assis à ne rien faire d'autre qu'à regarder et alors on se trouve obligé de traverser ce qui se présente à l'esprit, que ce soit les pensées ou les émotions, il s'agit de continuer de respirer et d'avancer intérieurement vers l'instant suivant et ainsi de suite. Parfois, très rarement, il y a eu des moments de paix, avec le sentiment de rentrer en contact avec le contenu de la pratique elle-même, les visualisations. Le fait de faire cela au niveau du cœur m'a paru important, car par moment j'ai eu le sentiment d'une dilatation.

L'envie de prêter un peu plus attention aux autres est devenu une évidence au fil des sessions. Peut-être que cette attention-là peut générer un peu de bonheur, car à être tout le temps centré sur

soi je trouve qu'on est souvent malheureux car au fond on obtient rarement ce qu'on désire, alors que dès qu'on donne à l'autre ce dont il a besoin il semble heureux et c'est quelque chose qui engendre du bonheur que de voir l'autre heureux. C'est simple au fond.





---

**50** ANS YEARS  
AÑOS  
JAHRE