

Précisions et détails sur la pratique de Nyoung Né à Karma Migyur Ling

Mise à jour du document décembre 2025

Comment se passe un Nyoung Né ?

Cette pratique s'organise en unité qui se déroule sur 48 heures. Elle débute le matin du 1er jour à l'aube, à 5h30 et se termine le 3ème jour au matin, à 9h. C'est une pratique collective, propre au Vajrayana, accomplie dans le temple durant une grande partie de la journée (environ 9h par jour). Elle consiste en la récitation d'un texte (une sadhana), de récitation de mantras, de méditation sur un support de visualisation, de prosternations, ...

Un Nyoung Né est accompagné de l'observation d'un jeûne partiel le 1er jour, appelé *Nyé Né*, et d'un jeûne total le 2ème jour appelé *Nyoung Né* (aucune nourriture ni boisson sur 24h associé à l'observance stricte du silence).

Précision : il ne s'agit pas d'un jeûne à visée « diététique » mais d'une ascèse qui s'inscrit dans les règles propres à cette tradition spirituelle des Nyoung Né.

Durant ces 48h, cette pratique est complétée par une prise des vœux de discipline éthique appelés *Sodjong* (voir détail ci-dessous) qui sont repris chaque matin pour 24h.

Il est donc nécessaire d'être ponctuel le matin pour la prise de vœux à 5h25, d'assister à toutes les sessions et d'accomplir le Nyoung Né entièrement, sans l'interrompre.

Nyé Né (jeûne partiel) : les personnes qui ne peuvent pas faire un jeûne total le 2ème jour peuvent faire *Nyé Né*, un jeûne partiel, en prenant un repas à midi avec la possibilité de boire la journée.

Il est nécessaire d'arriver la veille, car la première session a lieu à 5h25 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 25 : Début de la session

7h - 7h 30 : Soupe de riz

7h 30 - 9h : Fin de la 1ère session (fin de Nyoung-Né pour ceux qui doivent partir)

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

10h - 12h : 2ème session

12h - 12h45 : Repas

13h - 15h : Pause repos

15h - 17h : 3ème session

17h - 17h 30 : Pause

17h 30 - 19h : Fin de la 3ème session suivie de Mahakala court

19h - 20h : enseignement éventuel.

2ème jour (Nyoung-Né jeûne complet)

5h 25 : Début de la session

8h - 9h : Pause

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

12h - 15h : Pause

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

17h - 17h 30 : Pause

17h 30 - 19h30 : Fin de la 3ème session suivi de la pratique de Mahakala (facultatif)

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

Aucune nourriture ne peut être consommée 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. A partir de la fin de ce repas, le jeûne strict commence et dure jusqu'au surlendemain matin à 7h.

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 soir de Nyé-Né, en plus du jeûne déjà engagé depuis midi (nourriture), on s'abstient strictement de toute boisson, on prend le vœu de silence en s'abstenant de toute parole jusqu'au surlendemain matin 5h25, lorsqu'après s'être rincé la bouche avec l'eau du Boumpa (Vase) qui nous est versée à l'entrée du temple.

NB : le jour de Nyoung-Né, l'eau safranée distribuée durant la pratique ne doit pas être bue.

Le jour où vous terminez votre pratique, le 3ème Jour à la session le matin :

Se rincer la bouche à l'entrée du temple à 5h30, sortir au moment de la prise de vœux, ensuite on assiste intégralement à la 1ère session qui se termine à 9h.

Si on continue avec Nyoung Né suivant :

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

A propos du jeûne...

En cas de problème de santé et de prise de médicament, il est autorisé de faire Nyé Né (jeûne partiel) les deux jours (inscription obligatoire à l'accueil), c'est à dire que vous pouvez prendre la soupe de riz le matin et le repas de midi le 2e jour. Dans ce cas, il est quand même souhaitable de garder le silence le 2ème jour.

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, 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.

Lorsque vous êtes au temple, votre téléphone est mis en mode avion.

En cas de problèmes de santé

Les personnes accomplissant la retraite de Nyoung Né sont affaiblies par la pratique prolongée du jeûne et leurs défenses naturelles sont amoindries.

Par conséquent, si vous avez prévu de venir faire un plusieurs Nyoung Né mais que vous présentez des symptômes de rhume, grippe, angine, toux, etc. pouvant contaminer les autres pratiquants, **nous vous demandons de repousser ou d'ajourner votre séjour jusqu'à ce que ce vous soyez guéri.**

De la même façon, si vous êtes déjà sur place et que des symptômes apparaissent, veuillez-vous tenir à l'écart dans le temple ainsi que pendant les repas.

Participation aux tâches collectives

Chaque participant est prié 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 d'éviter de prendre des douches entre 22h et 5h 30 et de tirer la chasse d'eau la nuit.

Nous vous souhaitons une bonne pratique.