

A paraître (août 2024)

le bois

d'Orion

Nyungne, le yoga du jeûne

WANGCHEN RINPOCHÉ



le bois

d'Orion

Sagesses

Cet ouvrage propose un enseignement complet sur la pratique du Nyungne qui associe jeûne et méditation, récitation de mantras et visualisation de Chenrézi à mille bras, incarnation de l'amour et de la compassion de tous les Bouddhas. Disciple de Kalu Rinpoché, Wangchen Rinpoché est aujourd'hui reconnu comme l'un des maîtres éminents de cette pratique d'apaisement, de purification et de guérison qui connaît un succès croissant.

Traduit de l'anglais par Carine Rial.

Contact presse : Christian Le Mellec – 06 09 77 78 28 / c.lemellec@lemelleconseil.com

http://www.editions-leboisdorion.fr/nyungne_le_yoga_du_jeune-122-14.html
<http://editions-leboisdorion.fr>

EAN 13 : 978-2-909201-89-4 • 264 pages (format 16 cm x 24 cm) / Prix : 27 euros ttc

Distribution : Les Belles Lettres

Wangchen Rinpoché



Photo : © D.R.

Wangchen Rinpoché est l'un des principaux disciples de Kalu Rinpoché. À l'âge de sept ans, il est entré au monastère de Sonada (Inde) à la requête du premier Kalu Rinpoché. Il a par la suite étudié, vécu et voyagé à ses côtés jusqu'à son entrée dans la traditionnelle retraite de trois ans à l'âge de 16 ans. Depuis sa sortie de retraite, il enseigne aux Etats-Unis, où il réside, ainsi qu'en Europe et en Asie. Il a personnellement accompli plus de 1000 Nyungne, suivant la tradition des détenteurs de la lignée, et guide chaque année une retraite de 25 Nyungne et plusieurs retraites de 8 Nyungne (sercholing.org).

Carine Rial

Traductrice de cet ouvrage, Carine Rial est pratiquante du Nyungne depuis 2017 et a accompli plusieurs retraites sous la guidance de Wangchen Rinpoché. Elle est instructrice à l'Université du Bouddha (buddha.university).

Avant-propos
de Sa Sainteté le Dalai Lama

Connue sous le nom de Nyungne, la pratique du jeûne, qui consiste à ne manger qu'un seul repas le premier jour et à jeûner complètement le second, est souvent accomplie en prenant conjointement les vœux des huit préceptes du Mahayana. Suivant la tradition initiée par Bhikshuni Lakshmi, la nonne pleinement ordonnée que nous, Tibétains, appelons Gelongma Palmo, les personnes engagées dans cette pratique vouent un intérêt particulier à Avalokiteshvara, le Boddhisattva de la Compassion et récitent Om Mani Padme Hung, le mantra aux six syllabes. C'est une excellente pratique que tout le monde peut entreprendre car elle est simple à faire. Et, pour autant, elle peut être source de grands mérites et bienfaits spirituels.

Donc, cela me réjouit grandement de savoir que, dans ce livre, Wangchen Rinpoché a donné des instructions claires et complètes pour pouvoir effectuer la pratique du Nyungne. En incluant les récits des grands maîtres du passé qui ont entrepris cette pratique, les bienfaits qu'elle a apportés mais aussi des instructions et réceptions complémentaires, Rinpoché offre ici une somme d'informations riche et profonde, véritable source de connaissance et d'inspiration. Le Nyungne est une pratique bouddhiste authentique et opérative qui implique le corps, la parole et l'esprit. Elle connaît des adeptes enthousiastes en Inde, au Tibet et dans les régions avoisinantes depuis des siècles. De la même façon, aujourd'hui, ceux qui sont intéressés par cette pratique peuvent l'entreprendre facilement, quel que soit l'endroit où qu'ils se trouvent.

Mes prières accompagnent tous ceux qui essaieront de mettre en pratique ce qu'ils auront lu dans ce livre. Puissent-ils être bénis et leurs efforts couronnés de succès.

19 décembre 2007

SOMMAIRE

Avant-propos du Douzième Taï Situpa	9
Avant-propos de Sa Sainteté le Dalaï Lama	11
Introduction	13
Partie I	
1 – Chenrézi à mille bras et onze visages	21
2 – Bienfaits de la pratique	25
3 – Importance de la lignée et du <i>guru</i>	33
Partie II	
4 – Hommage au Bouddha, les douze actes	65
5 – La prière de confession aux trente-cinq Bouddhas	75
6 – Les vœux du Nyungne	81
7 – La Prière à sept branches	97
8 – Visualisation	115
Partie III	
9 – Mantras du Nyungne	135
10 – Explication de la Prière d’hommage PO	165
11 – Prières de conclusion et offrandes	181
Partie IV	
12 – La préparation du rituel	189
13 – La pratique	197
Partie V	
14 – Les bienfaits du régime végétarien et du jeûne	215
15 – La souffrance des êtres	223
16 – Questions-réponses	237
Prières additionnelles	243
<i>Postface de la traductrice</i>	247
<i>Reproduction de planches</i>	249

Collection Sagesses
aux éditions Le bois d'Orion (domaine tibétain)

Déshung Rinpoché

- *Le flambeau de la voie de la libération*

Denys Rinpoché

- *Entrer dans l'expérience éveillée*
- *Gésar. La voie des chevaliers d'éveil*
- *Le soutra du cœur*
- *L'éveil du cœur et de l'esprit*
- *Le sadhana de Chenrézi*

Gampopa Sönam Rinchen

- *La précieuse guirlande de la voie sublime*

Jamgön Krongtrül

- *La grande voie d'Eveil*

Kalu Rinpoché

- *La voie du Bouddha*

Wangchen Rinpoché

- *Nyungne, le yoga du jeûne*