

Enseignement pour les enfants : l'art d'inviter la cloche

(cloche)

Chers amis, pratiquons ensemble la respiration ensemble pendant une minute. « Inspirant, je sais que j'ai un corps. » Donc, quand vous inspirez, vous savez que vous avez un corps. Vous ne pensez à rien d'autre. Vous portez simplement votre attention au fait que vous avez un corps. C'est agréable d'avoir un corps. Et expirant, je souris à mon corps. Souriez à votre corps avec joie et compassion. C'est comme : « Bonjour, cher corps, je sais que tu es là. Et je suis heureux que tu sois là. » Souriant à notre corps. Faisons-le ensemble avec le son de la cloche. Aujourd'hui, le maître de cloche est une nonne française, et elle invitera la cloche pour que nous nous réjouissons de respirer ensemble. Trois sons de cloche. « Inspirant, je suis conscience que j'ai un corps. Expirant, je souris à mon corps. Conscience du corps, sourire au corps. »

(cloche)

Une autre fois.

(cloche)

(cloche)

C'est si paisible, si agréable.

Un professeur de mathématiques

Bonjour, chers amis, aujourd'hui est le vendredi 6 avril de l'année 2012, et nous sommes dans le deuxième jour de retraite avec le thème « Cultiver le bonheur. » Je suis très heureux d'avoir des jeunes personnes et des enfants dans la retraite. J'aime être avec les enfants. Nous ferons une méditation marchée ensemble après l'enseignement du Dharma. Je crois qu'il y en a parmi vous qui voudraient être maître d'école plus tard. Je pense que c'est très bien d'être maître d'école. Un maître d'école peut être une personne heureuse. Le Bouddha est aussi un maître. Il n'enseignait pas les mathématiques ou la littérature. Il enseignait aux personnes comment être heureux, comme moins souffrir et être heureux. Et je suis un de ses étudiants, j'ai appris de nombreuses choses de mon maître, le Bouddha. Et le Bouddha n'est pas un Dieu, le Bouddha est un être humain comme nous. Il n'est pas un Dieu, il est un être humain. Il a souffert comme jeune personne. Son père voulait qu'il soit roi, mais il ne voulait pas être roi. Parce qu'il a vu que son père, le roi, n'était pas une personne heureuse. Il ne voulait pas être politicien. Alors il a essayé d'apprendre et de pratiquer afin de moins souffrir et d'être capable de se réjouir de la vie, d'être heureux, et finalement, il est devenu un Bouddha, ce qui signifie un maître qui a la capacité d'être compréhensif, aimant, et d'être heureux. Et il est devenu le maître de nombreuses personnes, spécialement les jeunes personnes. Dans la première année de ses enseignants, il y avait tellement de jeunes personnes qui l'ont suivi, plus d'un millier de jeunes personnes, qui l'ont suivi comme étudiants. Et chacun d'eux vivait une vie très simple, comme moine. Donc la première année de son enseignement, il était entouré par environ un millier de jeunes moines. Les nonnes vinrent beaucoup plus tard. Je connaissais un maître d'école à Toronto qui était professeur de mathématiques. Il est venu au Village des Pruniers en France et a appris. Il est resté un mois entier, pratiquant l'assise en pleine conscience, la respiration en pleine conscience, manger en pleine conscience, et ainsi de suite, et il a obtenu beaucoup de transformation et de guérison, et quand il est revenu à Toronto, il a essayé de transmettre sa sagesse et son bonheur aux enfants de sa classe. Le jour où il est entré dans la salle de classe, il marchait en pleine conscience dans la salle. Et les étudiants de la classe étaient très surpris. Leur professeur n'avait pas l'habitude de marcher comme cela. Et ils virent leur professeur ouvrir la porte et marchant paisiblement, en pleine conscience, et ils étaient très surpris, ils pensaient que leur professeur était malade. Et ils ont demandé : « Papa, êtes-vous malade ? » Ils l'aimaient, ils l'appelaient papa. Et il les regarda, et il leur dit : « Non, je ne suis pas malade. » « Pourquoi marchez-vous comme cela ? » « Parce que je pratique la marche en pleine conscience, je me réjouis de chaque pas. » Et il a commencé à leur parler de son expérience de sa pratique au Village des Pruniers à propos de la marche en pleine conscience, de l'assise en pleine conscience, de la respiration en pleine conscience, et de la joie d'être paisible, relaxé, et heureux. Donc il décida que sa classe pratiquerait quelque chose comme la cloche de pleine conscience. Parce qu'au Village des Pruniers, à chaque fois qu'on entend la cloche, on arrête de penser, de parler, et de faire des choses. Juste s'arrêter, et nous nous réjouissons d'inspirer et d'expirer. Au moins trois fois. « Inspirant, je calme mon corps, expirant, je souris. » Et vous êtes plus relaxé après trois inspirations et expirations. Durant le temps où vous inspirez et expirez, vous ne pensez plus, vous ne pensez à rien. Vous vous réjouissez simplement d'inspirer, et vous vous réjouissez simplement d'expirer. Et parce que vous arrêtez de penser, votre esprit a une chance de se reposer. En inspirant, vous laissez votre corps se relaxer, et c'est pourquoi votre corps a une chance de se relaxer aussi. Donc il y a la paix et la relaxation durant le temps de la respiration en pleine conscience, et vous vous sentez mieux après trois inspirations et expirations. Et chaque son de cloche nous laisse assez de temps pour nous réjouir d'inspirer et expirer trois fois. Et avec trois sons de cloche, nous avons la chance de nous réjouir neuf fois d'inspirer et d'expirer. Et nous faisons l'expérience d'une sensation de paix durant le temps où nous pratiquons la respiration. Alors il n'avait pas de cloche avec lui. Ce professeur de

mathématiques s'appelait Henry. Alors il proposa à un garçon assis devant que toutes les quinze minutes, le garçon frapperait dans ses mains deux fois. Comme ceci (Thay frappe dans ses mains deux fois). Et enseignant et étudiants arrêtent de parler, arrêtent d'enseigner et d'apprendre, et focalisent simplement leur attention sur leur inspiration et leur expiration. « Inspirant, je sais que j'inspire, expirant, je sais que j'expire, je ne fais rien. » Et parce qu'ils n'avaient pas de cloche, ils utilisèrent leurs mains et frappèrent comme ceci (Thay frappe dans des mains). Toutes les quinze minutes. Et enseignant et élèves eurent la chance de se reposer, d'arrêter de travailler avec leur esprit, d'arrêter de faire des choses comme calculer, ou des choses comme ça. Et cette pratique aida la classe toute entière à être plus joyeuse, et ils aimèrent la pratique. Tous les élèves aimèrent la pratique, et ils frappèrent dans leurs mains chacun à leur tour. Et le résultat est qu'un mois plus tard, ils purent voir que tous les étudiants firent beaucoup de progrès. Et la relation entre enseignant et élèves était excellente après un mois de pratique. Ils se réjouirent de pratiquer la respiration ensemble, de se reposer ensemble. Non seulement les élèves obtinrent de la transformation, mais l'enseignant aussi était beaucoup plus joyeux et aimant. Avant cela, même s'il était un très bon enseignant, il se mettait en colère très facilement. Quelquefois, il criait à ses étudiants. Et il y avait des moments où il était tellement en colère qu'il jetait un morceau de craie à celui qui faisait quelque chose d'idiot. Mais finalement, avec la pratique de la pleine conscience, il est devenu un enseignant très gentil. Il y avait une fois où les élèves ne comprenaient rien du tout à ce qu'il disait, et il n'était plus en colère. Il dit : « Vous ne comprenez pas, c'est ma faute. » Il dit. « C'est parce que je n'ai pas fait de mon mieux pour que vous compreniez. » Et le résultat de la classe était tellement merveilleux que toutes les classes de l'école ont commencé à imiter la pratique de la respiration en pleine conscience en frappant dans les mains toute les quinze minutes. Et finalement, il a eu une petite cloche pour utiliser dans sa classe. Quand il fut temps pour lui de se retirer, l'administration de l'école lui demanda de rester pour quelques années de plus, parce que sa présence dans l'école rendait tellement de personnes heureuses, et aidait les enfants, les étudiants, à apprendre et étudier beaucoup mieux. Je suppose que quand vous grandissez et devenez un maître d'école, vous aimeriez faire comme Henry, apporter une cloche de pleine conscience dans l'école. Et parmi les adultes ici, il y en a peut-être qui sont maîtres d'école, et vous aimeriez peut-être amener une cloche de pleine conscience dans votre classe. Et la pratique de la respiration en pleine conscience améliorera la qualité de vos enseignements et études à l'école, comme on l'a vu avec Henry, le professeur de mathématiques.

L'art d'inviter la cloche

Ce matin, j'aimerais vous montrer comment inviter la cloche. On ne dit pas taper la cloche, ou frapper la cloche, c'est un peu trop violent. Nous voyons la cloche comme une ami, nous voulons être gentil avec la cloche, et c'est pourquoi nous disons : « Inviter la cloche à sonner. » Et la cloche est assise sur un petit coussin, même si c'est une petite cloche. La cloche pratique la méditation assise. Il y a toutes sortes de cloche. Il y a de grandes cloches comme ceci, que tout le Village peut entendre, et ceci est une mini cloche. Et aujourd'hui, quand nous irons à la méditation marchée, nous emmènerons cette petite cloche, et à mi-chemin de la méditation marchée, nous nous assiérons, nous réjouirons d'être assis ensemble, de respirer ensemble pour quelques minutes, et nous inviterons la cloche pour nous guider à nous réjouir de la respiration en pleine conscience. Si vous voulez être un maître de cloche, vous devez apprendre un petit peu. Premièrement, vous devez vous incliner vers la cloche, comme vous vous inclinez vers un ami. La cloche est un ami qui peut vous aider à apporter la paix, la relaxation dans votre corps et votre esprit. Donc je m'incline vers la cloche avec gratitude. Et je prends la cloche, et je la mets sur la paume de ma main gauche. Avec la grande cloche, vous ne pouvez pas faire cela, elle est trop lourde. Imaginez que la paume de votre main gauche est une fleur de lotus, et que la cloche est un joyau au coeur de la fleur de lotus. C'est tellement beau. Votre main est aussi belle qu'une fleur de lotus, et la petite cloche est aussi belle qu'un joyau. Et tenant la petite cloche comme ceci, vous commencez à pratiquer la respiration en pleine conscience. Vous pratiquez l'inspiration et l'expiration deux fois, afin d'être assez calme. Si vous n'êtes pas assez calme, vous n'êtes pas un bon maître de cloche. Donc après avoir inspiré et expiré deux fois, vous êtes assez calme, et vous êtes qualifié comme maître de cloche. Et il y a un poème à utiliser pendant que vous inspirez et expirez. Et quand je suis devenu un moine novice à l'âge de seize ans, la première chose que j'ai apprise par coeur est ce poème pour inviter la cloche. Il y a quatre lignes : la première ligne est : « Corps, parole, et esprit en parfaite unité », cela veut dire que vous devez ramener votre esprit à votre corps, et ensemble avec votre parole, et vous êtes un. Corps, parole et esprit sont un. Vous êtes concentré. Et afin de faire ceci, vous avez seulement besoin d'inspirer en pleine conscience. Quand vous inspirez en pleine conscience, vous ramenez votre esprit à votre corps, et esprit et corps sont ensemble. C'est la première ligne que vous récitez silencieusement dans votre esprit pendant que vous inspirez. « Corps, parole et esprit en parfaite unité. » Et pendant que vous expirez, il y a une autre ligne à dire silencieusement. « J'envoie mon coeur avec le son de cette cloche. » Ce n'est pas un simple son. Il y a mon amour dedans. J'envoie mon coeur avec le son de cette cloche. Et alors vous inspirez de nouveau : « Que tous ceux qui m'écoutent s'éveillent de l'oubli. » Les personnes dans le monde vivent dans l'oubli : ils respirent, et pourtant, ils ne savent pas qu'ils respirent. Ils marchent, mais ils marchent comme des somnambules. Ils ne savent pas qu'ils marchent, ils ne se réjouissent pas de chaque pas qu'ils font. Ils mangent, mais ils sont perdus dans leurs pensées. Donc ceci s'appelle plein oubli. Plein oubli signifie que votre esprit n'est pas là, c'est l'opposé de pleine conscience. Pleine conscience signifie que votre esprit est là, toujours avec vous. Pendant que vous respirez, pendant que vous marchez, pendant que vous mangez, pendant que vous balayez par terre, votre esprit est toujours avec votre corps, vous êtes pleinement conscient de tout. La pleine conscience est ce que vous pratiquez ici, et l'opposé de pleine conscience est plein oubli. « Corps, parole et esprit en parfaite unité, j'envoie mon cœur avec le son de cette cloche. Puissent ceux qui m'écoutent s'éveiller de l'oubli. » Et la dernière ligne :

« Et transcendent le chemin de l'anxiété et des soucis, et commencent à faire l'expérience de la paix. » Il est très utile de se souvenir de ces quatre lignes, afin que quand vous inspirez, vous sachiez quoi réciter, et quand vous expirez, vous sachiez quoi réciter. Et après avoir récité les quatre lignes, vous devenez calme, concentré, et vous êtes un vrai maître de cloche. Et alors, la première chose que vous faites est de réveiller la cloche, en faisant un demi-son. (Thay invite la cloche à faire un demi-son.) Ceci est un demi-son, ce n'est pas un son plein. Le demi-son est pour ne pas causer une surprise pour la cloche et pour les personnes autour de nous. (Thay refait un demi-son.) Cela signifie : « S'il-te-plaît, un son plein va bientôt être produit, et c'est pour t'aider à te préparer, afin que tu reçoives le son plein. » C'est ce que signifie le demi-son. (Thay fait de nouveau un demi-son). Et vous êtes assez gentil pour laisser aux gens assez de temps pour se préparer à la réception du son plein. Dans la tradition bouddhiste, on considère le son de la cloche comme la voix du Bouddha nous appelant. Le Bouddha n'est pas dans le ciel, le Bouddha est dans notre cœur, et il nous appelle pour revenir chez nous, pour être en pleine conscience, pour ne pas être perdu dans le plein oubli. Donc le son de la cloche est la voix du Bouddha : « Mon cher, s'il-te-plaît, ne te perds dans le plein oubli, reviens chez toi, sois conscient que tu as un corps, que la vie est un miracle. » C'est la voix du Bouddha, vous appelant à revenir à votre vraie demeure. Et vous vous préparez afin d'accueillir le son plein de la cloche, en inspirant, et expirant en pleine conscience. Inspirant, vous dites ces deux lignes que vous pouvez utiliser : « Inspirant, je calme mon corps, expirant, je souris. Calmant, souriant. » Et si vous êtes un bon maître de cloche (Thay fait un demi-son de cloche), après le demi-son, vous laissez aux personnes assez de temps pour se réjouir d'une inspiration et d'une expiration, pour se préparer à la réception du son plein. L'inspiration et l'expiration des enfants est toujours un petit peu plus courte que l'inspiration et l'expiration des adultes, c'est pourquoi si vous êtes un maître de cloche, après avoir fini votre inspiration et votre expiration, vous laissez quelques secondes de plus afin que les personnes se réjouissent vraiment, pleinement de leur inspiration et expiration. Vous êtes assez gentil pour nous laisser assez de temps pour nous réjouir de notre inspiration et de notre expiration. C'est déjà la compassion, c'est déjà l'amour. (Thay fait un demi-son de cloche.) Et maintenant, vous produisez le son plein. (Thay fait un son plein.) Le son plein vous aidera à commencer à vous réjouir d'inspirer et d'expirer trois fois. Et vous pouvez aussi utiliser un autre poème : « J'écoute, j'écoute profondément », quand vous inspirez. Et quand vous expirez, vous dites : « Ce merveilleux son me ramène à ma vraie demeure. » Selon la pratique, votre vraie demeure est dans l'ici et maintenant. Il y a tellement de choses merveilleuses dans l'ici et maintenant, comme le matin, les rayons du soleil, les fleurs, votre bien-aimé. Tout est disponible dans l'ici et maintenant, et c'est votre vraie demeure. Votre vraie demeure n'est pas dans le passé ou le futur. Donc inspirez pour revenir dans l'ici et maintenant, et réjouissez-vous de votre vraie demeure. C'est pourquoi il y a le gatha que vous pouvez pratiquer. Inspirant, je dis : « J'écoute, j'écoute profondément. » Expirant, vous dites : « Ce merveilleux son de cloche me ramène à ma vraie demeure. » Selon cet enseignement et pratique, votre vraie demeure est dans le moment présent, où vous pouvez vous sentir confortable et heureux. Vous pouvez vous réjouir d'inspirer et d'expirer comme cela trois fois, et si vous êtes un maître de cloche, après vous être réjoui trois fois d'inspirer et d'expirer, vous invitez la cloche à sonner pour une seconde fois. (Thay invite la cloche.) Et les personnes ont la chance de se réjouir trois fois de plus d'inspirer et d'expirer, et de cultiver plus de paix et de bonheur en elles. Donc trois sons de cloche nous donnent l'opportunité de nous réjouir de neuf inspirations et expirations. Et vous obtenez beaucoup de paix et de sérénité et de joie avec trois sons de cloche. Et après cela, vous invitez la cloche à s'asseoir de nouveau, vous vous inclinez vers la cloche, et votre travail en tant que maître de cloche est fini.

Aujourd'hui, vous pouvez essayer avec cette cloche. Dans une salle de classe, une cloche peut être très utile. Dans une famille aussi. Il y a des moments où dans la famille, l'atmosphère n'est pas très calme, quelqu'un peut se mettre en colère, quelqu'un peut ne pas parler très gentiment, alors vous souffrez. Et si la famille est d'accord, n'importe qui peut inviter la cloche à sonner, et à ce moment, tout le monde s'arrêtera de dire des choses, tout le monde suivra son inspiration et expiration, inspirant en pleine conscience, expirant en souriant. Et nous restaurons la paix et le calme dans la famille. Alors je suggère que la cloche de pleine conscience puisse être utilisée dans les écoles et à la maison. Je me souviens qu'un jour, j'ai rencontré le Président de l'Assemblée Nationale de l'Inde, Monsieur Narayan, et j'ai proposé que la cloche de pleine conscience soit dans le Parlement, parce que quelquefois, l'atmosphère du Parlement est tellement dure. Les gens peuvent se crier les uns sur les autres, s'accusant les uns les autres, et il n'y a pas assez de paix dans la maison des membres du Parlement. Donc la personne au siège de l'Assemblée Nationale a le droit d'inviter la cloche, et tout le monde arrête de parler, de crier, de se mettre en colère, et se calment. Et Monsieur Narayan, qui était en même temps Vice-Président aima beaucoup cette idée. Apporter la paix dans le Parlement. Donc si vous allez devenir un maître de classe, vous aimeriez peut-être apporter une cloche dans votre salle de classe. Si vous êtes maître de maison, vous aimeriez peut-être utiliser une cloche de pleine conscience dans votre foyer. Et si vous êtes un membre du Parlement, vous aimeriez peut-être introduire l'idée d'avoir une cloche de conscience dans le Parlement, afin qu'il y ait plus de paix et de sérénité. Maintenant j'aimerais résumer. Avant d'inviter la cloche à sonner, vous pratiquez l'inspiration et l'expiration deux fois. Inspiration, expiration, inspiration, expiration, avec les quatre lignes : « Corps, parole et esprit en parfaite unité, j'envoie mon cœur avec le son de cette cloche. Puissent ceux qui m'écoutent s'éveiller de l'oubli, transcendent le chemin de l'anxiété et des soucis, et commencent à faire l'expérience de la paix. » Inspirer, expirer, inspirer, expirer. C'est pour vous préparer, pour devenir un bon maître de cloche. Et alors vous produisez le demi-son, afin que les personnes aient la chance de se préparer pour la réception du son plein. Mais avant le son plein, quand vous entendez le demi-son, vous pratiquez l'inspiration et l'expiration une fois : « Inspirant, je me calme,

expirant, je souris. » C'est assez pour vous préparer à la réception d'un son plein. Et après le son plein, tout le monde, y compris le maître de cloche a la chance de se réjouir trois fois d'inspirer et d'expirer. « J'écoute, j'écoute, ce merveilleux son me ramène à ma vraie demeure. » « J'écoute, j'écoute, ce merveilleux son me ramène à ma vraie demeure. » « J'écoute, j'écoute, ce merveilleux son me ramène à ma vraie demeure. » Ensuite, le deuxième son plein, avec les trois inspirations et expirations. Et finalement, le dernier son plein, suivi de trois inspirations et expirations. « J'écoute, j'écoute, ce merveilleux son me ramène à ma vraie demeure. » Et vous vous inclinez vers la cloche. Et si vous ne vous souvenez pas encore du poème, réjouissez-vous simplement de votre inspiration et de votre expiration, c'est aussi bien. Mais c'est très bien d'apprendre par cœur les versets. J'ai utilisé ces poèmes pendant soixante-dix ans et plus. Donc ceci est notre leçon sur l'invitation de la cloche à sonner, et j'espère qu'aujourd'hui les enfants auront la chance d'apprendre et de pratiquer et de devenir des maîtres de cloche. Peut-être que demain vous nous rapporterez le résultat de votre pratique. O.K. ? Alors maintenant, quand vous allez entendre le son de la cloche, vous pouvez vous lever et vous incliner vers le reste de la sangha avant de sortir et de pratiquer par vous-même. (Demi-son de cloche.) Seulement les enfants. Tournez-vous pour voir nos parents et au son de la petite cloche, vous vous inclinerez et sortirez. (Petite cloche.) Bonne journée.

(cloche)



**Enseignement donné le 06 avril 2012 en anglais,
traduit et transcrit par Pháp Thân.**