



LA PRATIQUE DE LA PETITE CLOCHE

Inviter · écouter · revenir à la maison

Enseignement de Thich Nhat Hanh
20 juin 2014 — retraite des 21 jours

Une pratique pour produire la paix,
la joie, la concentration et la pleine conscience.

Transcription française d'un enseignement donné en anglais

Une cloche comme une pratique

Cette brochure reprend la transcription française de la traduction d'un enseignement précieux donné par Thich Nhat Hanh pendant la retraite de juin 2014, consacré à la pratique avec la petite cloche.

Dans cet enseignement, Thây présente la cloche non comme un simple objet ou un instrument sonore, mais comme un compagnon de pratique : une invitation à revenir au corps, à la respiration, à la paix et à notre vraie demeure.

Le texte source précise qu'il s'agit d'un extrait de l'enseignement du 20 juin 2014, lors de la retraite des 21 jours.

COMMENT INVITER LA CLOCHE

Quand vous tenez la petite cloche sur la paume de votre main gauche, vous la tenez de telle sorte que le son produit par la cloche dure longtemps. La main est le soutien, le support de la cloche. La main est comme une fleur de lotus avec cinq pétales. Et la cloche, c'est comme un joyau, un joyau dans le cœur d'une fleur de lotus.

Vous visualisez votre main comme un lotus, et la cloche comme un joyau dans ce lotus. C'est le sens de OM MANI PADME : MANI, c'est le joyau ; PADME, c'est dans le lotus.

Quand vous portez la cloche au niveau de vos yeux, vous pouvez visualiser votre main comme une fleur de lotus et la cloche comme un joyau dans ce lotus.

Le gatha

Vous voyez le lotus, le joyau, et vous commencez à respirer. Vous inspirez et vous expirez avec plaisir et vous récitez le gatha, le verset :

« Corps, parole et esprit en parfaite unité
J'envoie mon cœur avec le son de cette cloche
Que tous ceux qui l'entendent s'éveillent de l'oubli
Et transcendent l'anxiété et la souffrance. »

« C'est un verset que nous devons mémoriser. Si vous êtes enseignant du Dharma, membre de l'ordre de l'Inter-être, si vous êtes pratiquant, vous devez mémoriser ce verset, c'est de la poésie. »

Produire de la paix

Avec votre inspiration, vous récitez la première ligne : « Corps, parole et esprit », c'est-à-dire les trois formes d'action « sont en parfaite unité ». C'est la concentration : corps, parole et esprit concentrés sur l'inspiration. Et lorsque vous expirez, vous dites : « J'envoie mon cœur avec le son de cette cloche ».

Ce n'est pas juste un son : c'est mon cœur, c'est ma concentration, ma paix.

Thây décrit alors l'invitation de la cloche comme une pratique capable de produire relaxation, paix, bonheur et joie. Il nous invite à nous entraîner à devenir maître ou maîtresse de la cloche.

Le demi-son : préparer l'écoute

Après le gatha, vous faites un demi-son. Il a la fonction d'avertir et d'informer les personnes autour de vous qu'un son entier va bientôt se produire.

Vous leur donnez environ dix secondes pour se préparer à recevoir le son complet : quatre secondes pour l'inspiration et six secondes pour l'expiration.

Pendant ces dix secondes, elles arrêtent leurs paroles, arrêtent leurs pensées, ramènent leur esprit à leur corps et se préparent à recevoir le son entier.

La voix du Bouddha qui nous appelle

Le son entier de la cloche représente la voix du Bouddha à l'intérieur qui vous appelle. Le Bouddha est dans votre cœur : la capacité de vous réveiller, d'être paisible, compréhensif et aimant est dans votre cœur.

C'est la voix du Bouddha qui vous ramène à la maison. Le son de la cloche est l'appel de la pleine conscience, de la concentration et de la vision profonde.

Le maître ou la maîtresse de cloche laisse suffisamment de temps après le demi-son pour que chacun puisse se préparer avec sa respiration.

Marcher dans la Terre Pure

Thây raconte sa pratique de méditation marchée lorsqu'il se rendait vers l'endroit où il avait accroché son hamac. Il générait la paix et la joie avec chaque pas.

À l'inspiration, quatre pas : « Sur le chemin du hamac ».

À l'expiration, six pas : « Chaque pas est la Terre Pure ».

Ainsi, il n'a pas besoin d'arriver au hamac pour être heureux. Il peut être heureux ici même et maintenant.

Il propose également d'utiliser les nombres, des mots, la poésie ou même la musique pour accompagner la respiration. La méditation en musique et en poésie appartient à une ancienne tradition de pratique.

Un son profond

Après le demi-son, vous invitez la cloche avec un son complet. La qualité du son dépend beaucoup de votre entraînement. Il doit être suffisamment puissant mais pas violent, profond sans être faible.

Un bon son est à la fois puissant et profond. Lorsqu'il est juste, il peut continuer à être entendu après plusieurs inspirations et expirations.

Acheter une cloche

Si vous avez décidé d'acheter une cloche, essayez-la pour être sûr qu'elle produise un beau son qui puisse durer longtemps. Thây recommande d'inviter une cloche chez soi et de lui réserver un espace.

« La cloche est un Bodhisattva. »

La présence de la cloche dans la maison peut aider à revenir à soi et à se réjouir du moment présent. C'est pourquoi on ne dit pas « frapper » ou « battre » la cloche, mais « inviter la cloche à sonner ».

Écouter la cloche

Lorsque vous entendez le son complet, vous commencez à inspirer et à expirer avec le gatha :

« J'écoute, j'écoute.

Ce son merveilleux me ramène à ma vraie demeure. »

La vraie demeure est ici et maintenant, là où nous pouvons rencontrer notre corps, notre nature de non-naissance et de non-mort. Chaque son de la cloche nous aide à rentrer à la maison.

Offrir le temps de savourer

Un bon maître de cloche donne assez de temps pour que chacun profite de trois inspirations et expirations profondes. Il ne faut pas être avare : il faut être généreux.

Après le premier son complet, après trois respirations, quelques secondes supplémentaires permettent à chacun de savourer la paix, la relaxation, la joie et la présence.

La pratique peut alors devenir une habitude : « le bonheur est une habitude ».

Pratiquer ensemble

Après trois sons complets, vous baissez la cloche et vous l'invitez à s'asseoir à nouveau sur son coussin.

C'est merveilleux si toute la famille s'assoit et écoute la cloche ensemble. Si vous faites cela chaque matin, chaque soir, il peut y avoir davantage d'harmonie, d'amour, de compréhension mutuelle et de bonheur dans la maison.

Lorsque plusieurs centaines de personnes s'assoient ensemble dans la détente, inspirent et expirent, elles produisent une énergie collective de paix, de pleine conscience et de joie.

Toutes les cellules écoutent

Thây exprime le souhait que chacun et chacune s'entraîne à bien inviter la cloche. Lorsque nous écoutons, nous pouvons inviter toutes les cellules de notre corps à nous rejoindre dans cette écoute.

Nous n'écoutons pas seulement avec nos oreilles. Thây décrit une écoute profonde dans laquelle toutes les cellules du corps participent. La paix de la pleine conscience peut alors pénétrer profondément et une forme de synchronisation et d'harmonie est générée.

Thây relie également cette écoute à la présence de nos ancêtres dans nos cellules. Au lieu de dire « j'écoute », il propose parfois :

« Nous écoutons, nous écoutons.
Ce son merveilleux nous ramène à notre vraie demeure. »

La pratique de l'écoute de la cloche peut ainsi être très profonde et apporter beaucoup de bons résultats.

« Je veux que chacun, chacune d'entre vous devienne un maître, une maîtresse de cloche qui sait comment inviter la cloche. »

Le rêve

Thây raconte un rêve dans lequel il se voit étudiant à l'université, accepté dans la classe d'un professeur très prestigieux. Il rencontre un jeune homme qui lui ressemble exactement. Le secrétaire lui dit que lui est accepté, mais que l'autre ne l'est pas.

Il comprend plus tard que cet autre jeune homme est lui aussi : il l'a laissé derrière lui parce qu'il avait fait des progrès, trouvé davantage de liberté et de lâcher-prise.

Nous devons nous dépasser nous-mêmes, devenir chaque jour plus libres, plus vivants, plus compatissants.

La classe est finalement une classe de musique. Lorsque Thây découvre qu'il doit faire une présentation, il est embarrassé : il ne connaît pas grand-chose à la musique. Puis il trouve sa petite cloche dans sa poche.

« Faire une présentation sur comment inviter la cloche, je peux le faire. »

Il se réveille avant de rencontrer le professeur. Après son réveil, il reste sur son lit, respire et cherche le sens du rêve. La cloche apparaît alors comme un instrument de musique et comme une pratique transmise.

« La cloche est un instrument de musique. »

Les moines et les moniales qui jouent d'un instrument de musique et dont les chansons deviennent des chansons du Dharma sont, dans cet enseignement, présentés comme une continuation de cette pratique.

Extrait de l'enseignement du 20 juin 2014 — retraite des 21 jours.

Document composé à partir de la transcription fournie. La formulation et l'organisation ont été adaptées pour une lecture en livret, sans ajout de contenu doctrinal extérieur.