



Petit guide pour inviter les cloches dans la tradition du Village des pruniers



Notes rassemblées par des pratiquants monastiques et laïques lors de la retraite « Les sciences du Bouddha » en Juin 2012 et complétées par Sc Dinh Nghiem lors de la retraite Inter-Etre d'Octobre 2012

- a) Introduction**
- b) Termes importants**
- c) Combien de sons ? Quand ?**
- d) Informations complémentaires**



a) Introduction

(Issue d'un enseignement de Thay du 24 Décembre 1997)

« Je voudrais vous parler un petit peu de la pratique de la cloche, du son de la cloche. Lorsque j'étais enfant j'allais au temple Bouddhiste avec ma mère, ma sœur, mon frère, et j'entendais beaucoup le son des cloches, mais ceux-ci n'avaient pas beaucoup de sens pour moi. Je me souviens qu'il y avait des gens qui continuaient de parler lorsqu'ils entendaient la cloche. Je suis devenu moine novice à l'âge de 16 ans. A cette époque j'ai eu la chance de découvrir ce qu'était vraiment le son de la cloche. Il m'avait été donné un petit livre à apprendre par cœur qui comprenait 55 petits poèmes. Il y avait quelques poèmes au sujet de la manière d'inviter la cloche et au sujet de la manière d'écouter la cloche. C'était merveilleux, c'est là la première fois que j'ai appris que la cloche avait un grand rôle à jouer dans la vie d'un moine ou d'une personne laïque.

Avant que vous n'invitez la cloche à sonner, ne dites pas « frapper la cloche », car cela ne serait pas très gentil, vous dites « inviter le son de la cloche ». Vous devez inspirer et expirer, et utilisez le petit poème suivant pour inspirer et expirer profondément :

**« Corps, parole et esprit en parfaite harmonie,
Je vous envoie mon cœur avec le son de cette cloche
Qu'il pénètre profondément dans l'univers
Eveillant les êtres à la vie »**

Vous inspirez en lisant une ligne, vous expirez en lisant une autre ligne. Vous lisez silencieusement en vous-même, après avoir lu ces 4 vers du poème vous devenez calme et solide, et c'est maintenant que vous avez le droit de toucher la cloche.

En invitant la cloche à sonner vous envoyez votre amour, vous envoyez votre souhait à toutes les personnes qui vont entendre la cloche. Vous souhaitez que lorsqu'ils entendent la cloche ils cessent de souffrir, qu'ils commencent à ressentir la paix et la joie et qu'ils puissent sortir de leur colère, de leur désespoir et de leur souffrance.

Voici en quoi consiste inviter la cloche ; envoyer le son de la cloche à toutes les personnes autour de vous est une action très compassionnée. Vous ne pouvez le faire sans mettre tout votre cœur dedans.

Donc, en tant que novice j'ai commencé à apprendre ce poème par cœur, et il y avait aussi d'autres poèmes dans le même but. J'ai donc aussi appris d'autres poèmes concernant la pratique de l'écoute de la cloche. Lorsque vous écoutez la cloche vous pratiquez *l'écoute profonde* du son de la cloche :

**«Au son de la cloche
Je sens en moi les afflictions se dissoudre peu à peu.
Mon esprit est calme, mon corps détendu
Un sourire naît sur mes lèvres
Concentré sur le son de la cloche
Je respire en pleine conscience
Et reviens à ma vraie demeure,
Dans le jardin de mon cœur
La paix éclot comme une fleur. »**

Il y a des poèmes comme celui-là que vous devez apprendre par cœur afin de pratiquer l'écoute de la cloche. Inviter et écouter la cloche amène l'énergie de la paix, de la joie et de la solidité en vous.

Comment pouvez-vous ressentir cette énergie de paix, de joie, solidité ?

Vous avez seulement besoin de pratiquer l'écoute de la cloche. »



b) Termes importants

-Réveiller la cloche : un son de cloche étouffé est produit en invitant la cloche et en maintenant le bâton inviteur sur le bord de la cloche. Nous prenons une longue respiration (une inspiration et une expiration) entre le réveil et l'invitation d'un son complet de la cloche. L'intention est d'alerter les pratiquants du fait qu'un son complet va avoir lieu. Si le son de réveil n'est pas assez audible il peut y en avoir un second afin de s'assurer que le son a été entendu par tout le monde.

-Inviter une série de cloche : Lorsque nous commençons une activité formelle, telle une séance d'assise ou un enseignement, nous invitons 3 sons de cloche comprenant au moins 3 longues respirations entre chaque son. Les 3 sons doivent être espacés de manière égale, de même tonalité et de même volume.

-Cloche de conclusion d'une activité : 1 son unique ou bien 2 sons rapprochés avec 1 ou 2 secondes entre eux. Utilisée habituellement après une séance de méditation assise et à la fin d'un repas en silence.

-Petite cloche : cloche que l'on tient dans la paume de la main ou qui est fixée sur une petite tringle métallique.

-Cloche d'activité * : une grande cloche suspendue, que l'on invite avant chaque activité. La séquence de sons consiste en une série de 7 sons rapides de réveil suivie de 3 sons plus espacés et de plus en plus fort :
Ding, ding, ding, ding-ding ding, ding.....ding ding dong !

-Le terme « **cloche de pleine conscience** » est utilisé pour désigner toute cloche qui invite les pratiquants à retourner à leur respiration dans le moment présent. Cela consiste en un son de réveil suivi d'un son complet.

-La ronde* : C'est une série de sons qui s'accélèrent, suivie d'un son complet. Habituellement utilisée durant les chants du matin et du soir avant la méditation assise, et pour conclure certains autres chants.

*Voir informations complémentaires au chapitre d

c) Combien de sons ? Quand ?



Une simple session de méditation assise :

- 1 -Début de séance : Réveil de la cloche puis série de 3 sons
- 2 -Conclusion de séance : réveil puis 1 ou 2 cloches de conclusion. Nous pouvons décroiser les jambes tout de suite, nous n'avons pas besoin de petite cloche.
- 3 -Pour se lever après que les pratiquants aient massé leurs jambes : utiliser la petite cloche : réveil, puis 1 son. Puis se lever.
- 4 -S'incliner les uns vers les autres : 1 son de petite cloche
-S'incliner vers le Bouddha : 1 son de petite cloche

Une session de méditation assise suivie d'une marche lente :

- 1-Début de séance : Réveil de la cloche puis série de 3 sons
- 2-Conclusion de séance : réveil puis 1 ou 2 cloches de conclusion. Nous pouvons décroiser les jambes tout de suite, nous n'avons pas besoin de petite cloche.

3-Pour se lever après que les pratiquants aient massé leurs jambes : utiliser la petite cloche : réveil, puis 1 son. Puis se lever.

4-S'incliner les uns vers les autres : 1 son de petite cloche

-pour se placer dans le sens de la marche, toujours près à marcher dans le sens des aiguilles d'une montre : 1 son de petite cloche

-Début de la marche : 1 son de petite cloche

-Pour annoncer que les pratiquants s'arrêteront et feront face au centre de la pièce lorsqu'ils se retrouveront derrière leurs tapis : réveil de la petite cloche, puis 1 son complet à mi parcours. Dans le cas où nous souhaiterions faire plusieurs tours successifs c'est à la moitié du dernier tour que nous réveillerons la petite cloche, puis offrirons 1 son complet

-S'incliner les uns vers les autres : 1 son de petite cloche

-S'incliner vers le Bouddha : 1 son de petite cloche

Une session de méditation assise suivie d'une marche lente et d'une autre assise :

1-Début de séance : Réveil de la cloche puis série de 3 sons

2-Conclusion de séance : réveil puis 2 cloches de conclusion

3-Pour se lever après que les pratiquants aient massé leurs jambes : utiliser la petite cloche : réveil, puis 1 son. Puis se lever.

4-S'incliner les uns vers les autres : 1 son de petite cloche

-pour se placer dans le sens de la marche, toujours près à marcher dans le sens des aiguilles d'une montre : 1 son de petite cloche

-Début de la marche : 1 son de petite cloche

-Pour annoncer que les pratiquants s'arrêteront et feront face au centre de la pièce lorsqu'ils se retrouveront derrière leurs tapis : réveil de la petite cloche, puis 1 son complet à mi parcours. Dans le cas où nous souhaiterions faire plusieurs tours successifs c'est à la moitié du dernier tour que nous réveillerons la petite cloche, puis offrirons 1 son complet

-S'incliner les uns vers les autres : 1 son de petite cloche, puis se ré asseoir

-Pour commencer la séance après que les pratiquants se soient ré assis : réveil de la cloche suivi d'une série de 3 sons.

-Conclusion de séance : réveil puis 1 ou 2 cloches de conclusion

-Se lever après que les pratiquants aient massé leurs jambes : utiliser la petite cloche : réveil, puis 1 son.

-S'incliner les uns vers les autres : 1 son de petite cloche

-S'incliner vers le Bouddha : 1 son de petite cloche

Une session de méditation assise et de lecture de soutras :

1-Début de séance : Réveil de la cloche puis série de 3 sons

2-Conclusion de séance : réveil puis 1 ou 2 cloches de conclusion. Nous pouvons décroiser les jambes tout de suite, nous n'avons pas besoin de petite cloche.

3-Pour se lever après que les pratiquants aient massé leurs jambes : utiliser la petite cloche : réveil, puis 1 son. Puis se lever.

4-S'incliner les uns vers les autres : 1 son de petite cloche, se ré asseoir.

-Avant de commencer à chanter l'ouverture de Soutras : réveil de la cloche suivi d'une série de 3 sons.

-Chant d'ouverture des soutras et lecture, suivre les indications du livre *Chants du cœur*. *

-En conclusion de la lecture des Soutras : 2 sons de cloche puis 1 son de réveil pour commencer à chanter la clôture des Soutras.

-Chant de clôture suivi de 3 sons de cloche.

*Voir informations complémentaires au chapitre d



Partage du Dharma :

- Avant de commencer le partage : réveil de la cloche et série de 3 sons
- Pour conclure le partage : réveil de la cloche et série de 3 sons
- Massages : un son de petite cloche sans réveil
- Se lever après que les pratiquants aient massé leurs jambes : utiliser la petite cloche : réveil, puis 1 son.
- S'incliner les uns vers les autres : 1 son de petite cloche
- S'incliner vers le Bouddha : 1 son de petite cloche

Enseignement du Dharma :

- Avant l'enseignement : Réveil de la cloche et série de 3 sons
- Pour conclure l'enseignement : Réveil de la cloche et série de 3 sons
- Massages : un son de petite cloche sans réveil
- Se lever après que les pratiquants aient massé leurs jambes : utiliser la petite cloche : réveil, puis 1 son.
- S'incliner les uns vers les autres : 1 son de petite cloche
- S'incliner vers le Bouddha : 1 son de petite cloche

Les repas :

- Lorsque tout le monde est assis en silence : réveil de la cloche suivie immédiatement de la lecture de l'introduction du repas.
- Dans certains cas, comme lors de très grandes retraites, ou les gens auraient déjà commencé à manger : réveil de la cloche suivie d'un son complet. Puis réveil de la cloche et lecture de l'introduction au repas.
- A la fin de l'introduction : 1 son complet.
- Avant de commencer la lecture des 5 contemplations : réveil de la cloche
- A la fin de la lecture des 5 contemplations : 1 son complet.
- Après 20 minutes en silence : réveil puis 1 son unique ou bien 2 sons de cloches rapprochés. Cela indique que les gens peuvent se lever, aller se resservir, ou bien entamer une conversation.

d) Informations complémentaires :

Les instruments du Dharma utilisés au Village des Pruniers :

- Petit tambour et cloches pour accompagner le chant des Soutras
- Tambour poisson
- Gros tambour et cloche pour accompagner les cérémonies
- Planches en bois pour signaler les repas et les activités
- Cloche d'activité à l'extérieur des bâtiments
- Très grosse cloche du temple, sous le clocher
- Cloche nuage, pour la méditation assise
- Grosse cloche en forme de bol, pour les activités du Dharma
- Cloche fixée sur un support en bois, pour la méditation assise
- Petite cloche, en forme de bol ou sur tringle métallique



Il est important de s'habituer aux instruments du Dharma que l'on utilise, pour produire le meilleur son possible, et aussi pour apprendre à mesurer l'énergie que l'on met dans notre bras et dans le son produit. Il

faut avoir confiance en soi. Nous devons inviter la cloche avec tout notre cœur, avec nos bras, nos mains et surtout avec nos oreilles.

Notes : Lorsque nous sommes assis devant la grosse cloche en forme de bol, après chaque son de cloche nous devons poser la main gauche sur le bâton inviteur, et la main droite sur la main gauche (si nous sommes droitiers). Cela nous permet de maintenir notre calme en évitant des gestes inutiles.
Avant de guider une méditation il est important de toujours arriver 10 ou 15 minutes en avance, pour être bien calme.


La cloche d'activité :

Comprend 10 sons.

Les 7 premiers sons sont le **réveil** de la cloche, les 3 sons suivants sont les **sons complets**.

*Pour ne pas surprendre les pratiquants nous pouvons ajouter un réveil avant les 7 sons de **réveil** avec quelques coups faibles rapprochés ou bien 1 coup faible.*

Nous n'invitons pas 3 sons pour terminer la méditation du travail, la cloche d'activité comprend toujours 10 sons.

Schéma : 
..... Réveil en série..... et ...3 sons principaux, de + en + forts et de + en +espacés

La ronde :

-les 7 sons de la cloche aux débuts des chants du matin et du soir sont aussi un réveil en série de sons.

-Le début est lent et doux.

-L'accélération est régulière jusqu'à ce que l'on ne puisse plus inviter de sons tellement les coups sont rapprochés.

-Nous terminons la ronde avec :

Soit 1 son complet (comme nous le faisons dans les premières années du Village)

Soit quelques sons (manière traditionnelle)

-La ronde doit être assez longue, jusqu'à ce que le bâton inviteur s'arrête sur la cloche. Il n'y a pas un nombre de coups déterminés, nous les mesurons avec nos oreilles ou notre respiration.

Spécificité du réveil de la cloche :

-Entre le réveil et le 1^{er} son : 1 inspiration et une expiration (sauf pour la petite cloche ou le réveil et le 1^{er} son sont rapprochés).

-Le réveil doit être clair et ferme.

-Si le 1^{er} réveil n'est pas assez fort alors un 2^{eme} est nécessaire (quand il y a beaucoup de bruit, pour que tout le monde entende).

Méditation guidée :

-Réveil

-Introduction

-3 sons de cloches

-Réveil puis texte : j'inspire, je me calme, j'expire, je souris...

-Mots clés : Calme, sourire. Puis 1 son complet.

-2 ou 3 minutes de silence, puis réveil et suite de l'exercice.

-Pour conclure la session : réveil puis 1 ou 2 sons complets.



Chants du matin et du soir :

Concernant les « Namô Shakyamounayé Bouddhaya » à la fin des chants du matin et du soir :

- « Namô...(1), puis réveil, puis tout le monde chante, puis 1 son complet.
- « Namô...(2), puis réveil, puis tout le monde chante, puis 1 ou 2 sons complets.
- « Namô ... (3), puis réveil, puis tout le monde chante, puis 1 son complet pour terminer.
- Séance de méditation.

Le Gatha d'ouverture des Soutras :

A chanter seulement avant les lectures ou chants de Soutras

Namô Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa (3 fois)

**Le Dharma est transcendant et merveilleux
Nous avons maintenant la chance de l'observer, de l'étudier, de le pratiquer.
Faisons le vœu de réaliser sa pleine signification.**

- Réveil de la cloche puis série de 3 sons
- Réveil puis 1^{er} « Namô... »
- 1 son de cloche au 3eme Namô, entre A et rahato
- Réveil puis : « le Dharma est... »
- 1 son de cloche entre ré et aliser
- Réveil puis lecture ou chant de soutras.



Gatha de clôture des Soutras :

**Réciter les Soutras, pratiquer la voie de la Pleine Conscience
Fait s'élever des bénéfiques sans limites,
Nous en offrons les fruits à tous les êtres
Nous rendons hommage aux parents, enseignants, amis
Et à tous les êtres innombrables,
Qui nous guident et nous soutiennent
Sur le chemin de la réalisation.**

- Réveil puis chant « réciter les Soutras... »
- 1^{er} son de conclusion après « innombrables »
- 2eme son après « soutiennent »
- 3eme son après « réalisation »
- laisser le dernier son résonner quelques secondes puis inviter la petite cloche sans réveil

Touchers de la Terre :

a) Cérémonies :

- Chant : « ...devant qui nous nous inclinons avec gratitude » puis 1 son complet pour toucher la terre
- Réveil : tout le monde se lève
- Au dernier Toucher de la terre (pour les ancêtres) : 2 sons pour toucher la terre
- Pour se lever : 1 son de réveil ou bien 1 son complet, pour indiquer que c'est fini

b) Conversation intime avec le Bouddha :

- 3 sons de cloches
- Réveil puis lecture
- Pour toucher la terre : 1 son complet
- Pour se lever : 1 son de réveil
- Au dernier toucher de la terre : 2 sons pour toucher la terre
- Pour se lever : 1 son de réveil ou bien 1 son complet, pour indiquer que c'est fini.

Note : Après chaque méditation assise, chants, cérémonies, lecture des Toucher de la Terre...on touche en général 3 fois la terre devant les 3 bijoux, mais cela dépend des hameaux.

Ajout d'un Toucher de la terre devant la Terre Mère :

« Donnant naissance à toutes les espèces,
Les nourrissants, les portants, les guérissant
Bodhisattva Gaia,
Noble et compatissante Terre Mère,
Devant qui nous nous inclinons avec gratitude »

Où acheter des cloches ? Une adresse à Paris : rue Colziac (?) au Dojo Zen Soto. 400 ou 500 Euros

