
Leçon 4 : Bonté

Préparation:

Papier, crayons, stylos, crayons de cire, peinture, instruments musicaux pour débat et création (section 6).

Note : à partir de ce cours, il n'y aura pas d'activité pour briser la glace. Accueillez chaleureusement tout nouveau venu à ce cours ou à un cours futur et demandez à tous de dire leur nom et leur niveau à l'école en guise d'introduction.

1. Arrivée et bienvenue (10 minutes)

2. Prières et chants (5 minutes)



PRENEZ SOIN DE L'INCONNU COMME DE L'UN DE VOS PROCHES; MANIFESTEZ AUX ÉTRANGERS LA MÊME AFFECTION QUE VOUS RÉSERVEZ À VOS AMIS FIDÈLES. SI L'UN D'EUX EN VENAIT AUX MAINS AVEC VOUS, CHERCHEZ À GAGNER SON AMITIÉ; SI UN AUTRE VOUS POIGNARDAIT LE COEUR, SOYEZ COMME UN BAUME POUR SES BLESSURES; SI QUELQU'UN VOUS ACCABLAIT DE SARCASMES, OPPOSEZ-LUI VOTRE AFFECTION. SI L'ON VOUS BLÂME, RÉPONDEZ PAR DES LOUANGES; SI L'ON VOUS OFFRE UN POISON MORTEL, DONNEZ EN ÉCHANGE LE MIEL LE PLUS DOUX ET, SI L'ON VOUS MENACE DE MORT, ACCORDEZ À VOTRE PERSÉCUTEUR UN REMÈDE QUI LE GUÉRIRA À JAMAIS. SI VOTRE ADVERSAIRE EST LA DOULEUR ELLE-MÊME, SOYEZ SON REMÈDE; S'IL N'EST QU'ÉPINES, SOYEZ COMME SES ROSES ET SES HERBES DOUCES. PEUT-ÊTRE ALORS VOTRE ATTITUDE ET VOS PAROLES RENDRONT-ELLES SON ÉCLAT À CE MONDE OBSCURCI, PEUT-ÊTRE FERONT-ELLES DE CETTE TERRE POUSSIÉREUSE UNE CÉLESTE DEMEURE ET, DE CETTE MAUDITE PRISON, UN PALAIS ROYAL DU SEIGNEUR.
~ABDU'L-BAHA (SÉLECTIONS DES ÉCRITS D'ABDU'L-BAHA, VERSET 16.13-16.17)

Comme toujours, invitez les participants à réciter une prière de n'importe quelle religion, ou de lire un poème ou une citation inspirante.

3. Brève révision du cours précédent et des devoirs (10 minutes)

- Qui se souvient de la citation mémorisée la dernière fois « Ne considérez pas le moment présent, mais... »?
- Devoir : Avez-vous essayé d'être plus conscient des façons de prendre soin des « graines » spirituelles de votre famille ainsi que des vôtres?
- Avez-vous continué vos « actes purs et bons » ?
- Avez-vous remarqué des changements ou des améliorations en vous-même ? Dans votre famille ?

4. Leçon 4 : Bonté (voir la page suivante) (30 minutes)

Bonté

1. Josiane et ses nouveaux amis ont aimé participer à ces cours et apprendre de nouvelles idées pour vivre une vie meilleure et pour développer leur plein potentiel.
2. Ses parents étaient également satisfaits. Ils ont commencé à penser et à agir différemment et, maintenant, toute la famille s'est dédiée à devenir plus consciente moralement et spirituellement.
3. Pendant l'un des cours avec les jeunes, l'animateur a parlé d'une vertu simple mais difficile : la bonté.
4. Aujourd'hui ou récemment, quels actes de bonté, vous et votre famille avez-vous faits ? Partagez-les avec le groupe.

Note : Les jeunes prennent souvent pour acquis les sacrifices de leurs parents. Ils s'attendent à ce qu'ils soient toujours gentils et attentionnés. Agissent-ils de même envers eux? Comment pensez-vous que vous aimeriez vivre la vie de vos parents.

5. Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi il semble plus difficile d'être gentil envers les personnes les plus proches de nous, nos parents et nos frères et sœurs ?

Discutez un peu à ce sujet. Pourquoi est-ce si dur de se montrer bon envers eux ? Est-ce que nous pensons qu'être bon à la maison, envers notre propre famille, est un test spirituel que nous devons passer tous les jours ?

6. Heure de conte! Choisissez un(e) partenaire que vous ne connaissez pas très bien. À deux, parlez de moments critiques de votre vie quand un simple acte de bonté de la part d'une personne proche de vous a fait une grande différence. Ensuite, pensez à des actes de bonté que vous avez accompli vous-même en essayant d'aider des personnes proches de vous qui souffraient. (Note : souvent, la bonté de parfaits étrangers forment certains de nos souvenirs les plus marquants mais, pour les besoins de cet exercice, nous voulons nous concentrer sur la bonté au sein du cercle familial.) Après environ 10 minutes, choisissez une histoire dramatique, touchante ou inspirante à dire devant tout le groupe. Décidez qui va la raconter.



Questions à considérer

1. Quel est le rapport entre la bonté et la serviabilité?

Dans The Family Virtues Guide, Popov dit que la bonté est le fait de se sentir concerné par le bien-être alors que la serviabilité est le fait d'être serviable. Trouvez des exemples quand la bonté implique rendre service, puis d'autres où cela ne l'implique pas nécessairement.

2. Quel est le rapport entre la bonté et la conscience des autres?

Les jeunes sont quelques peu égocentriques. Cela fait partie de leur croissance, de la découverte de leur propre identité et de la décision de la personne qu'ils veulent être dans ce monde. Cependant, pour pouvoir montrer plus de bonté, il faut apprendre à être plus conscients des autres et de leurs besoins, de leurs sentiments et de leurs préoccupations. En d'autres mots, il faut être un peu moins centré sur soi-même et plus sensibles aux autres. C'est un signe de vraie maturité.

5. Méditation (10 minutes)

Méditons sur ces courtes citations. Faites jouer une musique douce. Allumez des bougies. Faites quelques exercices de relaxation. Ensuite, lisez les citations suivantes lentement et clairement en laissant une minute entre chaque citation pour que les gens aient le temps d'y réfléchir.

LA BONTÉ EST SUPÉRIEURE AUX LOIS ; ET LES ACTES DE CHARITÉ DE LA VIE VALENT MIEUX QUE TOUTES LES CÉRÉMONIES.

~LE TALMUD [TRADUCTION PROVISOIRE, L-AM]

NE REFUSE PAS UN BIENFAIT À QUI LE SOLLICITE QUAND IL EST EN TON POUVOIR DE LE FAIRE.

~PROVERBES 3.27

NE SOIS JAMAIS DUR DANS TES PAROLES CAR, UNE FOIS PRONONCÉES, ELLES POURRAIENT TE REVENIR.

~LE DHAMMAPADA, "VIE," VERSET 133; TRADUCTION PROVISOIRE, L-AM

NE VOUS CONTENTEZ PAS DES PAROLES AMICALES, MAIS QUE VOTRE COEUR SOIT EMBRASÉ PAR UNE AFFECTUEUSE BONTÉ ENVERS TOUS CEUX QUI PEUVENT CROISER VOTRE CHEMIN.

~'ABDU'L-BAHA, CAUSERIES D'ABDU'L-BAHA À PARIS, P. 2.

SOYEZ SINCÈREMENT BONS, PAS SEULEMENT EN APPARENCE. QUE CHACUN DES BIEN-AIMÉS DE DIEU [FASSE] DU BIEN À CHAQUE PERSONNE RENCONTRÉE SUR LE CHEMIN, ET [SOIT] POUR ELLE UNE SOURCE DE BIENFAIT.

~ABDU'L-BAHA, SÉLECTION DES ÉCRITS D'ABDU'L-BAHA

[...] SOYEZ PLEINS [...] DE BONTÉ POUR LES PEUPLES DE TOUTES NATIONALITÉS.

~'ABDU'L-BAHA

Après la méditation, invitez les gens de différentes religions à partager des enseignements et des citations additionnelles sur la bonté.

6. Discussion et création (15 minutes)

Arrêtons-nous un moment pour réfléchir plus profondément sur l'une des citations ci-dessus. Choisissez-en une pour mémoriser. Ensuite, trouvez un(e) partenaire avec qui discuter du sens profond de la citation et de la façon de l'appliquer dans la vie quotidienne. Ou encore, faites une exploration créative par les arts, la poésie, la musique, le théâtre, la mime, la chanson et la danse ou tout autre expression créative, afin de communiquer l'essence de ce que la citation signifie ou pourrait signifier pour vous dans votre vie.

7. Devoir (5 minutes)

- Partagez les résultats de votre créativité avec votre famille.
- Chaque jour, relisez les citations sur la bonté et la prière lue en début de cours, méditez sur leur signification et mettez-les en pratique.
- Soyez bons! Engagez-vous à accomplir, à l'improviste, au moins un acte de bonté par jour pour chaque membre de votre famille sans rien attendre en retour! Acceptez gracieusement si quelqu'un vous accorde la même faveur.
- Aidez vos parents et vos frères et sœurs à agir avec plus de bonté les uns envers les autres, remarquez leurs bons actes et remerciez-les.
- Invitez votre famille ou vos amis à voir, au cinéma ou sur vidéo, un film inspirant qui souligne de bons actes. Soyez attentifs aux histoires, aux nouvelles, aux chansons ou aux émissions télévisées sur la bonté. Par exemple, Jewel chante : « En fin de compte, seul la bonté est importante... » (traduction libre pour : « *In the end, only kindness matters...* »). Faites ce que vous pouvez pour vous plonger dans le monde de la bonté!

8. Évaluation (5 minutes)

9. Rafraîchissements et période sociale (15 minutes)