

Association AGAPE France

Voici un extrait d'un livre "*Healing into life and death*" (*Guérir dans la vie et la mort*) écrit par Stephen Levine.

Comme ce passage a beaucoup inspiré une sœur du village des Pruniers (chez Thich Nath Hahn), elle l'a traduit pour le partager avec vous.

Ce texte nous a été transmis par Nadia Bécaud de l'Institut du thé, et nous le partageons (nous avons ajouté les photos).

Arrêter la guerre

Il y a quelques années durant la guerre en Corée, Paul Reps, écrivain et pratiquant de méditation depuis de nombreuses années, essayait d'entrer au Japon pour aller étudier et pratiquer dans un monastère Zen à Kyoto. A ces moments là seuls les occidentaux qui étaient militaires pouvaient obtenir un visa.

Tout en remplissant les documents nécessaires l'officier d'immigration lui dit qu'il ne serait pas possible pour lui de visiter le Japon car il n'était pas un "allié militaire". Assis en face de l'officier d'immigration, il retourna sa demande de visa et écrivit au dos "*Me faisant une tasse de thé vert, j'arrête la guerre*", et il la redonna à l'officier. Celui-ci regarda longuement le poème, le lisant silencieusement pour lui-même "*Me faisant une tasse de thé vert, j'arrête la guerre*".

Puis en retournant le papier, il approuva la demande d'entrée au Japon pour Paul Reps. En le regardant il lui dit : "Nous avons besoin de plus de personnes comme vous dans notre pays actuellement".



Mais que veut dire : faire une tasse de thé qui arrête la guerre?

Paul Repts n'essayait pas d'être astucieux, il était réel. Il parlait de la rencontre de la bataille incessante du besoin de contrôle, de nos vieux conflits intérieurs, avec autre chose, une autre façon d'être. La façon de préparer une tasse de thé qui ne continue pas la guerre, qui n'aggrave pas le conflit, l'impatience, l'attente, le désir que les choses soient différentes de ce qu'elles sont, et de simplement laisser l'eau bouillir.



Avons-nous déjà laissé l'eau bouillir et rien d'autre? Sommes-nous simplement restés debout n'ayant nul par où aller, ouvert seulement à cela? Ou sommes-nous en train de penser à l'eau en train de bouillir? Espérant qu'elle boue? L'imaginant bouillir? Impatient si elle ne boue pas? Avez-vous déjà fait bouillir de l'eau sans but, sans avoir le besoin que l'eau soit différente? Sans attente? L'attente est la guerre. L'impatience est la guerre. Le moment est insatisfaisant et la paix ne peut pas être trouvée. La guerre continue dans l'esprit, l'urgence que ce moment n'est pas suffisant et "où est mon thé?????" En faisant une tasse de thé, je nourris la guerre. Encore plus de conflit. Encore plus d'idées sur comment les choses devraient être et moins d'espace pour les choses telles qu'elles sont.

Assis à la table, remarquant "j'aimerais avoir une tasse de thé!" Observer comment l'esprit et le corps pensent qu'une tasse de thé serait agréable. Observer la motivation de faire du thé et non "Je dois avoir une tasse de thé immédiatement!" Ceci est la guerre, l'eau gelée du plaisir réclamé, qui amène plus de tension, plus de conflit, les mêmes vieilles choses. Observer comment vous vous levez, comment vous marchez jusqu'au placard, observer l'expectation. L'expectation est la guerre. L'expectation est souffrance. L'expectation est déception. Mais au lieu de cela, simplement être là. Pas de conflit. Pas de recherche frénétique dans les différents paquets de thé pour découvrir celui qui stimulerait le plus votre palais, mais au contraire laisser le thé vous choisir. Permettre au thé de venir dans votre main au lieu de le saisir, de l'empoigner.

En faisant une tasse de thé, j'arrête la guerre. Regardant, observant, goûtant le désir pour le thé alors que la main prend la théière. Sentir la poignée de métal froid de la théière sur la chaleur de la main. Sentir la texture de la poignée. Rien d'autre à faire, nul part d'autre où aller. Uniquement ce moment pour toujours. Simplement cette ainsité. Sentant le sol sous vos pieds lorsque vous marchez jusqu'à l'évier. Le bras s'étirant, sentir le poids de la théière lorsque la main arrive au robinet. Sentir la fraîcheur du robinet, recevoir le froid. Rien d'autre n'a besoin d'être différent. Le son de l'eau alors qu'elle arrive dans le pot. Remarquer comment le son change alors que le pot se remplit. Remarquer l'expectation d'avoir le pot plein. Remarquez la peur subtile que l'eau pourrait déborder. En refermant l'eau froide, sentir

la condensation sur la poignée, écouter le craquement du joint alors que la poignée arrête l'écoulement de l'eau. La main qui bouge sur la poignée, sentir la musculature des doigts qui se plient autour, le bras allongé qui porte à présent un poids plus lourd que l'instant d'avant alors que le pot plein est amené jusqu'à la cuisinière. Entendre le son du gaz alors qu'il s'allume sous la théière, peut-être sentez-vous la chaleur qui s'enroule autour du pot et atteint la main. Remarquer la main qui s'en éloigne. Remarquer aussi, la peur subtile d'être brûlé. Rester complètement dans le moment présent. Rien d'autre. Rien du passé amené dans le présent pour filtrer ce moment. Seulement ce moment tel qu'il est.



Seulement être debout. Simplement le son des bulles d'air venant de l'eau froide alors qu'elle chauffe. Sentir les jambes se lever et bouger alors qu'elles marchent autour de la pièce vers la boîte à thé. Les yeux qui touchent la boîte. Remarquer la reconnaissance. Remarquer le désir.

La boîte dans la main. Le thé et moi-même sommes ici. Rien d'autre. Sentir les muscles alors qu'ils soulèvent la boîte à thé. Sentir les muscles, les extenseurs et les fléchisseurs dans les bras, sentir les doigts. Ouvrir. L'arôme du thé vert dans les narines. Simplement sentir le thé. Seulement l'appréciation. Mettez la cuillère dans le thé, le moment présent reçu tel qu'il est, aucune guerre, ne pas être autre part. Mettre le thé dans la tasse. La main se retire.

Retourner à la chaise de la cuisine, sentir les genoux qui se plient. Sentir le poids de la gravité sur le corps. Entendre l'eau bouillir. Rien d'autre à faire que d'être. Ensuite la vapeur. L'intention de l'esprit de se lever, de prendre l'eau pour le thé. Seulement l'eau qui boue. Simplement se lever. Simplement les muscles tirés par le poids du pot rempli. Sentir les pieds contre le sol marchant jusqu'à la table. Simplement poser le pot en toute sécurité où rien ne sera brûlé ou éraflé. Remarquer l'intention, sentir les changements dans la musculature des bras alors que le pot est incliné vers la tasse. Simplement la sensation du pot qui devient plus léger alors que l'eau se mélange avec le thé. Simplement la vapeur qui s'élève, simplement le thé. Rien n'a besoin d'être différent. La sensation de la cuillère froide dans la main. Seulement le son de la cuillère alors qu'elle mélange le thé dans l'eau, la fragrance du thé qui macère. Recevoir chaque moment tel qu'il est, c'est suffisant. Ne pas boire le thé qui n'est pas encore fait, plus de guerre, simplement ce qui est.

Simplement la vastitude extraordinaire que rien n'a besoin d'être différent de ce qui est. Vous êtes soit en train d'attendre ou vous êtes patient. La patience est la paix. L'attente est la

guerre.

Ne pas attendre pour le thé, ne rien attendre, même pas attendre que cette histoire soit terminée. En lisant cette histoire, arrêtez-vous la guerre ou la continuez-vous? Est-ce que ce moment n'est pas suffisant ou bien est-ce tout? Expérimentez-vous véritablement ce moment?

Simplement reconnaître que le thé est prêt. Non pas "une tasse de thé finalement!" mais simplement une tasse de thé. Simplement une autre opportunité pour la guérison. Simplement la main qui s'avance pour recevoir la poignée de la tasse. Simplement remarquer la chaleur. Remarquer la texture et la fragrance. Tout simplement une tasse de thé. Simplement ce moment dans sa nouveauté. Seulement la main qui touche la tasse, le bras qui se rétracte, la fragrance qui s'accroît alors que la tasse s'approche des lèvres. Si présent.

Remarquer la lèvre inférieure qui reçoit la chaleur de la tasse, la lèvre supérieure arquée pour recevoir le liquide. Remarquer le premier goût du thé alors que le thé entre en contact avec les lèvres. La fragrance et la chaleur s'élevant dans la bouche. La première attention du goût. Le contact du thé chaud sur la langue. La langue qui fait bouger le thé tout autour dans la bouche. L'intention d'avaler. La chaleur qui s'étend jusque dans l'estomac. Quelle merveilleuse tasse de thé.

Le thé de la paix, de la satisfaction.

En buvant une tasse de thé, j'arrête la guerre.

