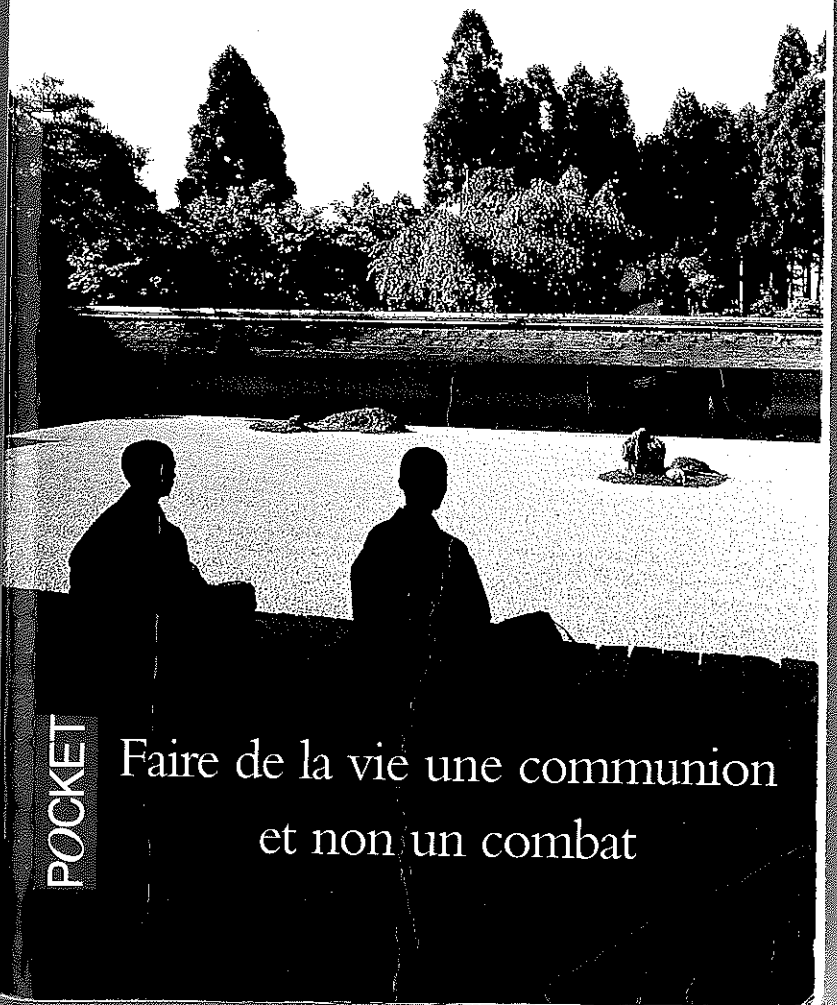


# Charlotte Joko Beck

## Vivre zen



POCKET

Faire de la vie une communion  
et non un combat

## Tourbillons et eaux stagnantes

Nous ressemblons un peu à des tourbillons dans la rivière de la vie. Le cours d'une rivière ou d'un fleuve est souvent entravé par des rochers, des branches ou des irrégularités de son lit qui forment spontanément des tourbillons, çà et là. L'eau happée dans un tourbillon en sort rapidement pour rejoindre le cours de la rivière, et s'engouffre bientôt dans un autre pour en ressortir aussi vite. Bien que l'eau du tourbillon semble être, pour un bref instant, un phénomène distinct, elle n'est autre que la rivière. L'état de tourbillon est éminemment temporaire. De même, l'énergie du fleuve de la vie forme des êtres — hommes et femmes, chiens et chats, arbres et plantes — puis, l'obstacle qui provoquait le tourbillon se modifie et le phénomène s'évanouit, l'eau réintégrant le cours de la rivière. L'énergie qui animait le tourbillon se dissipe et l'eau continue à couler, pour peut-être se retrouver prise ailleurs et virevolter encore en un nouveau tourbillon. Pourtant, on n'aime guère envisager la vie sous cet angle-là. On ne tient pas à se voir comme une simple formation temporaire, un

tourbillon dans la rivière de la vie. En réalité, nous prenons forme pour un temps et puis, lorsque les conditions sont réunies, nous disparaissions. Rien de mal à cela, c'est un aspect naturel du processus. L'ennui, c'est qu'on aime à penser que son petit tourbillon ne fait pas partie du fleuve. On se veut permanent et stable. On déploie des trésors d'énergie pour tenter de protéger « l'existence séparée » qu'on croit posséder. Et pour défendre cette séparation, on s'érige des limites artificielles et fixes, de sorte qu'on accumule de l'excédent de bagages, constitué de tout ce qui tombe dans notre tourbillon et ne peut pas en ressortir. Alors l'engorgement survient, les choses se compliquent, car une rivière doit pouvoir couler naturellement, sans entraves. Quand on laisse son tourbillon s'engorger, on endommage aussi l'énergie du fleuve qui ne peut plus couler librement, aller où il veut. De fait, les tourbillons voisins du nôtre risquent de voir baisser leur approvisionnement d'eau par nos tentatives frénétiques de tout garder pour nous. Alors qu'il suffirait, tant pour soi que pour la vie dans son ensemble, de veiller à ce que l'eau de son tourbillon reste toujours vive et claire, une eau courante coulant librement vers nous, pour s'en aller ailleurs ensuite. C'est quand tout s'engorge qu'on se crée des ennuis, des troubles psychiques, physiques et spirituels.

La meilleure façon d'aider les autres tourbillons, c'est de s'assurer que l'eau se déversant dans le nôtre peut couler librement, et ressortir vite et facilement pour aller ailleurs dispenser l'animation requise. L'énergie de la vie cherche la transformation rapide. Quand on peut l'envisager ainsi et ne s'attacher à rien, la vie va et vient, tout simplement. Si la rivière a un débit puissant et régulier, les débris qui parfois tombent dans notre petit tourbillon n'y feront que trois petits tours et s'en iront. Hélas ! on ne sait pas vivre