

Véronique Aïache

L'art
DE LA
QUIÉTUDE

Ces chats qui nous apaisent



Flammarion

*Le chat fascine depuis la nuit des temps.
Élevé au rang de dieu protecteur par les Égyptiens,
professeur de méditation chez les disciples
de Bouddha, il conserve encore aujourd'hui
sa liberté instinctive et sa sagesse immémoriale.*

*Et si nous cessions de considérer les chats
comme des animaux de compagnie et commençons
à nous nourrir de leur spiritualité féline ?*

Cet ouvrage nous livre les clés pour observer
et comprendre les chats. Ils deviennent alors
nos guides vers un équilibre parfait entre le monde
extérieur et la paix intérieure. En suivant
leur exemple sur la voie du lâcher-prise,
accédez à la paix du cœur et de l'esprit,
aspirez enfin à l'art si délicat de la quiétude.



*La journaliste Véronique Aiache,
spécialiste de la ronronthérapie, nous enseigne
les disciplines bienfaitantes inspirées par les chats
et leurs insoupçonnables pouvoirs guérisseurs.*

Flammarion

L'ART DE LA QUIÉTUDE

Véronique Aïache

L'ART DE LA QUIÉTUDE

Flammarion

© Flammarion, Paris, 2017
ISBN : 978-2-0814-1633-8

À André.

Du... du plus profond de la quiétude
qui habite mon être, chaque seconde partagée
avec toi depuis plus de 30 ans.

Sommaire

PENSÉES INAUGURALES	11
PREMIÈRE PARTIE	
Le chat et moi, 10 000 ans déjà	23
SECONDE PARTIE	
Les chemins de la quiétude	91
Trois petites leçons de sagesse féline	121
TROISIÈME PARTIE	
La quête humaine de sérénité.....	141
À la recherche de soi	145
Un guide spirituel félin	151
Un sanctuaire de quiétude	159
L'énergie de l'environnement.....	179
Le yoga du chat	191
CONFESSON FÉLINE	203
Bibliographie	207

PENSÉES
INAUGURALES

L'INQUIÉTUDE EST UN ÉTAT,
LA QUIÉTUDE EST UNE QUÊTE

Pour se servir de sa raison,
On a besoin de sécurité et de quiétude.
LE PARFUM, PATRICK SÜSKIND

Pour ceux qui ne connaissent des chats que l'appellation d'animal de compagnie, il peut paraître étrange de leur préférer des termes moins réducteurs et de les désigner comme l'incarnation de la quiétude. Ce petit animal a pourtant en lui ce que l'homme cherche toute sa vie à acquérir : la paix du cœur et de l'esprit. Cette quête du Graal fait de lui un exemple à suivre, capable sans même le savoir de guider nos pas sur la voie du lâcher-prise. Celui qui apaise les angoisses de la conscience, enseigne l'art d'apprivoiser l'inquiétude du temps qui passe et apprend à calmer le tourbillon des questions que soulève l'existence.

En effet, qui que l'on soit, quoi que l'on vive, l'inquiétude tient en laisse l'être humain. Avec plus ou moins de joug, plus ou moins d'insistance selon la sensibilité et le caractère de chacun. Mais tout le monde la connaît avec un manque total d'objectivité sur son bien-fondé. Le politicien à la veille d'élections. L'agriculteur en période de semailles. Le milliardaire devant les cours de la bourse. L'élève susceptible d'être interrogé. L'amoureuse sans nouvelles de son amant. Le chômeur dans l'attente d'une embauche. L'écrivain face à sa page blanche. L'acteur confronté aux critiques... Tout le monde a vécu au moins une fois cette sensation oppressante qui s'installe quand les idées s'emballent. Un simple « Et si ?... » laissé sans réponse, et c'est la panique. La valse des pensées fait tourner l'esprit en rond, puis le propulse dans l'angoisse. La frousse gagne le ventre. Peur que le futur ne soit pas conforme à ce que l'on souhaite. Peur de perdre ce que l'on a. Peur de ne pas être à la hauteur. Candidat au pessimisme, l'esprit anticipe, appréhende, projette les lendemains dans un scénario catastrophe avec une facilité déconcertante. Impossible d'en sortir tant que rien

n'arrive pour lui prouver le contraire, pour le rassurer sur un avenir qu'il imaginait perdu. Le corps et la tête sortent alors K.O. de ce combat livré contre eux-mêmes, vidés de toute énergie positive. Celle que procure la satisfaction du moment présent. L'inquiétude a donné tellement d'importance au futur qu'elle a réussi à effacer celle du « ici et maintenant ». Épuisé, l'être tout entier a alors besoin de quiétude pour se ressourcer. Reste à savoir où la trouver.

Mais au fond, qu'est-ce que la quiétude ? Que signifie-t-elle réellement ? Posez-vous la question et ne vous étonnez pas si la réponse tarde un peu à venir ; l'exercice est en fait moins simple qu'il n'en a l'air.

Bien sûr, la définition académique est là, toute disposée à résumer par « douce tranquillité d'esprit » une notion si abstraite. Trois mots, juste trois petits mots pour expliquer une sensation de bien-être profond, un calme intérieur intense, une âme sereine dans un corps détendu. Seulement voilà : trois mots qui se contentent de mettre à l'écart le tumulte des pensées, est-ce suffisant pour définir la quiétude ? Ou plus exactement, tous les concepts

qu'elle véhicule ? Certes, la quiétude se réfère à l'ataraxie de l'esprit. Mais n'oublions pas qu'elle est aussi dans le monde qui nous entoure. Elle règne en maître sur les montagnes embrassées par les glaces, sur l'immensité océane que le souffle du ciel laisse en paix. Elle caresse les murs d'un temple et les yeux clos d'un sage qui se recueille. Elle évoque la splendeur et le silence, la pureté et l'élégance de la vie.

La quiétude est un état de grâce, un rêve accessible qui s'apparente au bonheur. Reste à savoir comment y accéder, nous, les inquiets de naissance.

LE CHAT ÉVOQUE L'ÉTAPE ULTIME DE LA SAGESSE

Le bonheur, c'est le répit dans
l'inquiétude.

CLIMATS, ANDRÉ MAUROIS

La compagnie d'un chat est d'une douceur exquise. Un peu comme celle du sourire

bienveillant de quelqu'un qui ne dirait jamais un mot plus haut que l'autre. Il faut dire que tout en lui invite à la quiétude. Son aura olympienne, sa beauté reposante, ses jeux exécutés avec grâce, son pas silencieux... En fait, ce petit animal est tellement tranquille que sa sérénité en devient contagieuse. Surtout ? Lorsqu'il vient se poser sur son ami humain et lui offre ses berceuses ronronnantes. Le temps se suspend alors pour celui qui l'accueille. Entre mélodies délicieuses et tendresses félines, les muscles et la conscience ne peuvent que se détendre. L'esprit se détache de ses tourments, les battements du cœur se tempèrent. Le chat ouvre les voies du lâcher-prise ; il met sur le chemin de la paix intérieure. Ne reste qu'à suivre ce petit guide à moustaches et à profiter pleinement du privilège qu'il accorde.

Il n'y a plus qu'à se remplir de cet instant magique et fusionnel, fait de confiance, d'abandon mutuel et de complicité sans contrainte. Surtout sans contrainte. La parenthèse a beau être profonde, sincère et intense, elle n'en demeure pas moins de courte durée. Si le cœur lui en dit, le chat peut partir sans prévenir vaquer à d'autres occupations.

Être insoumis par excellence, il a en effet la liberté instinctive. Rien ne doit contrarier la route de son indépendance.

Ni ses besoins affectifs ni ses goûts pour le confort. Voilà pourquoi, exception faite au respect de lui-même, le chat ne s'impose aucune règle. Pas moins d'ailleurs qu'on ne peut dicter sa conduite.

Il accepte qu'on le caresse, mais s'il en a envie. On obtient son attention, mais pas aux dépens de son activité du moment. Il va et vient à sa guise, disparaît des jours et revient sans raison apparente. Ce n'est pas d'ingratitude dont il s'agit-là, mais encore une fois d'indépendance. Le chat se veut libre, libre des autres et de lui-même. Il fait ce qui est en son pouvoir pour le demeurer, tout simplement.

C'est donc au rythme de son bon-vouloir qu'il choisit ses moments de partage comme ses retraites en solitaire. Dans ses contacts avec les autres, il s'enrichit. Dans ses moments de solitude, il se retrouve. Il s'éloigne pour mieux se rencontrer et se détache pour mieux se préserver. Seul Dieu sait s'il a doté ce petit être d'introspection mais tout porte à croire qu'il l'a béni de sagesse. Celle de trouver l'équilibre

des connaissances, il y faut donc de l'ordre et du calme. Jouissant du silence, les informations englouties par la mémoire se réveillent. Vous pouvez aussi en faire un petit sanctuaire de méditation. Utilisez des couleurs douces, qui incitent à la paix intérieure, et donnez à cette pièce une légère avance au *yin*.

8 La créativité

Bienvenue dans l'empire des projets, des idées et de l'inspiration. Les images et les objets présents ici doivent évoquer vos bonheurs secrets, ce qui vous rend, ou pourrait vous rendre, profondément heureux. Pour ce faire, toutes les fantaisies sont permises, du moment qu'elles vous plaisent. Ne vous privez pas de couleurs vives, de bougies parfumées, de bouquets multicolores. C'est aussi le *Pa Kua* idéal pour installer une salle de jeux ou une chambre d'enfant.

9 La célébrité

Ce domaine touche les points sensibles que sont la réputation ou le désir d'évolution

professionnelle. Il doit être traité avec précaution car il est associé à l'élément Feu. Il doit être le reflet de votre maturité intérieure et optimiser l'évolution de votre identité, pour maintenir votre prestige extérieur. Veillez ici à ce que la lumière ne vous agresse pas, mais soit au contraire une source d'inspiration. Des flammes nues, comme celle d'une bougie ou d'une lampe à huile, des miroirs pour réfléchir l'éclairage et la couleur rouge stimulent cette zone.

Par où commencer ?

Avant de procéder à tout changement nécessaire, puisque indiqué par votre chat, effectuez une grande remise à niveau de votre intérieur. Vous l'aurez compris, l'art du feng shui ne tolère ni l'obscurité ni la poussière, ni les lignes et angles droits.

Commencez par un grand tri dans vos affaires. Jetez ce qui vous paraît usé et inutilisable. Puis, faites un grand ménage. Déplacez vos objets, vos meubles, traquez tous les endroits où la poussière a pu se loger. Secouez vos tapis et