POINTS
VIVRE

UNE COLLECTION D'ÉPANOUISSEMENT INTÉRIEUR
Dirigée par Anne Ducrocq

On naît, on grandit, on vit, on prend des coups, on s'étonne. On esquive, on mûrit, on guérit, on avance. Et parce que la vie est la vie et qu'elle nous veut du bien, on rencontre sur le chemin des livres de sagesse et d'épanouissement intérieur : on y apprend à respirer avec le cœur ; la vie s'y faufile, vaste et libre, toujours en train de commencer.
Car il ne suffit pas d'être né, il faut renaître à l'essentiel.

Des histoires personnelles aux expériences universelles, de la foi au combat spirituel, des épreuves à l'amour, des blessures à la fin de vie,

tout est à vivre.

A. D.

Le zen est entré dans la vie d'Henri Brunel lorsqu'il s'y attendait le moins. À l'âge de trente-cinq ans, on lui diagnostique un diabète. Il se jette alors à corps perdu dans le yoga, qu'il enseignera par la suite pendant plus de trente ans. Progressivement, il découvre la pensée zen et, grâce à elle, la paix intérieure, qu'il partage aujoud'hui en écrivant. Il est notamment l'auteur du *Guide de relaxation pour ceux qui n'ont pas le temps* et des *Plus Beaux Contes zen*.

Henri Brunel

# RESTEZ ZEN

## La méthode du chat

*Seuil*

TEXTE INTÉGRAL

ISBN 978-2-7578-5919-3
(ISBN 2-02-033244-2, 1re publication)

© Éditions du Seuil, 1998

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*À maman,*
*À Dominique,*
*À tous les chats, qui me firent l'honneur de vivre sous mon toit.*

Je propose des recettes de relaxation et des paroles de sagesse. Le tout mêlé, le tout uni sous la gracieuse férule du chat. Je les festonne d'anecdotes émouvantes ou drôles, tissées au fil des jours, couleur du temps. Accueillez ces pages avec amitié et sourire, ainsi que je les ai écrites. Ne les laissez pas se disperser au vent étourdi. Soyez relaxé. Vivez juste. Restez zen.

# Le but de la relaxation n'est pas la relaxation

La peinture ne doit jamais écrire en prose.

Picasso.

La relaxation est à la mode. Une demande aiguë, prégnante, suscite une offre foisonnante, multiforme, où le meilleur côtoie le pire. Essayons pour voir un peu clair de tracer des limites et de proposer une espérance.

Le but de la relaxation n'est pas la relaxation.

Cette affirmation liminaire risque de faire grincer les dents. Comment ? Un livre qui d'entrée de jeu dénonce son objet ! L'auteur se moque de nous, qu'il s'explique ou qu'on le pende ! Je plaisante, et cependant… la tentation obstinée des structures, leur « perversion » disait Spinoza, est de vouloir s'ériger en absolu. La relaxation n'est pas à elle-même sa propre fin, sa visée n'est pas l'atonie, la disparition de toute

énergie musculaire. Son idéal n'est pas de nous transformer en zombies, en individus amorphes et passifs. La relaxation est un chemin, un moyen, rien de plus, rien de moins. Voilà ses limites.

Mais en nous aidant à mieux gérer notre capital énergétique, en calmant nos affects, elle nous incline à la lucidité, elle nous enseigne, peu à peu, juste une attitude, mais une attitude JUSTE. Quand nous pratiquons la relaxation avec patience, détermination, gaieté aussi, nous apprenons la réconciliation avec nous-mêmes, et la tendresse pour autrui, ce qui est lié. Nous atteignons la paix unique du détachement, ardents à l'extérieur et point brûlés à l'intérieur, nous devenons un peu plus, un peu *mieux*, des hommes heureux et libres. Voilà ses promesses.

– Cher auteur, me permettez-vous une observation ?

– Je vous en prie…

– Je suis un homme simple et carré, et j'ai pour habitude d'aller droit au but.

– Je vous écoute.

– Vous nous déclarez que la finalité de la relaxation n'est pas de nous transformer en serpillières.

– En effet, bien que votre formulation soit amusante…

– Ensuite vous énumérez les avantages de votre produit. Je résume : en éliminant le parasitage

émotionnel, les dysfonctionnements nerveux, la relaxation nous rend plus équilibrés et plus efficaces.

– Tout cela est exact, mais…

– Je vous pose brutalement la question : pourquoi dans ces conditions nous parler d'amitié, de tendresse pour autrui, de gaieté et de méthode du chat ? Je vous le dis franchement, j'avais décelé dans votre dernier livre [1], à côté de recettes fort utiles, une tendance à la complication, la poésie et autres fumées… je vois que vous persévérez !

– C'est que la relaxation n'est pas seulement une technique. Le corps et l'esprit ne sont pas des objets que l'on peut manipuler à son gré. Les instrumentaliser, comme l'air du temps, la publicité parfois nous y invitent, constitue, malgré les grâces de façade, une agression, témoigne d'une ignorance ou d'un mépris. La relaxation est une patiente éducation de soi par soi. Elle commence par une reconnaissance du corps : laid, vieux, malade, ou beau, éclatant de jeunesse et de santé, peu importe. Elle engage avec lui un dialogue. Elle met en œuvre toutes les ressources de la palette éducative : le respect, la fermeté alliée à la compréhension chaleureuse, l'amour (il n'y a pas d'éducation sans

1. *Guide de relaxation pour ceux qui n'ont pas le temps*, Éd. du Seuil, 1996.

amour, sans bienveillance), le sourire, le jeu qui exerce et libère, l'humour qui dédramatise, la poésie enfin, éveil du chant intérieur, à la fois rêve et prière. La relaxation que l'on aborde pour dissiper une contraction gênante, soulager un mal de dos ou une migraine, « décoincer » la glotte ou le diaphragme, faciliter le sommeil, diminuer l'angoisse de vivre, se transforme peu à peu. On croyait réaliser une sorte d'économie de la santé, on se trouve engagé dans une quête de sens, une recherche éthique, un chemin de SAGESSE.

– Je ne vous en demandais pas tant…, soupire mon interlocuteur.

Je souris, essaie quelques pointes de malice. Sourcils froncés, il me présente un front buté. C'est pour lui et tant d'autres que j'ai placé ces relaxations sous les auspices du chat. Le chat réel ou parabole, modèle de grâce et d'équilibre entre fulgurance et détente, le chat, fil rouge de ce livre, l'inclinera peut-être à m'écouter. Ma petite musique fera en lui son chemin… j'y ai mis ce que je garde de ferveur, j'ai sorti mon violon de fête. Elle dansera au pas de sa liberté.

# Le chat, cet éveilleur

Un 21 mars, le jour du printemps, je le cueillis au milieu de la portée. C'était un chaton de neuf semaines, le dos rayé de gris léger, des pattes hautes gantées de blanc, un museau innocent, le nez blanc et rose, la bouche petite, la langue timide, des yeux verts pailletés de sable et d'or. À deux mois et demi ses griffes étaient déjà cuisantes. Il les rétractait juste un peu pour caresser la joue du monstrueux berger allemand, près de qui il s'endormait, flanc contre flanc. Il fallait le voir les petits matins d'avril gambader dans l'herbe haute. Tantôt il courait follement à grands sauts de derrière blanc, tantôt il faisait le gros dos, il marchait en crabe le poil hirsute, tantôt il avançait en une coulée silencieuse, avec des gestes d'huile, et d'un éclair de sa patte précise il immobilisait un insecte. Soudain en pleine activité, le sommeil le terrassait.

Quand il s'éveillait, ouvrait sur le monde ses yeux originels, il étirait ses longues pattes blanches, se renversait d'un côté, de l'autre, bâillait jusqu'à l'arrière-gorge, et l'on était saisi, étreint par l'incroyable harmonie de ses gestes, qui se déplaçaient en vagues successives, comme les arsis et les thesis d'un chant grégorien. Parfois à l'heure de midi, il s'allongeait sur la pelouse, dos gris, ventre blanc miroitant au soleil, et je voyais près de ma joue sa patte fulgurante s'abandonner totalement relaxée.

Le temps passa, il eut un an. C'était alors un chat de gente allure. Menton dressé, la queue haute, dos souple et le jeu silencieux de ses pattes gantées de blanc, il était si élégant, si patricien qu'on le surnomma affectueusement : « le roi Miquet ». Indépendance et respect mutuel fondaient nos rapports. Il menait par exemple dans les prairies et sur les toits du voisinage une vie nocturne dont nous ne savions rien, et nous n'osâmes jamais l'interroger sur ce point. Au cours de la journée nous avions de doux compagnonnages. La plupart du temps, il est vrai, il dormait. Quand d'aventure il s'installait au salon dans mon fauteuil de prédilection et que je réclamais ma place, il posait sur mon épaule sa patte blanche, caressait ma joue avec délicatesse, nichait un instant sa tête dans mon cou, et après cette courte saison de

tendresse, il s'en allait. Nous nous aimions avec pudeur.

En décembre, il prit l'habitude de venir dans le bureau où je pratiquais mes travaux d'écriture :

Je souhaite dans ma maison
Une femme ayant sa raison
Un chat circulant parmi les livres… [1]

Il inspectait mon bureau, traversait ma table sans froisser une feuille, sans déplacer un trombone, ni faire choir un manuscrit en fragile équilibre. Il passait comme une brise sans déranger mes pensées. Ensuite il prenait place dans le fauteuil vis-à-vis. Il s'installait avec une certaine solennité, ramenait d'un geste ample et digne sa queue contre son flanc, comme il l'eût fait d'une traîne royale, et en silence il me fixait.

Et des parcelles d'or, ainsi qu'un sable fin,
Étoilent vaguement leurs prunelles mystiques [2]…

Je travaillais penché sur ma table, et je le regardais distraitement. Mais parfois au carrefour d'un

1. Apollinaire, « Le Bestiaire ».
2. Charles Baudelaire, « Les chats », *Les Fleurs du mal*.

paragraphe, au détour d'une idée, à l'instant hésitant où éclôt une image, je le « voyais ». Ses yeux verts insondables habitaient des mondes inconnus où je n'avais pas accès, ils m'interrogeaient sur mon destin d'homme, me renvoyaient à mon propre mystère.

Ce court portrait de Miquet dessine en filigrane les aptitudes qui font du chat un MODÈLE NATUREL, un GUIDE sur le chemin de la relaxation. Exemple parfait d'équilibre entre la vivacité et la détente, il allie la souplesse, la grâce des attitudes, et le geste efficace. Le chat est HARMONIE. Intégré à sa famille humaine, il survit s'il le faut en milieu sauvage. Patient infiniment, vigilant, il alterne ardeur et calme, violence et douceur selon le temps et la nécessité, indépendant, il a le goût inné de la liberté, il possède maîtrise de soi, dignité et la vertu bienfaisante du silence. Sa présence à nos côtés, comme l'ont démontré des études américaines récentes, abaisse la tension artérielle et diminue le stress. On l'utilise depuis plusieurs années avec succès à l'hôpital psychiatrique de Villejuif. Dans certaines écoles on l'emploie à rassurer et socialiser les enfants en difficulté, il contribue au progrès des handicapés mentaux. Il facilite la vie dans les prisons, en calmant l'agressivité des détenus.

Il adoucit et prolonge parfois l'existence des personnes âgées. On avance actuellement l'hypothèse de son influence dans la guérison des maladies coronariennes…

Mais le chat porteur de mystère est aussi un éveilleur, un enchanteur. À toutes les époques il a suscité les fantasmes des hommes. S'il fut honoré et presque divinisé par les Égyptiens, diabolisé au Moyen Âge, tour à tour adoré, statufié, pendu, brûlé, écorché, c'est qu'il nous atteint au plus profond de nous-mêmes. Chat réel, chat symbole, chat rêvé des écrivains, des poètes, chat sphinx qui semble nous poser l'énigme de l'homme, il a inspiré ces dix-huit relaxations. J'ai aménagé la part du jeu, du sourire, sans laquelle il n'existe pas d'ouvrage sérieux. Mais aucun animal mieux que lui ne pouvait guider notre intuition, nous éclairer sur le chemin de notre vérité intime.