

Extraits du livre :
«La gratitude. Cultivez-la en tout temps, jour après jour.»
Par : Danielle L'Heureux.
Paru chez : Béliveau éditeur

Extrait 1 : Venise à l'aube

Je suis appuyée au bastingage du magnifique bateau de croisière qui nous a fait découvrir, mon conjoint et moi, les îles grecques, durant une semaine. Le soleil se lève à peine et nous allons bientôt entrer dans le port de Venise, notre ultime escale. Je suis un peu triste que ce voyage s'achève, car il a été merveilleux et j'aimerais faire durer ces instants de grand bonheur. La Grèce, avec son histoire, son architecture, ses paysages de cartes postales et ses maisons blanches et bleues se mirant dans la mer, est tout simplement fabuleuse. Mon album de souvenirs intérieur est truffé de ces images fantastiques, mais surtout de tous les moments heureux que nous avons vécus en si peu de temps. Il va sans dire que j'ai le cœur rempli de joie d'avoir pu réaliser ce rêve que nous caressions tous les deux, depuis longtemps.

Déjà, je vois se profiler au loin le port de Venise. Je commence à apercevoir les coupôles des églises et les toits bigarrés des palaces faisant la renommée de cette si belle, et si mystérieuse ville. Notre hôtel flottant glisse lentement sur les flots et je n'entends que le bruit des vagues venant se briser sur sa coque. Tout est calme et je me laisse bercer doucement par le léger tangage. Je me sens bien, détendue et sereine, c'est un moment plus qu'agréable, que je savoure avec délectation.

Le navire entre maintenant dans le Grand canal et je regarde défiler devant moi les palais qui semblent jaillir de la mer. À cette heure matinale, le canal est encore tranquille. Les gondoles sont bien amarrées aux quais et les gondoliers dorment toujours. Il y a bien quelques bateaux-taxis faisant des va-et-vient dans les petits canaux avoisinants, mais rien de comparable avec l'affluence qui y règne à l'habitude. Notre vaisseau avance toujours lentement vers sa destination finale et je peux, dès lors, apercevoir Venise dans toute sa splendeur. Sur la place Saint-Marc, il n'y a que quelques pigeons se lissant les plumes avant l'arrivée des centaines voire des milliers de personnes qui y défileront dès le lever du jour. Dans cette aube calme, j'entends furtivement les bruits familiers de la ville qui s'éveille. Les commerçants sortent peu à peu les marchandises qui, dans quelques heures, raviront la cohorte de touristes. Les restaurateurs, eux, installent leurs parasols sur les terrasses et dressent les tables pour une autre journée bien remplie. Ça et là, quelques chats, maîtres de céans, se promènent résolument, faisant le tour du propriétaire afin de s'assurer que tout est bien en ordre sur leur territoire. Comme

chaque matin, après une exquise nuit dans la Sérénissime, la vie reprend doucement son cours.

Pour ma part, je suis là, sur le balcon de notre cabine et je suis fascinée par tout ce que je vois et j'entends. Par contre, la sensation la plus vive qui domine en moi lors de cette entrée dans le port de Venise, me provient de la lumière. Une luminosité comme je n'en ai encore jamais vue. À la fois, brillante et brumeuse. Une lumière opaque délavant les couleurs, mais les rendant à la fois plus puissantes. Un phénomène étrange que je ne peux m'expliquer. Étonnée mais ravie, je m'en imprègne par tous les pores de ma peau. Je la bois, je la respire. J'ai l'impression de baigner totalement dans un tableau d'un grand peintre de la renaissance et je me sens littéralement catapultée dans une autre époque. Le moment est si magique et mystérieux que je me souviens avoir noté intérieurement que cette fin de voyage ne pouvait avoir plus beau couronnement.

Malheureusement, le moment du débarquement approche et c'est à regret que je quitte mon point d'observation. En outre, je ressens profondément un très grand paradoxe. Je suis si heureuse et si triste à la fois! Même si j'aimerais faire durer les bons moments et me soustraire aux autres, je sais bien que c'est impossible. Je prends de nouveau conscience que la vie est, en elle même, la plus grande énigme qui soit. Elle continue inexorablement son parcours, indépendamment de notre volonté et rien ne peut l'arrêter, si ce n'est la mort.

Après ce petit moment de réflexion, j'attrape mon baluchon et le dépose lentement sur mon épaule. Je sors alors de ma cabine d'un pas léger, pour emprunter le long corridor qui m'amènera sur la terre ferme et, sans doute, vers d'autres expériences à découvrir. Je quitte finalement le navire, ce véritable joyau des mers, qui m'a permis de vivre ces merveilleux moments et, ce sont les yeux et le cœur remplis de gratitude, que j'avance enfin allègrement dans ce magnifique matin chargé de promesses...

Extrait 2 : L'incarnation de bouddha

J'eus le grand privilège de vivre avec l'incarnation de bouddha durant de nombreuses années. Bouddha, en tant que synonyme de grand maître ou selon la philosophie bouddhiste, d'Être éveillé...Vous voyez?... Laissez-moi vous raconter cette histoire fabuleuse et touchante.

Il entra dans notre vie de façon bien singulière... Un beau matin, j'accompagnai une amie dans une animalerie, car elle voulait acheter un jouet pour son chien. Pendant qu'elle faisait son choix, comme j'adore les chats, je me dirigeai nonchalamment vers la section leur étant réservée, sans aucune autre intention que de les admirer. À ce moment-là, je ne pouvais savoir que cet être fabuleux m'attendait au bout de cette allée, et qu'il aurait un rôle si important à jouer dans ma vie.

Il était dans le fond de la cage totalement caché derrière ses frères et sœurs tous aussi mignons les uns que les autres. Je les contemplai quelques minutes en m'émerveillant devant ces magnifiques petites boules de poils de toutes les couleurs. Jusqu'à ce que nos regards se croisent, comme il était un peu en retrait, je ne l'avais pas encore remarqué. Toutefois, dès qu'il m'aperçut, comme poussé par une force surnaturelle, il se projeta par-dessus les autres, les poussant et les piétinant sans réserve pour venir à ma rencontre. Étonnée de cet étrange comportement, je restai quelques minutes à l'observer, amusée de le voir s'exprimer avec tant de véhémence. C'était un chat, persan roux, aux immenses yeux cuivrés. Non seulement, il miaulait de sa petite voix encore toute frêle de chaton, mais il tentait désespérément de passer ses petites pattes à travers les barreaux pour attirer mon attention. Plus tard, il monta même sur le dos d'un de ses confrères pour s'étirer au maximum afin de rejoindre ma main que j'avais déposée sur le haut du grillage. Surprise et je dois dire charmée, je demandai à la jeune responsable de le sortir de la cage. En fait, je voulais voir ce qu'il ferait une fois à l'extérieur. Allait-il rapidement partir explorer le reste de la boutique ou au contraire continuerait-il à vouloir venir me voir? La réponse fut immédiate. Il se dirigea directement à mes pieds et miaula de plus belle, sa petite tête tournée vers moi comme pour m'implorer de le prendre dans mes bras. Ce que je fis sans hésiter. Je le portai près de mon visage pour le regarder de plus près et, je ne sais comment, il réussit à agripper le col de mon manteau pour venir se blottir dans mon cou. Il se mit alors à ronronner joyeusement avec une intensité incroyable.

Comme je n'avais aucune intention d'acheter un chat et encore moins un chat de race dans une animalerie (je suis contre le principe), après quelques minutes de cajoleries, je le portai à la commis, pour qu'elle le remette dans sa cage avec les autres. Puis, le cœur chamboulé, je sortis rapidement du magasin et tentai de l'oublier, mais en vain. Dès que j'avais un moment de libre, mon esprit me projetait son image et la sensation si douce de son petit corps, tout chaud, lové dans mon cou. J'étais totalement sous le charme. Toutefois, pour ne pas agir sur un coup de cœur, je fis un pacte avec moi-même et j'attendis toute une semaine avant de retourner à l'animalerie pour voir si ce petit coquin serait toujours là et si oui, s'il

aurait encore le même comportement et me reconnaîtrait. Ma seconde visite fut des plus révélatrices. Dès qu'il me vit avancer dans l'allée, il se jeta littéralement contre les barreaux pour venir m'accueillir. Je le pris rapidement dans mes bras et aussitôt sentis son petit cœur qui battait la chamade au creux de ma main qui le caressait. Il était visiblement très heureux de me revoir et je l'étais tout autant.

Après en avoir discuté longuement avec mon conjoint, nous nous mîmes d'accord pour aller le chercher le lendemain. Ce jour-là naquit une magnifique histoire d'amour.

Sans hésitation, nous le nommâmes Fluffy. Rien d'original pour un persan, me direz-vous, mais ce nom lui allait à ravir. Son poil était si doux et si soyeux que nous aurions dit des cheveux d'ange. Ses grands yeux cuivrés étaient tellement brillants qu'ils se reflétaient sur la céramique du plancher la faisant miroiter, sur son passage, de reflets orangés. Il était affectueux, calme, et aimait bien jouer avec nous. Encore tout petit, il était un as du saut périlleux arrière pour attraper une olive ou une balle que nous lui lancions et, comme un chien, il nous la rapportait pour que nous répétions sans cesse le manège. Faits étranges, il adorait mâchouiller et jouer avec des haricots verts et il aurait fait des bassesses pour manger de la crème glacée. C'était un chat vraiment attachant, agréable à vivre et nous l'adorions. Malheureusement, il était de santé fragile. Dès la première année, le vétérinaire découvrit qu'il avait un souffle au cœur. Toutefois, pour le moment, son état de santé ne demandait que des bons soins, de l'exercice et de la nourriture saine, ce que nous lui prodiguions sans compter. Il s'était choisi la bonne famille!

En vieillissant, à mes yeux, il devint un grand sage. Souvent, le soir lorsque je revenais du travail, il m'attendait assis sur un fauteuil près de la porte de l'entrée et me regardait l'air de dire : « Quelle vie de fou ». Comme nous travaillions beaucoup mon conjoint et moi, nous partions très tôt le matin pour ne revenir que tard le soir, exténués de nos journées. À notre arrivée, Fluffy nous scrutait de ses grands yeux, sans broncher. Il était toujours impassible, serein et son regard était si pénétrant que j'en étais touchée et surprise à chaque fois.

Un matin où j'étais particulièrement pressée, je le vis me regarder si intensément que j'en fus littéralement saisie et je m'arrêtai sur-le-champ. Nous restâmes ainsi à nous observer quelques brefs instants, mais durant ce précieux moment, il se passa quelque chose d'inexplicable. J'eus l'impression que son regard, rempli d'amour et de compassion, m'enveloppait et me touchait jusqu'au plus profond de mon âme. Me vint alors une révélation. Je réalisai, dès cet instant, que le rythme de vie que je menais n'avait plus de sens. Que je devais changer les choses, mais plus important encore, que ma vie en dépendait! Je fis ce matin-là, grâce à Fluffy, une des prises de conscience les plus importantes de ma vie.

Peu de temps après, me remémorant cet évènement, je décidai de quitter mon travail dans lequel je n'évoluais plus et je pris une année sabbatique afin de me

ressourcer et surtout pour faire le point. Après un an de repos et de réflexion, je retournai finalement aux études dans un tout autre domaine dans lequel, encore aujourd'hui, je suis heureuse et où je me réalise pleinement.

Pendant tout ce temps, Fluffy veillait sur moi et me donnait, par sa force tranquille et son regard toujours aussi pénétrant, le courage de continuer dans les moments de doutes ou de découragement. De son côté, il vivait sa vie de chat bien calmement jusqu'au jour où il tomba gravement malade. Le diagnostic fut terrible. Tumeur cancéreuse au cerveau! Après plusieurs discussions avec les vétérinaires qui le soignaient, comme il n'avait que sept ans et qu'il pouvait avoir encore de belles années devant lui, nous décidâmes de tenter l'opération. Pour ce faire, nous dûmes le conduire à l'hôpital vétérinaire de la province voisine. Les coûts étaient énormes, nous n'avions aucune garantie des résultats, mais nous voulions mettre toutes les chances de son côté. Je sentais que c'était à mon tour de prendre soin de lui. J'avais une énorme dette envers lui, car j'étais persuadée qu'il m'avait sauvée la vie jadis, en me permettant de prendre conscience que mes choix de vie n'étaient plus adéquats à mon bien-être et, par le fait même, à mon évolution.

Bien que l'opération fût une réussite totale, le chirurgien nous informa, à la suite de ce qu'il avait constaté lors de l'intervention, qu'il évaluait maintenant son espérance de vie à un maximum de trois ans. Nous étions tellement heureux qu'il soit hors de danger, que nous ne nous laissâmes pas attrister par ce pronostic et nous décidâmes de vivre pleinement le moment présent, au jour le jour, et surtout de profiter de chaque instant en sa présence.

Quant à lui, il reprit sa vie normale en très peu de temps. Sa convalescence se déroula fort bien et il n'eut qu'une séquelle, la perte de la vue de son œil gauche. Toutefois, il s'habitua tellement rapidement à vivre avec une vision réduite, qu'après quelques semaines seulement, malgré cet handicap, sa capacité de se mouvoir, de jouer, de manger ne laissait rien transparaître. Il était redevenu totalement lui-même et nous reprîmes notre vie en toute quiétude.

Cette expérience riche en émotions a aussi été très riche en apprentissages de toutes sortes. Suite à ces événements troublants, je ne vécus plus jamais mes journées de la même manière. Je savais plus que jamais que la vie était fragile et précieuse. Que chaque journée, chaque heure, voire chaque minute étaient des cadeaux inestimables et qu'il ne tient qu'à nous de bien les accueillir, quelles que soient les circonstances. J'avais aussi appris à manifester l'amour que je portais dans mon cœur, et ce, sans attendre. Que la vie ne nous attend pas, elle suit son cours inexorablement que nous le voulions ou non. Elle est si forte qu'il vaut mieux se laisser porter par le courant plutôt que de se battre contre elle. Finalement, j'avais appris à mieux vivre.

Fluffy mourut dans mes bras, neuf ans plus tard à l'âge de seize ans, d'une brève maladie. Il vécut trois fois plus longtemps que les prédictions du vétérinaire et il

n'eut jamais de récurrence. Il connut une vie calme, riche et fertile, mais surtout et avant tout, une vie remplie d'amour.

Encore aujourd'hui, plus de dix ans après son décès, je ne peux oublier ses grands yeux qui me scrutaient jusqu'au plus profond de l'âme et je lui serai éternellement reconnaissante de nous avoir choisis comme famille d'accueil lors de son passage parmi nous. Et, je peux vous affirmer sans hésiter que son amour inconditionnel et ses enseignements dignes d'un bouddha sont à jamais gravés dans mon corps, dans mon cœur et dans mon âme!

Extrait 3 : Douceur et volupté d'une promenade à l'aube

Il est 5 heures. J'ai bien dormi et je suis en forme. De plus, c'est une nuit de pleine lune. Trois excellentes raisons pour me lever et sortir. Je saute donc en bas du lit et m'habille rapidement. À 5 h15, je suis sur la route, lampe de poche en mains et je me dirige vers la plage. Malgré la pleine lune, il fait tout de même très sombre. Il ne me viendrait jamais à l'idée d'aller sur la plage en pleine nuit, mais la proximité de l'aube me procure une certaine impunité. Savoir le lever du soleil tout proche me donne confiance et je souris intérieurement de ma témérité.

Tout est calme et silencieux. Je ne rencontre âme qui vive et j'ai l'impression de faire l'école buissonnière. Je suis seule sur cette route et je marche le cœur léger et joyeux. Arrivée sur la plage, la lune m'accueille dans toute sa splendeur. Disque opalescent d'une brillance exceptionnelle, elle se reflète sur la mer, la faisant miroiter de sa lumière. Je m'assois alors sur un tronc formant un banc de fortune et me laisse envahir par un état de grande félicité. Je médite quelques instants, les yeux ouverts, le visage illuminé par cette lumière divine.

Quelques minutes plus tard, sachant que le soleil ne tardera plus à se lever, je décide d'aller voir le coucher de lune d'un promontoire d'où j'aurai la vue sur le ciel et sur toute la baie environnante. En plein jour, de cet endroit, la vue est saisissante. Je me dis donc qu'à la lumière remarquable de l'aube, le paysage doit y être tout simplement fabuleux. Par contre, je dois me hâter, car j'ai quelques kilomètres à parcourir. Je sais aussi que la montée sera ardue, car très à pic et que le soleil ne m'attendra pas pour se montrer le bout du nez.

Je quitte aussitôt la plage et je marche d'un bon pas vers ma nouvelle destination. Ici et là, la ville se réveille petit à petit, mais le calme et le silence font encore loi. Tout comme moi, les quelques personnes que je rencontre, restent dans leur bulle de paix, me saluent sobrement et profitent de ce moment béni où la nuit n'a pas encore cédé sa place au jour naissant. À ce rythme, j'arrive assez rapidement en bas de la colline et, comme j'ai l'objectif précis d'être au sommet avant le lever complet du soleil, je m'y engage hardiment. Toutefois, plus mon ascension progresse plus la pente est abrupte. Je ne me laisse cependant pas décourager, et tout en regardant fréquemment derrière moi, je m'amuse à faire la course avec le soleil.

Mon cœur battant la chamade et les muscles des jambes bien réchauffés, je vois enfin la pointe de l'antenne qui se trouve au sommet, j'y suis donc presque! Sans perdre une minute de plus, je continue de monter, étant heureuse et fière de ma rapide progression. Le sommet enfin atteint, je me retourne afin d'admirer le magnifique panorama qui s'offre si généreusement à moi. Wow! J'en ai littéralement le souffle coupé et les larmes me montent aux yeux. La lune n'a pas encore cédé sa place au soleil. Elle est bien là devant moi et, à cette hauteur, j'ai même l'impression qu'elle est à portée de mains. Le moment est tout simplement magique et d'une grande solennité. Je ne peux détacher mes yeux de toute cette

splendeur. Je reste plantée là, émerveillée et je mets à profit tous mes sens pour qu'ils captent tout ce qui se passe, tant autour de moi, qu'à l'intérieur de moi. Je suis émue, heureuse et rempli de gratitude. Le moment est magistral et je suis là pour en être témoin.

Après quelques minutes de pur bonheur, le soleil se lève doucement derrière moi et je vois la lune, en toute humilité, s'incliner devant lui. Elle disparaît lentement faisant place à la lumière si différente et éclatante du soleil. Elle lui permet ainsi de prendre toute la place pour la journée. Je reste là, encore quelques instants, n'ayant aucun désir de briser le charme de cet instant béni. Je m'assois alors sur une grosse roche et je médite, prenant conscience de la chance que j'aie de faire partie de cet univers grandiose.

Enfin, lorsque je ressens que le moment est venu de partir, je me lève et commence à redescendre lentement de mon lieu d'observation. Chemin faisant, la nature se réveille. Les singes hurleurs m'accompagnent un bout de chemin de leur grosse voix. Plus loin, une horde de perroquets me fait savoir bruyamment que je les ai dérangés dans leur début de journée. Je vois aussi un oiseau-mouche butinant de fleurs en fleurs sur un bougainvillier poussant sur le bord de la route. Je croise enfin quelques marcheurs et joggeurs qui ont malheureusement manqué de peu, sans le savoir, ce superbe spectacle.

De retour sur la route principale, je ne peux que constater la folle effervescence qui s'installe dès le lever du jour. Les camions de livraison, les autobus, les autos, les motos, les chiens, les coqs, les oiseaux, on dirait que tous rivalisent pour effacer le moindre silence résiduel de la nuit. Le jour reprend ses droits avec plus ou moins d'harmonie et, de ce fait, je me sens encore plus privilégiée d'avoir vécu cette expérience dans le silence et la solitude de l'aube.

Je rentre chez moi. Mes voisins dorment encore. Je suis si heureuse et me sens si remplie de joie que mon cœur en déborde. J'aurais envie de chanter et de crier sur les toits la plénitude de ce début de journée. Comme c'est impossible, je m'assois alors derrière mon ordinateur et je laisse aller mes doigts sur le clavier, afin de raconter le plus fidèlement possible, l'histoire fabuleuse d'une simple promenade à l'aube!