

DAVID MICHIE

LE CHAT DU DALAÏ-LAMA ET
**LE POUVOIR
DU MIAOU**

Découvrir notre
nature profonde
et ressentir
la paix intérieure

ROMAN
Tome 3

**BEST-
SELLER**
INTERNATIONAL
Plus de 600 000
lecteurs conquis

**SUIVEZ LES AVENTURES DU CHAT
LE PLUS CONNU AU MONDE !**

L E D U C . S
P R A T I Q U E

C'est décidé, le chat de Sa Sainteté le dalaï-lama veut devenir un méditant accompli et accéder enfin au pouvoir du miaou ! Il empruntera ainsi le chemin qui lui permettra de découvrir sa vraie nature et d'accéder à un profond bien-être. Il continue donc sa mission : penser moins pour arriver à vivre vraiment le moment présent. Au cours de ce voyage vers lui-même, il va devoir affronter des obstacles qui le guideront vers la paix intérieure.

En accompagnant le chat dans ses aventures et ses péripéties, vous apprendrez vous aussi à ralentir et à profiter du moment présent, en harmonie avec votre vraie nature. Alors laissez-vous aller et lâchez prise en compagnie du chat le plus connu au monde !

**« Si vous recherchez une lecture aussi douce
qu'inspirante, n'hésitez pas une seule seconde !
Libérez votre esprit, respirez, vivez. »**

Cynthia du blog [Lectrice-lambda](#)



David Michie est spécialiste du bouddhisme et de la méditation de pleine conscience. Il donne des conférences sur ces sujets dans le monde entier. Il est l'auteur de la trilogie best-seller *Le Chat du dalaï-lama*.

ISBN 979-10-285-1218-7



9 791028 512187

17 euros
PRIX TTC FRANCE

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Design : Guylaine Moi
Photo de couverture : ADOBESTOCK/fantom_rd
RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

LES LECTRICES ONT AIMÉ !

« On apprend toujours beaucoup de la sérénité de nos amis à quatre pattes. La délicate sagesse du chat du dalaï-lama nous permet de réfléchir – sans y penser – au sens de la vie. »

Valérie, du blog *Onirik*

« Le chat du dalaï-Lama nous transmet le pouvoir et les bienfaits de la méditation sur notre santé, notre quotidien et notre mode de vie. »

Marie, du blog *Marie-Nel Lit*

« Si vous recherchez une lecture aussi douce qu'inspirante, n'hésitez pas une seule seconde : *Le Chat du dalaï-lama et le pouvoir du miaou* est pour vous. À travers le regard de la petite lionne des neiges, nous découvrons les joies et les peines du quotidien, mais aussi les aléas du destin qui transforment les chemins de tous les personnages.

Ce livre est un véritable voyage et une invitation à la réflexion sur le monde, mais aussi sur soi-même. »

Cynthia, du blog *Lectrice-lambda*



MARQUE-PAGE

Séances audio, vidéos explicatives, interviews, liens... Nos livres s'animent désormais grâce à des contenus digitaux exclusifs ! Il vous suffit d'ouvrir l'application pour scanner la page du livre, et vous découvrirez alors des contenus originaux pour aller encore plus loin dans la lecture de nos livres.

Comment ça marche ?

Marque-Page vous permet de flasher les livres des éditions Leduc.s.

- Téléchargez l'application et ouvrez-la
- Flashez les pages de nos livres où apparaît le logo « Marque-Page »
- Découvrez des contenus exclusifs directement sur votre smartphone ou votre tablette !



Téléchargez gratuitement les premiers chapitres des tomes 1 et 2 via notre application Marque-Page ou en vous rendant sur les pages suivantes :

Le Chat du dalaï-lama (tome 1)

<http://blog.editionsleduc.com/lcddl1tome1.html>

Le Chat du dalaï-lama et l'art de ronronner (tome 2)

<http://blog.editionsleduc.com/lcddl2tome2.html>

David Michie

LE CHAT DU DALAÏ-LAMA
ET LE POUVOIR
DU MIAOU

Roman

Traduit de l'anglais par Jo-Ann Dussault



BONUS

Téléchargez les premiers
chapitres des tomes 1 et 2.
(Voir page ci-contre.)

L E D U C . S
P R A T I Q U E

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Le Chat du dalaï-lama, tome 1, 2017.

Le Chat du dalaï-lama et l'art de ronronner, tome 2, 2018.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Titre original anglais : *The Power of Meow*

© 2015 by Mozaic Reputation Management

Publié pour la première fois en 2015 par Hay House Inc. USA

© 2018 Éditions AdA Inc. Varennes, Canada, pour la traduction française

Maquette : Patrick Leleux PAO

Traduction : Jo-Ann Dussault

Correction : Marie-Laure Deveau

La présente édition est publiée par :

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1218-7

J'ai vécu avec plusieurs maîtres zen.
Tous des chats.
Eckhart Tolle,
auteur du livre *Le pouvoir du moment présent*

L'esprit précède toutes choses.
Il les gouverne, il en est la cause.
Qui parle ou agit avec un esprit pur,
le bonheur s'attache à ses pas,
comme l'ombre qui jamais ne le quitte.
Bouddha, *Le Dhammapada*



Prologue

Je dois honteusement commencer ce livre par une confession. Il s'agit d'une révélation tellement embarrassante que je préférerais ne pas la faire. Le fait de vivre avec le dalaï-lama, entourée de moines au monastère de Namgyal, et de rencontrer constamment des maîtres de la méditation les plus vénérés du bouddhisme tibétain pourrait laisser croire que, parmi mes nombreuses qualités admirables, je suis une méditante accomplie.

Hélas, cher lecteur, je ne le suis pas !

J'ai beau être d'une beauté indescriptible, avec mes yeux bleus envoûtants, mon visage de couleur charbon et mon pelage somptueux de couleur crème. J'ai beau être une célébrité mondiale dont le bien-être est une question d'importance pour des sommités aussi diversifiées que les résidents du bureau ovale, du palais de Buckingham et des quelques enclaves des collines de Hollywood.

Mais une méditante naturelle ? On peut toujours rêver !

J'ai vraiment essayé à plusieurs occasions. Mais dès que je réussis à me concentrer sur ma respiration, je me mets

à penser au foie de poulet découpé en dés de Mme Trinci. Ou à l'inconfort que je ressens dans mes pattes arrière. Ou les deux à la fois.

On croit généralement que nous, les chats, sommes des créatures conscientes qui vivent constamment « dans le moment présent ». Même s'il est vrai que nous pouvons nous concentrer intensément, surtout quand notre instinct de chasseur est éveillé, il est également vrai que nous passons beaucoup de temps à réfléchir. Nous le montrons peu. Mais combien de vos pensées sont visibles ? Et si elles l'étaient, dites-moi, auriez-vous encore des amis ?

Si vous avez déjà douté que votre compagnon félin ait sa propre vie intérieure, observez-le bien quand il tombe endormi et perd le contrôle de son être physique. Vous remarquerez inévitablement que ses membres tressaillent, que sa mâchoire claque et, parfois, qu'il renifle ou qu'il miaule. Ce sont tous des mouvements involontaires qui accompagnent le drame qui se joue dans sa tête. Les chats peuvent vraiment être en état de pleine conscience. Mais nous sommes nous aussi des êtres qui pensent.

Malheureusement, dans mon propre cas, un être qui pense un peu trop.

C'est pour cette raison que j'en suis venue à croire que, même si la méditation est utile, qu'elle transforme et que je devrais m'appliquer à la pratiquer, je n'avais pas l'intention de le faire, du moins, pas pour le moment. Peut-être l'année prochaine, quand les moines iraient faire une retraite au monastère de Namgyal. Ce serait le bon moment pour faire un effort concerté. Ou peut-être durant les mois d'hiver sombres quand la plupart des gens sont naturellement portés à se retirer du monde. À plonger en eux-mêmes. Il

semblait y avoir de nombreuses occasions idéales de me remettre à méditer.

Aucune d'entre elles ne s'avérait être « aujourd'hui ».

Le monde est empli de méditants qui ont cessé de méditer, qui ont essayé cette pratique ou qui ont lu des dizaines de livres sur la méditation, mais qui ne méditent pas régulièrement. Jusqu'à tout récemment, je me suis considérée, cher lecteur, comme faisant partie de ce groupe. Mais quelque chose s'est produit et j'ai changé. Et j'ai découvert qu'il en est de même pour la plupart des méditants. Un événement, un élément déclencheur nous pousse dans une direction que nous envisagions, mais dans laquelle nous ne nous étions jamais pleinement engagés.

Très peu de gens sont des méditants de naissance. D'autres apprennent à devenir des méditants accomplis. Mais la plupart d'entre nous apprennent à méditer de force. Je ne vous raconte donc pas mon histoire parce que je crois qu'elle est spéciale. *Je* suis spéciale, bien entendu. C'est incontestable. Mais je parle de la façon dont je suis venue à méditer. La raison pour laquelle je vous raconte cette histoire est que je sens que vous pourriez vous identifier à elle. Que vous pourriez la comprendre. Vous pourriez même voir une petite partie de vous-même en moi. Comme c'est charmant pour vous !

Alors comment en suis-je venue à comprendre et aussi à vivre ce que j'appelle « le pouvoir du miaou » ?

Cher lecteur, installez-vous dans votre fauteuil ou votre canapé préféré. Assurez-vous d'avoir votre boisson et vos biscuits préférés à portée de la main. Éteignez votre téléphone agaçant ou, mieux encore, laissez-le dans une autre

LE CHAT DU DALAI-LAMA

pièce. Demandez à votre félin bien-aimé de venir vous rejoindre.

Êtes-vous prêt ? Bien installé ?

Très bien. Commençons maintenant.



Chapitre 1

Tout a commencé en raison de ma curiosité. Un chien errant avait pris l'habitude de dormir sur le paillason du monastère. En sortant un matin, je me suis arrêtée pour sentir l'odeur qu'il avait laissée et essayer de deviner sa race. En revenant à l'intérieur, je me suis de nouveau arrêtée.

Un peu plus tard, j'étais couchée sur le rebord de la fenêtre du bureau du dalaï-lama, lequel se trouve au rez-de-chaussée. C'était mon endroit préféré parce qu'il offre un point de vue idéal du fait qu'il permet d'assurer un maximum de surveillance pour un minimum d'effort. Le simple fait d'être dans la même pièce que Sa Sainteté est la sensation la plus merveilleuse que vous puissiez avoir. Que vous appeliez cela sa présence, son énergie ou son amour, quand vous êtes près de lui, vous ne pouvez pas vous empêcher de ressentir un sentiment de bien-être profond et durable. Sa présence offre la réassurance sincère que, peu importe ce qui se passe, tout va bien sous la surface.

Ce matin-là, je venais de me coucher sur le rebord de la fenêtre, pressée de baigner dans le champ de bienveillance qui entoure le dalaï-lama, quand j'ai soudainement senti ma peau frissonner. J'ai tourné rapidement ma tête et je me suis mise à me lécher avec énergie. Mais la démangeaison n'a fait que s'aggraver ! Je me suis grattée et mordillée. J'ai même mordu la peau de mon ventre et de mon dos. Je n'avais jamais ressenti une telle chose. C'était comme si mon corps était envahi par une armée d'assaillants invisibles !

Assise à son bureau, Sa Sainteté m'a regardée d'un air inquiet.

Un moment plus tard, la démangeaison a cessé aussi rapidement qu'elle avait commencé. Était-ce le fruit de mon imagination ? Une bizarrerie de mon karma qui provenait de je ne sais où ?

Plus tard, ce jour-là, après mon retour d'une autre visite à l'extérieur, j'ai de nouveau été attaquée. La douleur était si inattendue et si intense que j'ai glissé en bas de mon perchoir sur le classeur, dans le bureau de l'adjoint administratif, et que j'ai maladroitement atterri sur le plancher. Je me suis encore contorsionnée dans tous les sens pour me lécher et me mordre furieusement. Une centaine d'attaquants minuscules semblaient ramper soudainement sur ma peau et me mordre avec des crocs brûlants. Ils m'attaquaient de partout. Je ne pensais à rien d'autre qu'à la façon de me débarrasser d'eux, peu importe ce qu'ils étaient.

Tenzin, le bras droit du dalaï-lama en ce qui concerne les enjeux séculiers, se pencha sur le côté de son bureau. Il était en train d'écrire un courriel à une icône pop scandinave des années 1980 et il me regarda avec surprise.

— CDSS ?

Très pointilleux, il s'adressait à moi en utilisant mon titre officiel, c'est-à-dire le chat de Sa Sainteté.

— Ce n'est pas ton habitude d'agir ainsi !

Bien sûr que non. Pas plus que je n'avais l'habitude de me gratter, de me mordiller et de me contorsionner en raison de picotements qui se sont poursuivis le reste de la journée et durant toute la nuit. J'avais l'impression de perdre la tête.

Sa Sainteté fit venir son assistant dès le matin suivant.

— Tenzin, notre petite lionne des neiges a des ennuis.

Le petit nom affectueux que le dalaï-lama me donnait emplissait habituellement mon cœur de joie. Pas cette fois-là. Le dalaï-lama n'avait pas terminé sa phrase que je me suis contorsionnée et que j'ai attaqué la partie supérieure de ma queue en la mordillant sauvagement.

— Elle faisait cela hier aussi, a souligné Tenzin.

Debout, ils m'ont observée tous les deux pendant un moment avant d'échanger un regard. Ils en sont venus à la même conclusion en même temps.

— Des puces !

Tenzin a immédiatement envoyé quelqu'un acheter un collier antipuces qu'il avait clairement l'intention d'attacher autour de mon cou. Cela me débarrasserait non seulement de la cause de mon malheur, m'a-t-il assuré, mais cela m'éviterait aussi d'avoir des puces dans un proche avenir.

Je me suis débattue tout en essayant de comprendre ce qui était arrivé. Des puces ? Moi ? La chatte du dalaï-lama n'était-elle pas immunisée contre une contrariété si commune et méprisable ? Et n'y a-t-il pas de plus grande humiliation que d'avoir été infectée par un chien errant ?

J'ai d'abord résisté aux efforts de Tenzin. Je ne voulais pas exposer au public mon état d'infestation, mais il attachait le collier autour de mon cou en me tenant fermement et en me parlant d'un ton rassurant. Puis, il m'a mise en quarantaine dans la salle des premiers soins, tandis que le dalaï-lama est allé observer des moines à un examen important. Durant son absence, Tenzin supervisa le nettoyage de fond en comble du bureau de Sa Sainteté et de tous les corridors que j'avais empruntés.

Quelqu'un a mentionné le chien errant et, quand ils ont examiné le paillason, ils ont découvert qu'il était tellement infesté qu'ils devaient s'en débarrasser. Il a vite été remplacé par un joli tapis-brosse en coco avec des poils courts et une bordure rouge.

L'agent de sécurité a été averti que s'il voyait le chien errant, il devait l'amener au monastère où il resterait jusqu'à ce qu'on lui trouve un foyer permanent.

Puis, l'incident à propos des puces a semblé terminé.



Mais la vie est plus compliquée que cela. Même si j'ai heureusement vite été débarrassée des puces, leur impact avait été si grand qu'à différents moments de la journée et de la nuit, et pour aucune raison apparente, j'imaginai en avoir sur moi. Je pouvais être assise sur le rebord de la fenêtre, absorbée dans une paisible contemplation, quand ma peau frissonnait soudainement. Ou je m'installais pour méditer, et l'idée de leur présence surgissait dans ma tête. Je me mettais à tressaillir et à gratter une demi-douzaine d'insectes imaginaires qui couraient dans toutes les direc-

tions sous mon pelage. Même si j'avais réussi à ne plus réagir physiquement, mon esprit devenait tumultueusement distrait. Durant les occasionnels moments paisibles, j'essayais de me rassurer en me disant que mon passé traumatique était derrière moi, mais je ne pouvais pas ignorer la vérité de ma propre expérience : je n'étais peut-être plus infestée, mais les puces me faisaient encore souffrir.

C'est à ce moment-là qu'une autre chose est arrivée qui secoua toute la communauté. J'ai assisté à l'événement en tant qu'observatrice intérieure. Je n'aurais jamais deviné que cela aurait un impact direct sur ma vie ou que je serais inévitablement attirée à devenir une participante. Cela m'a fait prendre conscience, en particulier, que les chats ne sont pas les seuls à être affectés par des puces.



L'incident s'est produit durant un des dîners VIP du dalaï-lama. Une délégation de haut niveau du Vatican était en visite à l'heure du dîner. En bas, dans la cuisine, Mme Trinci, la chef cuisinière du dalaï-lama, n'avait ménagé aucun effort pour s'assurer que les invités de Sa Sainteté soient impressionnés. Pendant trois jours, elle s'était affairée en s'attardant aux moindres détails. Étant elle-même italienne, elle voulait prouver qu'elle pouvait égaler, sinon surpasser, ici, dans l'Himalaya, la plus haute gastronomie romaine.

Après les plats de pâtes, il y eut une pause agréable où Sa Sainteté s'adressa à ses invités. Ses mots ont eu un effet, tout comme sa simple présence. Chaque jour de ma vie, j'observe l'effet que le dalaï-lama a sur les visiteurs et je ne

m'en lasse jamais. Ce jour-là, c'était au tour des visiteurs du Vatican de baigner dans un sentiment de bien-être durable. Pendant ce temps, je suis restée couchée sur le rebord de la fenêtre du rez-de-chaussée en attendant avec de plus en plus d'anticipation mon propre repas du midi.

Si on me demandait qui était ma personne préférée parmi tous les gens du monastère de Namgyal — à part bien sûr Sa Sainteté —, je n'aurais aucune difficulté à nommer Mme Trinci. Démonstrative, flamboyante, une présence dominante dans la cuisine, Mme Trinci a déclaré la première fois qu'elle m'a vue que j'étais la plus belle créature qui ait jamais existé. Je n'ai qu'à apparaître dans la cuisine pour qu'elle me soulève et me dépose délicatement sur le comptoir comme si j'étais un vase de porcelaine ayant appartenu à la dynastie des Ming. Puis, elle me donne de succulents morceaux de viande pour mon plus grand délice. Tandis que je dévore bruyamment du foie de poulet coupé en dés, elle me regarde avec ses yeux ambrés aux cils recouverts de mascara tout en me murmurant des mots doux à l'oreille.

Même quand j'étais hors de sa vue, je demeurais dans son esprit. Mme Trinci pouvait être en train de préparer un repas des plus élaborés pour des visiteurs provenant d'aussi loin que la Maison Blanche, le château de Prague ou le palais de l'Aurore, elle ne m'oubliait jamais. En plus des trésors sur le chariot des desserts qui faisaient saliver, elle s'assurait toujours qu'un bol de lait sans lactose ou peut-être — une gâterie très rare — une cuillerée de crème caillée me soit servie.

Ce jour-là, les invités de Sa Sainteté assistèrent à une procession de pannacottas, de tiramisus et de tartes.

Leurs visages affichaient un sourire d'appréciation. Ils ont chacun été servis par les serveurs. Après le dessert, ces derniers se sont retirés l'un après l'autre, en ne laissant que le serveur en chef, Dawa. J'ai jeté un coup d'œil au chariot des desserts, mais mon petit ramequin blanc habituel ne s'y trouvait pas.

On ne m'avait sûrement pas oubliée ? Comment une telle chose pouvait-elle seulement être possible ?

Je ne fus pas la seule à le remarquer. Pendant que j'étais assise, privée de ma gâterie habituelle, Sa Sainteté, qui discutait de saint François d'Assise, leva les yeux, et son regard est passé de Dawa, à moi, puis au chariot. Il n'a pas eu besoin de dire quoi que ce soit. Un moment plus tard, Dawa ouvrait la porte de la cuisine pour donner tout bas des instructions urgentes.

Mais mon attention a vite été distraite par autre chose : le cri lointain de la sirène d'une ambulance. Elle semblait venir dans notre direction.

Les oreilles pointées vers l'avant, je me suis concentrée sur le son qui approchait. Aucun doute. L'ambulance gravissait la colline. Lorsque le véhicule blanc avec des feux rouges clignotants est apparu à l'entrée du monastère de Namgyal, j'ai bondi sur mes pattes.

Tout comme Tenzin. Comme la conversation autour de la table était devenue impossible en raison de la sirène, il s'est excusé et s'est approché de la fenêtre. Pendant un moment, nous avons tous les deux observé la scène. L'ambulance a franchi le portail et a traversé lentement la cour. Des groupes de moines et des petites bandes de touristes s'écartaient de son passage sans quitter des yeux le véhicule à la sirène assourdissante. À mesure que l'am-

balance s'approchait, le bruit de la sirène s'est intensifié au point de devenir insupportable. Puis, il y eut soudainement un silence, tandis que l'ambulance se dirigea à l'avant du bâtiment et disparut de notre vue.

Il y eut par la suite un silence inquiétant. Autour de la table, il y avait des sourcils froncés et des visages inquiets. Plusieurs des délégués du Vatican ont fait le signe de croix en levant les yeux vers le plafond. Tenzin est retourné s'asseoir et la conversation a lentement repris.

Tandis que je regardais la cour s'emplir du mélange habituel de moines vêtus d'une tunique rouge, de guides touristiques brandissant un parapluie et de messagers vêtus de leur veste à haute visibilité, j'oubliai pendant un bref moment l'omission inexplicable pendant le dîner jusqu'à ce que Dawa arrive avec mon ramequin habituel, qu'il déposa sur le rebord de la fenêtre en se prosternant.



Un moment plus tard, les délégués du Vatican faisaient leurs adieux à Sa Sainteté. Ils ont mentionné qu'ils échangeaient avec lui sur Skype, puis se sont dirigés vers la sortie dans un tourbillon de soutanes. Pendant un bref moment, le dalai-lama est resté debout, seul, les mains posées sur son cœur. Il a murmuré un mantra. Je l'avais déjà vu faire cela à plusieurs occasions. Mon intuition m'a dit qu'il se passait alors quelque chose de significatif.

Puis, Tenzin a parcouru le corridor à toute vitesse jusque dans la pièce.

— Je suis désolé de dire à Votre Sainteté que Mme Trinci semble avoir été victime d'une crise cardiaque.

J'ai levé les yeux. Avais-je bien entendu ?

La compassion a recouvert non seulement le visage de Sa Sainteté, mais elle a empli toute la pièce. C'était comme s'il ne pouvait pas retenir son inquiétude. Elle semblait se répandre et toucher chaque être vivant dans le monastère et bien au-delà.

— L'ambulance est venue rapidement, poursuit Tenzin. Elle a été transportée à l'hôpital. Je vous donnerai des nouvelles dès que possible.

Le dalaï-lama hocha la tête.

— Merci, dit-il doucement. J'espère qu'elle va se rétablir rapidement et complètement.

Tenzin posa lui aussi ses mains sur son cœur avant de se retourner et de partir.



Les jours suivants furent anormalement sombres. La nouvelle de la crise cardiaque de Mme Trinci s'est répandue dans tout le monastère et bien au-delà. Même si elle ne venait pas quotidiennement à Namgyal, elle était un des membres du personnel les plus colorés. Elle était aussi connue pour son caractère explosif que pour son cœur généreux. Peu de gens à Namgyal n'avaient pas goûté à sa cuisine exceptionnelle, même si ce n'était qu'à ses délicieux biscuits qu'elle cuisinait régulièrement pour les moines.

Les premières nouvelles officielles en provenance de l'hôpital ont confirmé que c'était bel et bien une crise cardiaque. Mme Trinci a dû subir des examens pour déterminer l'étendue des dommages. Pendant un certain

temps, nous n'avons pas eu d'information supplémentaire sur ce qui se passait à l'hôpital. Puis, quelques jours plus tard, Serena, la fille de Mme Trinci, appela pour informer Sa Sainteté. Comme il était en train de réciter des mantras, il mit le téléphone en mode mains libres tout en continuant de faire glisser les perles de son mâlà entre ses doigts.

Serena avait grandi à McLeod Ganj et avait été sous-chef dans la cuisine du rez-de-chaussée depuis qu'elle était capable de trancher une carotte. Comme sa mère était devenue veuve à un jeune âge, Sa Sainteté avait joué un rôle paternel dans sa vie. Il l'a adorée quand elle était une petite fille, et il lui a donné de l'amour paternel et du réconfort à mesure qu'elle grandissait.

Même si elle a passé la majeure partie de sa vie adulte en Europe à étudier l'art culinaire et à travailler dans plusieurs restaurants célèbres, Serena a toujours gardé un lien spécial avec Sa Sainteté. Tout comme avec moi. Serena et moi sommes devenues des amies intimes dès notre première rencontre. Au téléphone, elle expliqua que sa mère était sortie de l'hôpital. La crise cardiaque n'avait pas causé de dommages importants. Aucune chirurgie n'était nécessaire et Mme Trinci ne souffrait pas. Cependant, elle faisait de l'hypertension artérielle et devait désormais prendre tous les jours des médicaments. De plus, le médecin lui avait fortement recommandé une méthode complémentaire pour gérer son stress : la méditation.

Sa Sainteté a immédiatement proposé d'être son enseignant, une offre qui a réjoui Serena.

— Des cours particuliers du dalaï-lama, s'est-elle exclamée.

— Et tu peux bien entendu te joindre à elle, ajouta Sa Sainteté.

Quand le dalaï-lama faisait de telles offres, il se cachait toujours une intention derrière elles. Il ne le disait jamais tout bonnement.

— Quand nous sommes stressés, la méditation devient encore plus importante si nous n'avons pas l'esprit en paix. Pour nous tous.

Couchée dans un fauteuil, je suivais la conversation avec intérêt.

— La douleur est inévitable, poursuivit le dalaï-lama. La souffrance est optionnelle. Nous devons tous endurer des traumatismes et des épreuves. Ce qui compte est la façon dont nous les surmontons. Continuons-nous de garder en tête le traumatisme et ses causes ? Ou pouvons-nous trouver une façon de lâcher prise, de mettre fin à notre propre souffrance ?

La conversation commençait à avoir une pertinence personnelle.

— C'est dans ce genre de situation que la pleine conscience peut nous être utile.

En me tournant pour observer Sa Sainteté, j'ai découvert qu'elle me regardait directement.



Je m'attendais à voir Mme Trinci et Serena dans les appartements de Sa Sainteté au bout de quelques jours. Mais une semaine complète s'est écoulée, suivie d'une autre et toujours pas de visite. Il semblait y avoir un obstacle. Serena n'avait sûrement pas oublié ? Et quelle

raison pouvait bien avoir Mme Trinci pour ne pas saisir cette occasion ? Mon propre trouble post-traumatique causé par les puces n'était vraiment pas aussi menaçant qu'une crise cardiaque et, pourtant, il me causait encore une profonde agitation mentale, une préoccupation qui me rongait et que j'avais hâte que le dalai-lama explique.

Il s'est avéré que j'ai dû attendre plus d'un mois avant que, vers la fin d'un après-midi, Mme Trinci et Serena se présentent au portail principal de Namgyal. Un peu plus tard, les deux femmes furent conduites dans les appartements de Sa Sainteté. D'habitude, ses visiteurs s'assoient modestement sur les chaises en face de lui, mais ce n'étaient pas des visiteurs ordinaires. Elles étaient comme des membres de la famille. En m'apercevant sur le rebord de la fenêtre, Mme Trinci est venue immédiatement près de moi.

— Oh ! ma petite *dolce mio* ! s'est-elle exclamée.

Je me suis levée, j'ai étiré mes pattes avant en frissonnant somptueusement, puis j'ai courbé mon dos avec reconnaissance, tandis qu'elle me caressait le cou.

— Mais qu'est-ce que c'est ?

— Un collier antipuces, expliqua Sa Sainteté.

— *Mamma mia*, mon pauvre petit trésor ! dit-elle en se penchant et en frottant son nez contre ma tête. Comme tu as souffert ! Et comme tu m'as manqué !

— Vous lui avez manqué vous aussi.

Sa Sainteté était debout à côté de sa chaise et elle observait la scène en souriant.

— Ainsi que toutes les gâteries spéciales d'en bas, a-t-il ajouté avec un petit rire.

— Ne vous inquiétez pas. Elle en reçoit beaucoup au café, dit Serena, à côté de lui, sur un ton amusé.

Serena était la directrice adjointe de l'Himalaya Book Café, un de mes lieux de prédilection, qui se trouvait à moins de dix minutes.

Une fois qu'ils ont tous été assis, je me suis approchée d'eux, histoire de ne rien manquer.

— Dites-moi, ma chère.

Sa Sainteté a pris la main de Mme Trinci dans la sienne, comme c'était son habitude, peu importe le visiteur. Il a plongé profondément son regard dans le sien.

— Comment allez-vous ?

Mme Trinci fut soudainement émue par la présence emplie de compassion du dalaï-lama. Bouleversée, elle éclata en sanglots et dut sortir un mouchoir de son sac à main. À travers ses sanglots, elle expliqua combien sa crise cardiaque l'avait secouée. Combien elle avait souhaité désespérément que les choses reviennent à la normale. Cependant, son médecin lui avait dit que ce n'était pas possible. Il devait y avoir une nouvelle normalité. Elle devait apporter des changements dans sa vie si elle voulait gérer sa tension artérielle et éviter d'autres troubles cardiaques.

Assise sur le tapis, j'ai examiné de près le visage de Mme Trinci. J'ignore si c'était parce qu'elle ne portait pas de mascara ou ses bracelets habituels qui s'entrechoquaient bruyamment quand elle bougeait ses bras, mais j'avais l'impression que quelque chose avait changé. Elle semblait avoir moins d'énergie. L'invincibilité sans réserve que sa présence dégageait avait disparu. Aussi loin que je m'en souviens, je n'avais jamais vu Mme Trinci

avoir l'air aussi vulnérable. Je me suis approchée de son fauteuil, j'ai bondi sur celui-ci et je me suis installée à côté d'elle en lui offrant du réconfort avec mes doux ronronnements.

— Le médecin a dit que je devrais faire de la méditation. Je suis profondément reconnaissante que vous ayez offert de me l'enseigner, dit-elle en me caressant.

— Oui, je me rappelle l'avoir dit à Serena, répondit Sa Sainteté. Quand était-ce ?

Mme Trinci se tourna vers Serena.

— Il y a dix jours ?

— Un mois.

— Un mois, confirma le dalaï-lama d'un ton pensif.

Il n'avait pas besoin d'ajouter autre chose. À mesure que la nuit tombait, une question non posée est devenue si évidente que Mme Trinci s'est sentie obligée d'y répondre.

— Je... je ne suis pas venue vous voir plus tôt parce que...

Elle secoua la tête tristement.

— ... Je ne suis pas certaine de pouvoir méditer.

Elle s'attendait peut-être à ce que Sa Sainteté la réprimande. Il était difficile de deviner, au ton de sa voix, si elle était embarrassée ou désespérée. Mais le dalaï-lama avait le regard amusé, comme si elle avait dit une plaisanterie. À ce moment-là, la tension qui avait été présente dans la pièce a semblé disparaître. Mme Trinci et Serena ont vu l'hilarité dans le regard du dalaï-lama et elles ont toutes les deux pris conscience que Mme Trinci venait de dire quelque chose de drôle.

— Dites-moi, dit Sa Sainteté, les yeux encore brillants d'hilarité. Pourquoi croyez-vous que vous ne pouvez pas méditer ?

— Parce que j'ai essayé !

Le ton de Mme Trinci monta.

— À plusieurs reprises.

— Et ?

— Mon esprit.

Elle croisa son regard.

— Je suis incapable de le calmer.

— Très bien !

Il joignit ses mains, en pouffant de rire à propos de son observation.

— L'aviez-vous remarqué avant ?

— Non.

Elle n'a pas eu besoin de réfléchir longtemps à la question.

— Pas vraiment. Je n'ai jamais essayé de me concentrer de cette façon.

— Alors, vous venez de faire la première et la plus importante découverte, dit le dalaï-lama. Ce n'est que lorsque nous reconnaissons que nous avons un problème que nous pouvons le résoudre. Vous avez maintenant une compréhension concrète de la façon dont l'esprit est hors de contrôle.

Il l'examina de près.

— Vous voyez, ma chère, quand nous sommes stressés, ce n'est pas seulement en raison des circonstances. Nous croyons généralement que tout vient de ce qui est extérieur à nous. Nous croyons que si nous n'avions pas tel problème, que si nous n'étions pas dans telle situation,

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le chat du Dalai-lama et le pouvoir du miaou - tome 3

David Michie



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E