

LBRIS

We know  
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MICHIE, DAVID

Pisica lui Dalai Lama și puterea lui miau / David Michie. -

București : Atman, 2023

ISBN 978-606-9644-34-8

294

THE DALAI LAMA'S CAT AND THE POWER OF MEOW

Copyright © 2015 by David Michie

Originally published in 2015 by Hay House Inc. USA

Copyright © 2017, 2023 Editura ATMAN – pentru traducerea în limba română. Reproducerea oricărui fragment din lucrarea de față este posibilă numai cu acordul scris al editurii.

Traducere: Mariana Alexandru

Corectură: Irina Magdalena Nuță

Redactare: Robert Târniceru

Editura ATMAN, București, 2023

Tel: 0746.201.369

Web: <https://www.editura-atman.ro>

E-mail: [office@editura-atman.ro](mailto:office@editura-atman.ro)

PISICA LUI DALAI LAMA ȘI  
**PUTEREA**  
lui **MIAU**

**DAVID MICHIE**

autor al seriei *Pisica lui Dalai Lama*

Seria Pisica lui Dalai Lama

1. Pisica lui Dalai Lama
2. Arta de a toarce
3. Puterea lui miau
4. Cele patru lăbuțe ale succesului spiritual
5. Trezirea pisicuței interioare
6. Gheruța atracției universale

## CUPRINS

Prolog	1
Capitolul unu	5
Capitolul doi	25
Capitolul trei	45
Capitolul patru	71
Capitolul cinci	91
Capitolul șase	115
Capitolul șapte	135
Capitolul opt	155
Capitolul nouă	181
Capitolul zece	203
Instrucțiunile de meditație ale lui PSS	227



## PROLOG

Sunt stânjenită că trebuie să încep această carte cu o mărturisire. O revelație atât de stânjenitoare, încât îmi doresc să n-o dezvălui. Trăind alături de Dalai Lama, înconjurată fiind de călugării de la Mănăstirea Namgyal, și întâlnindu-i frecvent pe cei mai onorabili maeștri în meditație din budismul tibetan, ai crede că printre nenumăratele mele calități admirabile se numără și cea de meditator desăvârșit.

Dar, vai, dragă cititorule, nu este deloc așa!

Oi fi eu nemaipomenit de frumoasă, cu ochii mei albaștri, fermecători, chipul de culoarea cărbunelui și blana bogată de culoare crem. Oi fi eu o celebritate mondială a cărei bunăstare este un subiect de mare interes pentru diverse eminente, precum ocupanții Biroului Oval, ai Palatului Buckingham și ai zonelor selecte de pe colinele de la Hollywood.

Dar un meditator înnăscut? Aș vrea eu!

Chiar *am* încercat, în mai multe ocazii. Dar nici nu apucam să mă concentrez pe senzația respirației mele, că mă și trezeam gândindu-mă la ficatul de pui tăiat cubulețe, pregătit de doamna Trinci. Sau la disconfortul lăbușelor mele din spate. Sau, oarecum, la ambele subiecte în același timp.

În general, se crede că noi pisicile suntem ființe conștiente, care permanent „trăiesc clipă”.

Dacă e adevărat că ne putem concentra mințile cu intensitate, mai ales atunci când ni se trezește instinctul de vânătoare, la fel de adevărat este și faptul că ne petrecem o mare parte din timp gândind. O arătăm destul de puțin. Dar câte din propriile noastre gânduri sunt vizibile? Și dacă ar fi așa, ia spune-mi, rogu-te, câți prieteni ai mai avea?!

Dacă te-ai îndoit vreodată că tovarășul tău felin are propria sa viață interioară, privește numai ce se întâmplă atunci când acesta adoarme și își pierde controlul conștient asupra existenței sale fizice. Inevitabil vei observa o zvâcnire de lăbuțe, un tremurat de făcuțe, uneori poate un fornăit sau un mieunat. Ce sunt toate acestea dacă nu un acompaniament involuntar al dramei imaginare din mintea sa? Într-adevăr, pisicile pot fi capabile să trăiască pe deplin momentul prezent. Dar totodată suntem și ființe gânditoare.

Din păcate, în cazul meu, o ființă care gândește mai degrabă prea mult.

Exact din acest motiv am ajuns să cred că, deși meditația este utilă, transformațională, o practică asupra căreia trebuie să-mi îndrept atenția, era totuși ceva ce nu aveam să fac – cel puțin nu încă. Poate la anul, atunci când călugării de la Namgyal se vor retrage în pustnicie. Poate că va fi un moment prielnic să fac un efort adevărat. Sau poate că în răstimpul lunilor de iarnă întunecate, atunci când majoritatea ființelor simt o predispoziție firească spre izolarea de lume, să mă întorc asupra mea. Păreau să fie o mulțime de ocazii ideale de a reîncepe practica meditației. Numai că niciuna nu părea să se ivească azi.

Lumea este plină de meditari care au renunțat, au cochetat cu ideea sau au citit zeci de cărți pe această temă, dar care nu meditează în mod regulat. Eu, dragă cititorule, m-am considerat până de curând una dintre ei. Dar s-a întâmplat ceva care m-a schimbat. Și am ajuns să descopăr că asta e valabil pentru majoritatea meditatorilor. Un anume eveniment, un anume declic te duce într-o direcție la care poate că te-ai gândit, dar căreia nu i te-ai dedicat niciodată cu adevărat.

Foarte puțini oameni se nasc meditari. Alții învață să devină mari meditari. Totuși, cei mai mulți dintre noi suntem forțați s-o practicăm. Împărtășindu-mi povestea ție, o fac nu pentru că am convingerea că este una deosebită – sigur că *eu* sunt foarte specială, chestia asta e indiscutabilă. Vorbesc aici despre povestea felului în care am ajuns să meditez. Motivul pentru care o împărtășesc este că poate fi una la care te poți raporta. Una pe care o înțelegi. Poate chiar vezi o fărâmă de tine în mine – ce bine pentru tine!

Așadar, cum am ajuns nu numai să înțeleg, ci și să experimentez ceea ce eu numesc „puterea lui miao”?

Dragă cititorule, instalează-te confortabil pe un scaun sau o canapea. Asigură-ți provizii de snackuri și băuturi. Închide telefonul ăla enervant sau, chiar mai bine, lasă-l cu desăvârșire în altă cameră. Ademeneste-ți mult iubita pisică să ți se alăture.

Ești gata? Stai confortabil?

Foarte bine atunci. Să începem.



## CAPITOLUL UNU

Totul a început din curiozitate firească. Un câine vagabond își făcuse somnul de noapte pe preșul de la intrarea clădirii noastre. Când am ieșit afară dimineața, m-am oprit să inspir mirosul înțepător lăsat în urma sa, încercând să ghicesc rasa. Reintrând în clădire, m-am oprit din nou.

Ceva mai târziu mă odihneam pe pervazul din camera de la etaj a lui Dalai Lama. Era locul meu favorit, îndeosebi pentru că oferea un unghi avantajos din care puteam supraveghea mult cu efort minim. Doar să te afli în aceeași încăpere cu Sfinția Sa, și este cea mai minunată senzație pe care o poți resimți. Poți să-i spui cum vrei: prezența, energia sau iubirea sa, dar atunci când te afli în preajma acestuia, nu te poți abține să nu te lași cuprins de o senzație profundă și trainică de bunăstare, de siguranța sinceră că, indiferent ce se petrece, dincolo de aparență, totul este bine.

În dimineața cu pricina, nici nu m-am așezat bine pe pervaz, dornică să mă las absorbită de mărinimia care îl înconjoară pe Dalai Lama, că am și simțit cum mi se zbârlește pielea. Într-o clipită mi-am răsucit capul și am început să mă ling frenetic. Dar mâncărimea a devenit și mai rea! Mi-am scărpinat și ros, chiar mușcat pielea de pe

burtă și de pe spate. Nu mai simțisem niciodată așa ceva. Era ca și cum tot corpul îmi era asaltat de o armată de atacatori invizibili!

Sfinția Sa își ridică privirea cu îngrijorare de la birou.

Câteva clipe mai târziu, mâncărimea se opri tot așa de brusc precum apăruse. Oare fusese doar în imaginația mea? Vreun capriciu karmic potrivit care venea de cine știe unde?

Însă în aceeași zi, pe când mă întorceam dintr-o vizită din împrejurimi, am fost din nou asaltată. Durerea era atât de neașteptată și de intensă, că am sărit de pe dulapul cu documente din biroul asistenților și am aterizat șovăielnic pe podea. M-am contorsionat într-un alt spasm de lins și mușcat furios al spatelui. Părea că sunt asaltată brusc de o sută de mici atacatori, care mi se târau pe piele, pișcându-mă cu colți înfierbântați. Atacul lor era total – nu mă puteam gândi decât cum să-i alung de pe mine, indiferent ce erau.

Tenzin, mâna dreaptă a lui Dalai Lama în toate chestiunile mănăstirești diplomatice, privi încordat de la biroul său. Scriind un e-mail către un idol al pop-ului scandinav din anii '80, mă privi surprins.

– PSS?

Mereu pedant, mi se adresa cu titlul oficial, de Pisica Sfinției Sale.

– Nu îți stă în caracter!

Așa și era. Și la fel și crizele de furnicături, colindatul și foiala care au continuat pentru tot restul zilei și în timpul nopții. Simțeam că îmi pierd mințile.

În următoarea dimineață, Sfinția Sa îl convocă la prima oră pe asistentul său.

– Tenzin, micul nostru Leu de Zăpadă are probleme.

Termenul afectuos al lui Dalai Lama îmi umplea de obicei inima de bucurie. Nu și în acea împrejurare. Ca la un semnal, m-am îndoit de spate, atacându-mi vârful cozii într-un tumult de frământări sălbatice.

– Asta a făcut și ieri, observă Tenzin.

Amândoi au stat în picioare și m-au privit câteva clipe, înainte de a li se întâlni privirile. Au pus același diagnostic la unison:

– Purici!

Tenzin trimise imediat după o zgardă de purici pe care intenționa clar să mi-o pună la gât. Nu numai că m-ar fi scăpat de cauza nefericirii mele, mă asigură el, ci m-ar și fi ferit de alți purici în viitorul apropiat.

Mă chinuiam să înțeleg ce se întâmplase. Purici? Eu?! Pisica lui Dalai Lama nu era imună la o asemenea comună și sordidă neplăcere? Și ar putea să existe umilire mai mare decât aceea de a fi infectată, dintre toate ființele, tocmai de un câine vagabond?

Inițial, am rezistat la eforturile lui Tenzin, nedorind să îmi așez statutul de infestată în public, dar, apucându-mă ferm și pe un ton liniștitor, îmi fixă zgarda în jurul gâtului. Apoi mă puse în carantină în camera de prim ajutor, în timp ce Dalai Lama era plecat să supervizeze un important examen monastic. În răstimpul absenței sale, Tenzin supraveghe o curățenie de

primăvară minuțioasă în biroul Sfinției Sale și pe toate coridoarele pe care le foloseam.

Zvonul despre câinele vagabond ieși la iveală și, atunci când covorașul de la intrare a fost cercetat, s-a dovedit că era atât de infestat, încât trebuia aruncat. A fost curând înlocuit de un nou covoraș drăguț din fibră de cocos, cu țepi scurți și margine colorată cu roșu. Paza a fost înștiințată să fie alertă la câinele vagabond care, dacă reapărea, trebuia să fie dus la mănăstire până când i se va fi găsit un adăpost permanent.

Părea ca incidentul cu puricii să se fi încheiat.

\*\*\*

Dar viața e mai complicată decât atât. Chiar dacă din fericire am scăpat curând de purici, atât de mare fusese impactul lor, încât, în anumite răstimpuri din zi sau noapte și fără vreun motiv aparent, îmi imaginam că mă asaltau. Stăteam la fereastră, absorbită de contemplare pașnică, și deodată mi se zbârlea pielea. Sau mă așezam să meditez și, din neant, ideea existenței lor îmi acapara mintea. Mă trezeam cuprinsă de spasme și scărpinându-mă, din cauza unei jumătăți de duzină de paraziți imaginari, care se năpusteau în blana mea în diferite direcții. Deși reușeam să mă abțin să reacționez fizic, mintea îmi era asaltată de un tumult de zăpăceală. În clipe ocazionale de odihnă încercam să mă îmbărbătez că trecutul meu traumatizant era istorie, dar nu puteam să ignor adevărul propriei experiențe: poate că nu

mai eram infestată, dar încă sufeream din cauza puricilor.

Tot atunci s-a petrecut altceva care a fost resimțit ca un șoc de întreaga comunitate. Eram acolo în acel moment, un observator intern. Ceea ce n-aș fi ghicit niciodată a fost impactul direct pe care l-a avut asta asupra vieții mele sau faptul că aveam să fiu implicată ca participant. Și, mai ales, m-a făcut conștientă că pisicile nu sunt singure în suferința cauzată de purici.

\*\*\*

Incidentul s-a petrecut în timpul unei mese importante, găzduite ocazional de Dalai Lama. O delegație importantă de la Vatican era în vizită la prânz. Jos, la bucătărie, doamna Trinci, bucătarul-șef al oaspeților lui Dalai Lama, nu precupețise niciun efort pentru ca invitații Sfinției Sale să fie impresionați. În ultimele trei zile muncise serios la asta, agitându-se și mâcinându-se și pentru cel mai mic detaliu. Fiind ea însăși italiancă, era ca și cum își dorea să demonstreze că, indiferent ce măreție gastronomică s-ar fi putut afla în cele mai elegante restaurante din Roma, aceasta putea fi egalată, dacă nu depășită, aici în Himalaya.

După ce farfuriile cu paste au fost strânse, a urmat un interludiu încântător în timp ce Sfinția Sa se întreținea cu oaspeții săi – nu numai prin cuvinte, ci și prin simpla sa prezență. Observ efectul pe care Dalai Lama îl are asupra vizitatorilor în fiecare zi din viața mea, și tot nu mă satur de asta. Astăzi era rândul oaspeților de la Vatican să se

bucure din plin de senzația de bunăstare trainică. În timp ce o făceau, am rămas pe pervazul de la primul etaj, așteptându-mi propriul prânz cu o anticipare crescândă.

Dacă aș fi fost întrebată care era persoana preferată de la Mănăstirea Namgyal – desigur, cu excepția Sfinției Sale –, aș fi răspuns fără ezitare că doamna Trinci. Exuberantă, extravagantă, o prezență autoritară în bucătărie, încă de când m-a văzut prima dată m-a declarat Cea Mai Frumoasă Ființă Care A Trăit Vreodată. Nu e nevoie decât să apar în bucătărie, că mă și ridică și mă așază pe blat ca pe cea mai delicată piesă de porțelan și îmi pune dinainte vreo bucăciță suculentă spre delectarea mea. Cât timp aș devora zgomotos ficățelul de pui tăiat cubulețe, ea m-ar privi cu ochii de chihlimbar rimelați, șoptindu-mi nimicuri plăcute la ureche.

Chiar și când nu eram la vedere, persistam în gândurile sale. Doamna Trinci putea foarte bine să pregătească o masă elaborată pentru oaspeți de la Casa Albă, Castelul din Praga sau Palácio da Alvorada, dar nu uita niciodată de mine. Pe lângă comorile de pe căruciorul cu deserturi, care îți lăsau gura apă, se asigura întotdeauna să mi se pună la dispoziție un castronel de lapte fără lactoză sau poate, ca o tratație foarte rară, o lingură de smântână groasă.

În acea zi, la masa din sufragerie a fost o adevărată procesiune de panna cotta, tiramisu și tort. Acompaniate, ca de obicei, de zâmbete de apreciere din partea oaspeților Sfinției Sale. Ospătarii serveau fiecare musafir. După desert, s-au retras unul câte unul, rămânând prezent doar

ospătarul-șef, Dawa. M-am uitat înspre căruciorul cu deserturi, însă nu era nici urmă de castronelul meu alb.

Sigur nu fusesem uitată? Era posibil așa ceva?

Nu doar eu observasem asta. Așa cum stăteam, părăsită de obișnuita mea indulgență, Sfinția Sa își ridică privirea de la o discuție antrenantă despre Sf. Francis de Assisi și se uită de la Dawa la mine și apoi la căruciorul cu deserturi. Nu a fost nevoie să spună ceva. Câteva clipe mai târziu, Dawa deschidea ușa și șoptea niște ordine imperioase.

Dar atenția mi-a fost repede distrasă de altceva: de tânguiala îndepărtată a unei ambulanțe. Părea să se îndrepte direct spre noi.

Cu urechile ciulite, am ascultat sunetul care se apropia. Nu era nicio îndoială – *urca* pe colină. Pe când vehiculul alb cu lumini sclipitoare își făcu apariția la intrarea de la Namgyal, m-am ridicat în picioare.

La fel și Tenzin. Pentru că discuția de la masă deveni imposibilă din cauza sirenei, se scuză și se duse la fereastră. Timp de câteva clipe, amândoi am privit în jos. Ambulanța intră pe poartă și merse ușor prin curte. Grupuri de călugări și mici cordoane de turiști se dădură la o parte din drum, holbându-se la apariția vociferantă. Sirena deveni și mai zgomotoasă pe măsură ce vehiculul se apropie și mai mult, atingând un nivel acustic insuportabil. Apoi se făcu o liniște bruscă pe când ambulanța ajunsese în fața clădirii și dispăru din vedere.

Urmă o liniște sinistă. În jurul mesei se puteau vedea sprâncene ridicate și expresii de îngrijorare.

Mai mulți delegați de la Vatican se închină pe când priveau în sus. Tenzin se întoarse la locul său și încet conversația se reînnodă.

Privind spre curtea plină de obișnuitul amestec de călugări în robe roșii, ghizi turistici cu umbrele și curieri cu veste fosforescente, am uitat pentru scurtă vreme de omisiunea inexplicabilă de la acel prânz – până când sosi Dawa cu obișnuitul meu castronaș, pe care îl așeză pe pervaz cu o plecăciune formală.

\*\*\*

Puțin mai târziu, reprezentanții Vaticanului își luară la revedere de la Sfinția Sa. Stabiliră să țină legătura prin Skype și apoi începură să părăsească încăperea într-un șir de sutane. Timp de câteva clipe, Dalai Lama rămase singur, cu mâinile împreunate în dreptul inimii, murmurând mantre. Îl mai văzusem făcând asta. Intuiția îmi spuse că se petrecea ceva serios.

Câteva clipe mai târziu, Tenzin se întoarse în capătul coridorului.

– Sfinția Voastră, îmi pare rău să vă informez că doamna Trinci a suferit un infarct.

Mi-am ridicat privirea – auzisem bine?

Compașiunea copleși nu numai chipul Sfinției Sale, ci și întreaga încăpere. Ca și cum îngrijorarea sa nu mai putea fi ascunsă; părea să se reverse în exterior, atingând fiecare ființă de la Namgyal și chiar dincolo de mănăstire.

– Ambulanța a venit repede, continuă Tenzin.

A fost dusă la spital. Vă voi anunța de îndată ce am mai multe vești.

Dalai Lama dădu din cap.

– Mulțumesc, zise el încet. Să se recupereze total și repede!

Tenzin își împreună și el mâinile în dreptul inimii și apoi părăsi camera.

\*\*\*

Zilele care au urmat au fost neobișnuit de posomorâte. Zvonul despre infarctul doamnei Trinci se răspândi peste tot la Namgyal și chiar dincolo de ea. Deși nu era o prezență zilnică la mănăstire, era unul din cei mai pitorești membri ai personalului, cunoscută atât pentru temperamentul vulcanic, cât și pentru sufletul ei generos. Puțini erau cei de la Namgyal care nu se bucuraseră de talentul ei culinar fără egal – chiar dacă era vorba doar de una din prăjiturile delicioase pe care le gătea în mod obișnuit pentru călugări.

Primele vești oficiale de la spital confirmară diagnosticul de infarct. Se făceau teste pentru a determina amploarea problemei de sănătate. Pentru o vreme nu a mai fost nicio informație despre ce se întâmpla la spital. Apoi, câteva zile mai târziu, fiica doamnei Trinci, Serena, îi telefonă Sfinției Sale pentru a-l pune la curent cu noutățile. Acesta era în toiul recitării de mantre, așa că puse telefonul pe speaker, continuând să răsucescă mătăniile între degete.

Serena crescuse în McLeod Ganj și fusese