

DAVID MICHIE



IL GATTO
DEL DALAI LAMA e
IL POTERE DEL
MIAO



ROMANZO

 GIUNTI



David Michie

Il gatto
del Dalai Lama
e il potere del miao

Traduzione di
Adria Tisconi

 GIUNTI

Titolo originale:

Dalai Lama's Cat and the Power of Meow

Copyright © 2015 Mosaic Reputation Management (Pty) Ltd.

Originally published in 2015 by Hay House Inc. USA

Questa è un'opera di fantasia. Ogni riferimento a fatti accaduti e a persone esistenti o realmente esistite è puramente casuale.

Progetto grafico: Roc o Isabella Bonazzi

Disegno in copertina:

Artista Media Artist Images

Illustrazione: Raffaella Salsani

Realizzazione editoriale: Studio editoriale Littera, Rescaldina (MI)

www.giunti.it

© 2021 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia

Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788809952959

Prima edizione digitale: ottobre 2021



PRO.DIGI GIUNTI
FESTINA LENTE

Ho vissuto con molti maestri zen, ed erano tutti gatti.

Eckhart Tolle, scrittore.

*Tutto ciò che siamo è generato dalla mente.
È la mente che traccia la strada.
Come la nostra ombra incessante ci segue,
così ci segue il benessere quando parliamo o agiamo
con purezza di mente.*

Buddha, *Dhammapada*

Prologo

Mi vergogno di dover iniziare questo libro con una confessione, talmente imbarazzante che preferirei proprio non farla. Vivo con il Dalai Lama a Namgyal, circondata da monaci, e incontro continuamente i più illustri maestri di meditazione del buddismo tibetano, quindi chiunque penserebbe che tra le mie numerose e ammirevoli qualità ci sia anche quella di saper meditare.

Purtroppo, caro lettore, non è così!

Potrò essere di una bellezza indescrivibile, con i miei magnetici occhi azzurri, il muso color carbone e il sontuoso mantello color crema. Potrò essere una celebrità mondiale, di cui spesso chiedono notizie personali importanti, come gli occupanti dello Studio Ovale o di Buckingham Palace e i residenti dell'esclusiva zona di Hollywood Hills.

Ma la capacità innata di saper meditare? Magari l'avessi!

Ci ho provato, *davvero*, in più occasioni. Ma, appena concentro la mente sulla respirazione, mi ritrovo

a pensare al fegato di pollo tagliato a dadini della signora Trinci. O ai problemi delle mie zampe posteriori. O a entrambe le cose contemporaneamente.

In genere, noi gatti siamo considerati esseri consapevoli che vivono sempre nel *presente*. Se è vero, però, che possediamo una grande capacità di concentrazione, soprattutto quando si risveglia il nostro istinto predatorio, è altrettanto vero che trascorriamo molto tempo a pensare. Senza darlo troppo a vedere. Ma, in fondo, quanti dei tuoi pensieri sono visibili? E se lo fosse, dimmi, di grazia: ti rimarrebbe qualche amico?!

Se hai mai dubitato che il tuo compagno felino possa avere una vita interiore, osserva ciò che succede quando si addormenta e perde il controllo del suo corpo. Noterai immancabilmente qualche contrazione agli arti o un tremore alla mascella. A volte tirerà addirittura su con il nasino o miagolerà. E che cosa sono questi fenomeni se non la manifestazione involontaria del dramma immaginario che si svolge nella sua mente? Noi gatti siamo capaci di una grande consapevolezza, ma anche esseri pensanti.

Io, ahimè, lo sono fin troppo.

Proprio questa ragione mi aveva fatto concludere che, per quanto la meditazione fosse utile e in grado di trasformarmi, una pratica che avrei sicuramente dovuto coltivare, non era un'attività a cui mi sarei de-

dicata, almeno non ancora. Forse lo avrei fatto l'anno successivo, quando i monaci di Namgyal sarebbero andati in ritiro. Poteva essere il momento giusto per fare uno sforzo congiunto. O, magari, avrei aspettato i bui mesi invernali, in cui gran parte delle creature tende naturalmente a ritirarsi dal mondo, a riflettere su di sé. Sembravano esserci molte occasioni ideali per ricominciare a meditare.

Guarda caso, però, nessun giorno era mai buono.

Il mondo è pieno di persone che hanno abbandonato la meditazione, che la praticano solo di tanto in tanto o che, pur avendo letto decine di libri sull'argomento, non vi ricorrono con regolarità. Io, caro lettore, fino a poco tempo fa mi consideravo una di loro. Poi è successo qualcosa che mi ha cambiato, qualcosa che, ho scoperto, è capitato a quasi tutti i meditatori. Un evento, un fattore scatenante che spinge in una direzione che forse stavi considerando, ma che non ti aveva mai convinto del tutto.

Ben pochi nascono capaci di meditare. Alcuni diventano meditatori esperti. La maggior parte di noi, invece, è spronata a meditare dalle circostanze. Se condivido la mia storia con te, non lo faccio perché la trovi di per sé speciale, anche se *io*, è ovvio, un essere speciale lo sono davvero. Ciò che voglio fare nelle prossime pagine è raccontarti come mi sono avvicini-

nata a questa pratica, perché ritengo che così tu possa immedesimarti e capire. Potresti addirittura rivederti in me, in minima parte. Sarebbe una cosa splendida!

Come sono riuscita, dunque, non solo a comprendere ma anche a sperimentare ciò che io chiamo il potere del *miao*?

Siediti sulla tua poltrona preferita o sul divano, caro lettore. Assicurati di avere a portata di mano una scorta delle tue bibite e dei tuoi snack preferiti. Spegni quell'irritante telefono o, meglio ancora, lascialo in un'altra stanza. Invita il tuo amato felino a raggiungerti.

Sei pronto? Sei abbastanza comodo?

Molto bene, allora. Cominciamo.

È iniziato tutto per pura curiosità. Un cane randagio si era messo a dormire parte delle sue notti sullo zerbino del nostro edificio. Un mattino, uscendo, mi fermai ad annusare l'odore acre che si era lasciato dietro, cercando di individuarne la razza. Rientrando, mi riposai un po'.

Poco dopo mi stavo rilassando sul davanzale dello studio del Dalai Lama, al primo piano. Il mio posto preferito in assoluto, in particolare perché rappresenta il luogo ideale da cui osservare tutto con il minimo sforzo. Il semplice fatto di trovarsi nella stessa stanza con Sua Santità è la sensazione più deliziosa che si possa provare. Che lo si attribuisca alla sua presenza, alla sua energia o al suo amore, quando si è accanto a lui non si può fare a meno d'essere toccati da un senso di intenso e lungo benessere, dalla profonda rassicurazione che, qualsiasi altra cosa stia accadendo, sotto la superficie tutto va bene.

Proprio quel mattino, mi ero appena sistemata sul

davanzale, desiderosa di lasciarmi compenetrare dalla benevolenza che circonda il Dalai Lama, quando all'improvviso avvertii un formicolio sulla pelle. Girai di scatto la testa e cominciai a leccarmi frenetica, ma il prurito peggiorava! Mi grattai e mi mordicchiai, addentandomi persino la carne del ventre e della schiena. Non avevo mai provato niente del genere. Era come se tutto il mio corpo fosse assediato da un esercito di aggressori invisibili!

Sua Santità sollevò lo sguardo dalla scrivania, preoccupato.

Qualche istante dopo il prurito cessò di colpo, così com'era cominciato. Era stato solo il frutto della mia immaginazione? Un perverso capriccio del karma scaturito da chissà dove?

Più tardi, quello stesso giorno, mentre rientravo da un altro giro fuori, subii un nuovo attacco. Il dolore fu tanto inatteso e forte che balzai giù dallo schedario dell'ufficio degli assistenti esecutivi su cui mi ero appollaiata, atterrando traballante sul pavimento. Mi contorsi in preda all'ennesimo spasmo, leccandomi e mordendomi furiosa la schiena. Mi sembrava d'essere stata assalita da centinaia di minuscoli esseri che mi strisciavano sulla pelle, affondandovi i loro denti infuocati. Un attacco totale, e non riuscivo a pensare ad altro che a scrollarmeli di dosso, qualsiasi cosa fossero.

Tenzin, il braccio destro del Dalai Lama per tutte le questioni diplomatiche con il mondo laico, sbirciò di lato dalla sua scrivania. Mi guardò sorpreso, interrompendo la scrittura di un'e-mail indirizzata a una famosa icona pop scandinava degli anni Ottanta.

«GSS?» Rigoroso come sempre, si rivolgeva a me usando il mio titolo ufficiale: Gatta di Sua Santità. «Non è da te!»

Indubbiamente non lo era. Né lo furono gli accessi di prurito, gli strofinamenti e le contorsioni che continuarono per il resto del giorno e per tutta la notte. Credevo di impazzire.

Il mattino dopo Sua Santità convocò subito il suo assistente. «Tenzin, la nostra piccola Leonessa delle Nevi è nei guai.»

In genere l'appellativo affettuoso con cui mi chiamava il Dalai Lama mi riempiva il cuore di gioia, ma in quell'occasione non fu così. Quasi a comando, mi girai mordendomi frenetica la parte superiore della coda.

«Lo faceva anche ieri» osservò Tenzin. I due restarono a guardarmi per qualche istante prima di scambiarsi un'occhiata e giungere alla diagnosi: «Pulci!».

Immediatamente, Tenzin mandò qualcuno a comprare un collarino antipulci, che mi avrebbe messo al collo. Non solo mi avrebbe liberato dalla causa delle

mie pene, mi assicurò, ma avrebbe anche tenuto lontane le pulci nell'immediato futuro.

Accettare quanto era successo non fu semplice per me. Pulci? Io?! La gatta del Dalai Lama non era forse immune da affezioni tanto ignobili e ordinarie? E, a parte tutto, che cosa c'era di più umiliante che essere infettata da un cane randagio?

Vergognandomi di rivelare pubblicamente la mia condizione di infestata, al principio mi opposi all'iniziativa di Tenzin, ma lui, con la sua presa salda e un tono conciliante, mi allacciò comunque il collarino. Poi, quando Sua Santità si allontanò per sovrintendere a un importante esame monastico, mi relegò in quarantena nella stanza del pronto soccorso. Organizzò quindi una profonda pulizia di primavera dello studio del Dalai Lama e di tutti i corridoi che potevo aver percorso.

Finalmente, si sparse la voce del cane randagio e, appena esaminarono lo zerbino, si accorsero che era pieno di pulci e dovettero buttarlo. Lo sostituirono subito con uno nuovo in fibra di cocco, con le setole corte e il bordo rosso. Gli addetti alla sicurezza furono avvertiti di fare attenzione al randagio e, nel caso fosse ricomparso, di portarlo al monastero in attesa di trovargli una sistemazione definitiva.

L'intera vicenda delle pulci parve dunque conclusa.

La vita, tuttavia, è più complicata di così. Benché per fortuna mi fossi liberata in fretta dai parassiti, ero rimasta talmente segnata dall'accaduto che nei momenti più impensati del giorno e della notte, e senza chiari motivi, mi immaginavo di averli addosso. Stavo seduta alla finestra in placida contemplazione e d'un tratto mi sentivo formicolare la pelle. Oppure mi accingeva a meditare e di punto in bianco mi tornavano in mente. Mi ritrovavo a contorcermi e a grattarmi come se mi stessero correndo dappertutto sotto la pelliccia. Anche quando riuscivo a controllare la mia reazione fisica, la mente entrava in subbuglio, distraendosi. Negli sporadici momenti di pace cercavo di rassicurarmi dicendomi che il passato traumatico era alle spalle, eppure non riuscivo a ignorare la verità della mia esperienza: malgrado non ne fossi più infestata, le pulci mi affliggevano ancora.

Proprio in quel periodo avvenne un altro fatto che colpì l'intera comunità. Ero presente quando successe, un'osservatrice interna. Non mi sarei mai immaginata l'influenza diretta che avrebbe avuto sulla mia vita, né il modo in cui avrei inevitabilmente finito per prendervi parte. E mi insegnò, in particolare, che i gatti non sono le uniche creature a essere afflitte dalle pulci.

L'incidente capitò durante uno dei pranzi esclusivi che il Dalai Lama dava di tanto in tanto. Gli invitati facevano parte di un'autorevole delegazione del Vaticano. Di sotto, in cucina, la signora Trinci, rinomata chef di Sua Santità, si era fatta in quattro per stupire gli ospiti. Negli ultimi tre giorni si era impegnata al massimo, agitandosi e preoccupandosi per ogni minimo dettaglio. Era italiana e voleva dimostrare che qualsiasi vettura culinaria raggiunta dai migliori ristoranti di Roma poteva essere eguagliata, se non superata, lì, sull'Hi-malaya.

Dopo la prima portata a base di pasta, seguì una piacevole pausa durante la quale Sua Santità dialogò con i suoi ospiti, non solo a parole ma anche attraverso la sua presenza. Osservo l'effetto che il Dalai Lama ha sui visitatori ogni giorno della mia vita, senza mai stancarmene. In quell'occasione toccò ai delegati del Vaticano crogiolarsi nella sensazione di intenso benessere. Io nel frattempo rimasi sul davanzale della finestra al primo piano, pregustando il mio delizioso spuntino di mezzogiorno.

Se mi avessero chiesto chi fra tutte le persone al monastero di Namgyal fosse la mia preferita, a parte si intende, Sua Santità, non avrei avuto problemi a fare il nome della signora Trinci. Presenza affettuosa, esuberante e autoritaria ai fornelli, fin dal nostro pri-

mo incontro mi aveva definito «la creatura più bella che sia mai esistita». Mi basta comparire in cucina perché mi prenda in braccio, mi posi come delicata porcellana cinese sul ripiano e mi porga un succulento bocconcino per il mio diletto. E mentre divoro un piatto di fegato di pollo tagliato a dadini con rumorosa soddisfazione, mi osserva sempre con i suoi occhi ambrati, le ciglia messe in risalto dal mascara, bisbigliandomi parole dolci all'orecchio.

Anche quando ero lontana dai suoi occhi, non lo ero dal suo cuore. La signora Trinci poteva preparare piatti raffinati per gli ospiti che arrivavano addirittura dalla Casa Bianca, dal castello di Praga o dal Palácio da Alvorada, eppure si ricordava ogni volta di me. Accanto alle invitanti delizie sul carrello dei dessert, si assicurava sempre che ci fosse una ciotola di latte senza lattosio o magari una prelibatezza davvero rara, come un cucchiaino di panna rappresa.

Quel giorno in particolare vidi una processione di panne cotte, tiramisù e torte a strati dirigersi verso il tavolo da pranzo, accompagnata come al solito dai sorrisi di apprezzamento degli ospiti di Sua Santità. I camerieri servirono ciascun delegato, per poi ritirarsi a uno a uno lasciando solo il capocameriere, Dawa. Osservai il carrello dei dolci, ma il mio solito pirottino bianco non c'era.

Certamente non potevano essersi scordati di me!
O forse sì?

Non fui l'unica ad accorgermene. Mentre me ne stavo seduta, privata del mio piccolo piacere, il Dalai Lama alzò lo sguardo da un animato discorso su san Francesco d'Assisi e lo fece scorrere da Dawa a me, al carrello dei dolci. Non ebbe bisogno di dire nulla. Pochi istanti dopo il capocameriere aprì la porta e mormorò alcune istruzioni urgenti.

La mia attenzione, tuttavia, fu ben presto sviata da qualcos'altro: il gemito lontano di un'ambulanza. Sembrava venire proprio verso di noi.

Con le orecchie puntate in avanti, mi sintonizzai sul suono in avvicinamento. Non c'era dubbio: stava risalendo la collina. Appena il veicolo bianco con le luci lampeggianti apparve all'ingresso di Namgyal, mi alzai sulle zampe.

Lo stesso fece Tenzin. Mentre a tavola diventava impossibile conversare a causa della sirena, si scusò e si avvicinò alla finestra. Ci fissammo per qualche istante. L'ambulanza superò il cancello e avanzò lentamente in cortile. I gruppi di monaci e le piccole comitive di turisti si sparpagliarono per lasciarla passare, osservando la clamorosa apparizione. Più il mezzo si avvicinava, più il rumore della sirena si intensificava, facendosi insopportabile. Quando l'ambulanza

svoltò raggiungendo la parte anteriore dell'edificio e scomparve, calò un improvviso silenzio.

Seguì una strana quiete. A tavola si vedevano sovracciglia inarcate ed espressioni preoccupate. Numerosi delegati del Vaticano si fecero il segno della croce levando gli occhi al cielo. Tenzin tornò al suo posto e la conversazione a poco a poco riprese.

Intenta a osservare il cortile, giù in basso, invaso dalla consueta folla di monaci con le tuniche rosse, guide turistiche armate di ombrelli e corrieri con i loro giubbotti ad alta visibilità, mi scordai per un po' dell'inspiegabile dimenticanza del mio pranzo, finché Dawa non arrivò con il solito pirottino, che posò sul davanzale con un elegante inchino.

Poco tempo dopo gli inviati del Vaticano salutarono Sua Santità. Parlarono di futuri contatti via Skype e si incamminarono verso l'uscita in un turbinio di abiti talari. Per qualche istante il Dalai Lama restò solo, le mani giunte all'altezza del cuore, assorto a sussurrare mantra. Era una cosa che gli avevo visto fare in diverse occasioni e l'intuito mi disse che stava accadendo qualcosa di importante.

Tenzin tornò veloce dal corridoio.

«Sono spiacente di informarla, Sua Santità, ma sembra che la signora Trinci abbia avuto un infarto.»

Alzai lo sguardo. Avevo sentito bene?

La compassione pervase non solo il volto del Dalai Lama, ma l'intera sala. Era come se la sua premura non potesse essere trattenuta: pareva fluire verso l'esterno, toccando ogni essere vivente a Namgyal e anche molto più in là.

«L'ambulanza è arrivata subito» proseguì Tenzin. «La stanno portando in ospedale. Le farò sapere appena avrò maggiori notizie.»

Il Dalai Lama assentì. «Grazie» disse sommessa-mente. «Che possa riprendersi completamente e in fretta.»

Anche Tenzin giunse le mani all'altezza del cuore, prima di voltarsi e uscire.

I giorni che seguirono furono insolitamente cupi. La notizia dell'infarto della signora Trinci si sparse a Namgyal e nei dintorni. Benché non fosse una presenza quotidiana al monastero, era uno dei membri più pittoreschi dello staff, nota tanto per il suo temperamento vulcanico quanto per il cuore generoso. Erano in pochi a non aver assaggiato i suoi straordinari manicaretti, anche quando si trattava solo di uno dei deliziosi biscotti che preparava per i monaci.

Le prime notizie ufficiali che arrivarono dall'ospedale confermarono la diagnosi di infarto. Stavano ef-

fettuando alcuni esami per valutare l'entità del danno. Poi, per un po', non giunsero altre notizie su quanto stava accadendo. Alcuni giorni dopo, la figlia della signora Trinci, Serena, chiamò per ragguagliare Sua Santità. Questi fu colto dalla telefonata durante la recita dei mantra, perciò mise l'apparecchio in vivavoce e continuò a sgranare il *mala*, il rosario.

Serena era cresciuta a McLeod Ganj ed era stata *sous chef* nella cucina al piano sottostante da quando aveva imparato ad affettare una carota. Poiché sua madre era rimasta vedova da giovane, il Dalai Lama era stato per lei una sorta di figura paterna, l'aveva coccolata quando era bambina e le aveva donato affetto e rassicurazione mentre cresceva.

Nonostante avesse trascorso gran parte della sua vita adulta in Europa, a studiare da chef e a lavorare in numerosi ristoranti famosi, Serena aveva conservato un legame speciale con Sua Santità, come del resto con me. Da quando ci eravamo conosciute, eravamo diventate amiche intime. Serena spiegò che sua madre era stata dimessa. L'infarto non le aveva causato danni importanti, perciò non c'era bisogno di intervenire chirurgicamente. E, no, la signora Trinci non stava soffrendo. Però aveva la pressione alta e da quel momento in poi avrebbe dovuto prendere medicine tutti i giorni. Inoltre, il dottore le aveva fortemente racco-

mandato di ricorrere a un sistema complementare per controllare lo stress: la meditazione.

Sua Santità si offrì subito di farle da maestro, riempiendo di gioia Serena. «Lezioni personali dal Dalai Lama!» esclamò.

«E naturalmente sei la benvenuta, se vorrai unirti a lei» aggiunse Sua Santità. Simili offerte non erano mai fatte con leggerezza. «Se siamo vittime dello stress, se ci manca la serenità d'animo, la meditazione diventa ancora più importante. Per tutti noi.»

Accoccolata su una poltrona lì vicino, seguivo il discorso con interesse.

«Il dolore è inevitabile» proseguì il Dalai Lama. «La sofferenza opzionale. Tutti dobbiamo affrontare traumi e sfide. Ciò che conta è come andremo avanti, dopo. Continueremo a portare nella mente il trauma e le sue cause? O cercheremo un modo per liberarcene, così da porre fine alla nostra sofferenza?»

La conversazione stava iniziando ad avere una rilevanza personale.

«È qui che la consapevolezza può darci una mano.»

Quando mi voltai a guardare Sua Santità, scoprii che mi stava fissando.

Mi aspettavo che la signora Trinci e Serena apparissero nelle stanze del Dalai Lama nel giro di pochi giorni.

Invece trascorse un'intera settimana, e un'altra ancora, e non ci furono visite. Pareva che ci fosse un impedimento di qualche tipo. Serena non se lo era scordata, giusto? E che ragione poteva avere la signora Trinci per non cogliere quell'occasione? Il mio disturbo post traumatico da pulci non era neanche lontanamente pericoloso quanto un infarto, ma restava motivo di profonda irrequietezza, un fastidioso tormento su cui non vedevo l'ora che Sua Santità facesse chiarezza.

Dovetti attendere più di un mese prima che, un tardo pomeriggio, la signora Trinci e Serena si presentassero al cancello principale di Namgyal. Poco dopo furono fatte entrare nella stanza di Sua Santità. Normalmente gli ospiti si accomodavano su una poltrona di fronte a lui, per discrezione, ma quelle non erano ospiti comuni. Erano parte della famiglia. Scorgendomi sul davanzale, la signora Trinci venne subito da me.

«Oh, amore mio!» esclamò.

Mi alzai stirandomi le zampe anteriori con un fremito voluttuoso, quindi inarcaii la schiena in segno di apprezzamento mentre lei mi accarezzava il collo.

«Ma questo che cos'è?»

«Un collarino antipulci» spiegò il Dalai Lama.

«Mamma mia, il mio povero tesoro!» disse, chinandosi e sfregandomi il viso sulla testa. «Quanto hai sofferto! E quanto mi sei mancata!»