

A GATA DO DALAI LAMA E O PODER DE MIAR

A importância do *mindfulness*
revelada por uma gata especial



Romance

DAVID MICHIE

AUTOR BESTSELLER INTERNACIONAL

nascente

Prólogo

Sinto-me um pouco envergonhada por ter de começar este livro com uma confissão. Uma revelação de tal forma embaraçosa, que preferia não ter de a fazer. Vivendo com o Dalai Lama no Mosteiro de Namgyal, rodeada de monges e em contacto permanente com os mestres mais reverenciados do budismo tibetano, seria de presumir que, entre tantas outras admiráveis qualidades, eu fosse uma excelente praticante de meditação.

Pois bem, caro leitor, não sou!

Posso ser indescritivelmente deslumbrante, com os meus olhos azuis hipnotizantes, rosto cor de carvão e sumptuosa pelagem bege. Posso ser uma celebridade mundial, cujo bem-estar é tema frequente entre celebridades tão diversas como os ocupantes da Sala Oval, do Palácio de Buckingham e dos enclaves mais remotos de Hollywood Hills.

Porém, uma praticante natural de meditação? Assim fosse!

Tentei em várias ocasiões, mas assim que a minha mente se concentrava na respiração, dava por mim a pensar nos cubos de fígado de galinha da Dona Trinci, ou no desconforto que sentia nas patas traseiras, ou simultaneamente em ambos os temas.

Existe a crença generalizada de que nós, gatos, somos criaturas em estado de consciência pura, que «vivemos no momento» permanentemente. Embora seja verdade que conseguimos focar a nossa atenção com grande intensidade, especialmente quando os nossos instintos de caça são despertados, é igualmente verdade que passamos grande parte do tempo a pensar, algo que não deixamos transparecer muito. Porém, quantos dos seus próprios pensamentos são perceptíveis? E se fossem, ainda teria algum amigo?!

Se alguma vez duvidou da existência de uma vida interior própria no seu companheiro felino, observe o que acontece quando ele adormece e perde o controlo consciente do seu ser físico. Irá aperceber-se, inevitavelmente, de contrações nas patas, de um estremeamento do maxilar, talvez um miado ou um som emitido pelo nariz. O que mais pode ser isto senão um acompanhamento involuntário do drama imaginário que se desenrola na nossa mente? Os gatos são, efetivamente, capazes de uma grande plenitude mental, mas também somos seres pensantes.

Infelizmente, no meu caso pessoal, um ser que pensa demasiado.

Foi exatamente por esta razão que acabei por acreditar que, apesar de a meditação ser útil, transformadora, uma prática a que me deveria dedicar em absoluto, era algo que não iria fazer — pelo menos, não para já. Talvez no próximo ano, quando os monges de Namgyal fizerem o retiro. Seria, então, uma boa altura para concentrar esforços. Ou talvez durante os meses escuros de inverno, altura em que a maioria das espécies tem uma tendência natural para se afastar do mundo e virar-se para dentro. Havia,

aparentemente, muitas ocasiões ideais para recomeçar a minha prática de meditação.

Simplemente, nenhuma delas era hoje.

O mundo está repleto de praticantes de meditação que se interessaram, negligenciaram ou leram uma dúzia de livros sobre o tema, mas que não meditam regularmente. Até recentemente, caro leitor, considerava-me um deles, mas aconteceu algo que me transformou e acabei por descobrir que acontece o mesmo com a maior parte daqueles que meditam. Um qualquer evento impulsiona-o numa direção que provavelmente tinha sido contemplada, mas com a qual nunca se tinha comprometido completamente.

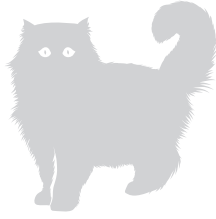
Muito poucos são praticantes natos de meditação, outros aprendem a tornar-se grandes praticantes. A maioria de nós, todavia, é levada a meditar. Ao partilhar a minha história consigo, não o faço por achar que é muito especial — é claro que *eu* sou especial, essa questão está além de qualquer discussão —, mas porque sinto que pode identificar-se com ela. Uma história que compreende. Conto aqui de que forma cheguei à meditação. Poderá, inclusivamente, ver um pouco de si em mim — que adorável para si, caro leitor.

Então, como é que acabei não só por compreender, mas também vivenciar aquilo a que chamo de «o poder de miar»?

Caro leitor, instale-se confortavelmente no seu sofá ou poltrona de eleição, abasteça-se das bebidas e dos aperitivos que mais aprecia, desligue o telemóvel irritante, ou melhor ainda, deixe-o noutra divisão da casa, e faça sinal ao seu amado felino para se juntar a si.

Está preparado? Bem confortável?

Muito bem, então. Vamos começar.



Capítulo Um

Tudo começou por uma curiosidade fortuita. Um cão vadio tinha passado parte da noite a dormir no tapete da entrada do nosso edifício. Ao sair, de manhã, parei para inspirar o odor pungente deixado pelo seu rasto, na tentativa de perceber a raça. Ao regressar, voltei a parar.

Pouco tempo depois, eu repousava no parapeito da janela do quarto do Dalai Lama, no primeiro andar. Este era o meu lugar favorito de sempre, tanto mais que oferecia o ponto de observação ideal a partir do qual era possível o máximo de vigilância com o mínimo de esforço. Estar simplesmente na mesma divisão de Sua Santidade é a sensação mais maravilhosa que se pode ter. Quer se trate da sua presença, da sua energia ou do seu amor, quando estamos perto dele, é impossível não sermos tocados por um sentimento de bem-estar profundo e duradouro; a certeza sincera de que, independentemente do que esteja a acontecer, tudo está bem sob a superfície.

Nessa manhã, assim que me sentei no parapeito da janela, ansiosa por ser absorvida pela aura de benevolência que rodeia o Dalai Lama, senti subitamente algo a rastejar na minha pele. Virei instantaneamente a cabeça e comecei a lamber-me freneticamente, mas a comichão só piorou! Cocei e arranhei, chegando mesmo a morder a pele da minha barriga e das minhas costas. Nunca tinha sentido nada assim. Era como se o meu corpo inteiro estivesse sob o cerco de um exército de atacantes invisíveis!

Sua Santidade levantou a cabeça da secretária, olhando com preocupação.

Momentos mais tarde, a comichão parou tão abruptamente como tinha começado. Teria sido tudo fruto da minha imaginação? Um qualquer capricho perverso do karma vindo sabe-se lá de onde?

Mais tarde nesse dia, depois de ter regressado a casa de outro passeio no exterior, voltei a ser atacada. A dor foi tão intensa e inesperada, que saltei do meu poleiro no armário de arquivo do escritório dos assistentes executivos, aterrando instavelmente no chão e contorcendo-me noutra espasmo furioso de lambidelas e mordidelas nas costas. Parecia que uma centena de atacantes minúsculos tinham subido de repente por mim acima, rastejando pela minha pele e beliscando-me com presas em brasa. O seu ataque dominava tudo — não conseguia pensar em mais nada que não fosse expulsá-los de cima de mim, o que quer que fossem.

Tenzin, o braço direito do Dalai Lama em todos os assuntos diplomáticos seculares, espreitou ao lado da sua secretária e olhou-me com surpresa a meio da redação de um e-mail para um ícone *pop* escandinavo dos anos oitenta.

— GSS? — Sempre meticoloso, Tenzin referiu-se a mim usando o meu título oficial, Gata de Sua Santidade. — Isso não é nada teu!

De facto, não era. Nem o eram as crises seguintes de comichão, limpeza e contorção que continuaram durante o resto daquele dia e noite. Sentia-me como se estivesse prestes a enlouquecer.

Sua Santidade convocou os seus assistentes imediatamente na manhã seguinte.

— Tenzin, a nossa pequena Leoa das Neves está com problemas.

O tratamento afetuoso do Dalai Lama para comigo normalmente enchia o meu coração de alegria. Não desta vez. Dando uma dica, virei a cabeça para trás e ataquei a parte superior da minha cauda, mordendo-a selvaticamente.

— Ela fez o mesmo ontem — comentou Tenzin.

Os dois levantaram-se, observando-me por um momento antes de se entreolharem. Chegaram ao mesmo diagnóstico, em uníssonos:

— Pulgas!

Tenzin foi enviado imediatamente para comprar uma coleira antipulgas, com a intenção clara de me pendurar ao pescoço. Esta não só me livraria da causa da minha infelicidade, assegurou-me, como também impediria que apanhasse pulgas no futuro próximo.

Eu estava em conflito, a tentar perceber o que tinha acontecido. Pulgas, eu?! O felino do Dalai Lama não estava imune a uma humilhação tão vulgar e sórdida? E poderia existir alguma humilhação mais profunda do que ter sido infestada por um cão vadio?

Resisti inicialmente aos esforços de Tenzin, pois não queria exhibir em público o meu estatuto de infestada, mas, com um aperto firme e um tom reconfortante, ele colocou a coleira à volta do meu pescoço. A seguir, pôs-me de quarentena na sala de primeiros socorros, enquanto o Dalai Lama estava fora a orientar um importante exame monástico. Durante a sua ausência, Tenzin

supervisionou uma limpeza de primavera completa ao gabinete de Sua Santidade, bem como a todos os corredores que eu tinha utilizado.

Veio à tona a questão do cão vadio e, quando o capacho foi analisado, revelou-se estar tão infestado, que teve de ser deitado fora. Foi rapidamente substituído por um novo e elegante tapete de fibra de coco, com cerdas curtas e rebordo vermelho. A equipa de segurança foi alertada para se manter atenta ao cão vadio e avisada de que, caso este voltasse a aparecer, deveria ser levado para o mosteiro até ser encontrada uma casa permanente para ele.

Aparentemente, o incidente das pulgas tinha chegado ao fim.

Porém, a vida é mais complicada do que isso. Ainda que me tivesse livrado rapidamente das pulgas, o seu impacto tinha sido tal que em alturas inusitadas do dia e da noite e sem qualquer motivo aparente, as imaginava sobre mim. Estava sentada à janela, absorta em tranquila contemplação, quando, de repente, sentia algo a rastejar na minha pele, ou instalava-me para meditar e, absolutamente do nada, a sua imagem irrompia na minha mente. Dava por mim a contorcer-me e a coçar meia dúzia de pragas imaginárias que combatiam em diferentes direções sob a minha pelagem. Mesmo que conseguisse evitar reagir fisicamente, a minha mente transformava-se num tumulto de distração. Em momentos ocasionais de paz, tentava tranquilizar-me com a ideia de que o meu passado traumático tinha ficado para trás, porém, não podia ignorar a verdade da minha experiência: podia já não estar infestada, mas ainda sofria de pulgas.

Foi precisamente nesta altura que aconteceu algo que chocou a comunidade inteira. Eu estava lá naquele momento, uma observadora interna. O que nunca teria adivinhado era o impacto direto que o evento estava prestes a ter na minha vida ou o modo

como seria inevitavelmente arrastada para a situação. Mais especificamente, fez com que eu tomasse consciência de que os gatos não são os únicos a sofrer de pulgas.



O incidente ocorreu durante uma das refeições VIP oferecidas ocasionalmente pelo Dalai Lama. Uma delegação da alta esfera do Vaticano estava de visita para um almoço. No andar de baixo, a Dona Trinci, *chef* VIP do Dalai Lama, não se poupou para esforços para impressionar os convidados de Sua Santidade. Nos últimos três dias, tinha estado agitada e preocupada com todos os detalhes. Italiana de origem, era como se a Dona Trinci quisesse provar que era possível igualar, senão mesmo superar, aqui, nos Himalaias, quaisquer feitos gastronômicos alcançados nos restaurantes mais requintados de Roma.

Depois de os pratos de massa serem levantados, seguiu-se um agradável interlúdio enquanto Sua Santidade comunicava com os seus convidados, não só por palavras, como também através da sua simples presença. Tenho observado a reação que o Dalai Lama provoca nas visitas todos os dias da minha vida e, no entanto, nunca me cansei. Hoje, era a vez de os convidados do Vaticano apreciarem a sensação permanente de bem-estar. Enquanto isso, permaneci no parapeito da janela do primeiro andar, aguardando com grande expectativa o meu próprio almoço.

Se me fosse perguntado quem era a minha pessoa preferida de entre todas as pessoas do Mosteiro de Namgyal — além de Sua Santidade, claro —, não teria qualquer dificuldade em nomear a Dona Trinci. Efusiva, extravagante, uma presença dominante na cozinha, a Dona Trinci declarara, na primeira vez que pôs os olhos em cima de mim, que eu era a Criatura Mais Bela Que Alguma

Veze Viveu. Bastava aparecer na cozinha para a Dona Trinci me pegar ao colo, pousar-me em cima da bancada, como se fosse a mais delicada peça de porcelana Ming, e preparar um qualquer pedaço suculento de comida para meu deleite. Enquanto eu devorava um pires cheio de cubos de fígado de frango, ela observava-me, com os seus olhos cor de âmbar e pestanas cobertas de rímel, murmurando doces palavras ao meu ouvido.

Mesmo quando estava fora do alcance da sua visão, não deixava de pensar em mim. A Dona Trinci podia estar a preparar a refeição mais elaborada de sempre para convidados de lugares tão distantes como a Casa Branca, o Castelo de Praga ou o Palácio da Alvorada, mas nunca se esquecia de mim. Juntamente com os tesouros de fazer crescer água na boca da carta de sobremesas, a Dona Trinci certificava-se sempre de que era providenciada à sua mais que tudo uma tigela de leite sem lactose ou mesmo — guloseima muito rara — uma colher de sopa de creme de leite.

Nesse dia em particular, assistiu-se a uma procissão de *panna cotta*, tiramisu e tortas em direção à mesa de jantar, acompanhada, como de costume, de sorrisos satisfeitos dos convidados de Sua Santidade. A seguir à sobremesa, retiraram-se um a um, ficando apenas o empregado de mesa principal, Dawa. Olhei para o carrinho das sobremesas, mas não vislumbrei a minha pequena taça de cerâmica branca habitual.

Certamente não teria sido esquecida. Seria tal coisa sequer possível?

Não fui a única a aperceber-se da situação. Ao sentar-me, privada da minha habitual indulgência, Sua Santidade desviou a atenção de uma discussão sobre São Francisco de Assis e olhou diretamente de Dawa para mim e para o carrinho das sobremesas. Não precisou de dizer nada. Pouco depois, Dawa abria a porta e sussurrava instruções urgentes.

Porém, a minha atenção foi rapidamente distraída por outra coisa: o lamento distante de uma ambulância. Parecia vir diretamente na nossa direção.

De orelhas espetadas, sintonizei o som que se aproximava. Não havia qualquer dúvida — estava *mesmo* a subir a colina. Quando o veículo branco de luzes intermitentes parou na entrada de Namgyal, levantei-me.

O mesmo fez Tenzin, pedindo licença para se levantar da mesa, onde se tornara impossível conversar devido ao som da sirene, aproximando-se da janela. Olhámos juntos pela janela durante algum tempo. A ambulância atravessou os portões e percorreu lentamente o pátio. Grupos de monges e pequenos bandos de turistas afastaram-se do caminho, observando a aparição barulhenta. O som da sirene intensificava-se à medida que o veículo se aproximava, até um nível quase insuportável. Então, subitamente fez-se silêncio quando a ambulância contornou o edifício e desapareceu de vista.

Seguiu-se um silêncio sepulcral. À volta da mesa de jantar, havia sobranceiras levantadas e expressões de preocupação. Vários delegados do Vaticano entreolharam-se de relance. Tenzin regressou ao seu lugar e a conversa foi lentamente retomada.

Ao observar o pátio em baixo, repleto da mistura habitual de monges de vestes vermelhas, guias turísticos empunhando guarda-sóis e estafetas com os seus coletes refletores, esqueci-me da omissão inexplicável da hora de almoço — até Dawa chegar com a minha taça de cerâmica habitual, que colocou no parapeito com uma vénia elaborada.



Pouco tempo depois, os enviados do Vaticano começaram a despedir-se de Sua Santidade. Falou-se em contactos futuros

via *Skype* e depois começaram a sair num remoinho de batinas. Por um momento, o Dalai Lama ficou sozinho, de mãos dobradas junto ao peito, murmurando mantras em voz baixa. Era algo que o tinha visto fazer em várias ocasiões anteriores. A intuição dizia-me que estava prestes a acontecer algo importante.

Momentos depois, Tenzin regressou rapidamente pelo corredor.

— Desculpe incomodá-lo, Sua Santidade, mas parece que a Dona Trinci teve um ataque cardíaco.

Olhei para cima — teria ouvido bem?

A compaixão invadiu não só o rosto de Sua Santidade, como toda a sala. Era como se a sua preocupação não pudesse ser contida; parecia fluir para o exterior, tocando todos os seres vivos em Namgyal e além.

— A ambulância chegou rapidamente — continuou Tenzin. — Ela foi levada para o hospital. Assim que tiver mais notícias, transmiti-las-ei.

O Dalai Lama anuiu.

— Obrigado — disse, em voz baixa. — Espero que recupere rápida e completamente.

Tenzin também levou as palmas das mãos ao peito antes de se virar, afastando-se.



Os dias que se seguiram foram extraordinariamente sombrios. A notícia do ataque cardíaco da Dona Trinci espalhou-se além de Namgyal. Embora não fosse uma presença diária no mosteiro, a Dona Trinci era um dos elementos mais esfuziantes da equipa, tão conhecida pelo seu temperamento vulcânico como pelo seu coração generoso. Eram poucos os que, em Namgyal,

não tivessem experimentado os seus excelentes dotes culinários — mesmo que fosse apenas uma das bolachas deliciosas que fazia regularmente para os monges.

As primeiras notícias oficiais do hospital confirmaram o diagnóstico de ataque cardíaco. Estavam a ser realizados exames para determinar a extensão dos danos. Durante algum tempo, não houve mais nenhuma informação sobre o que estava a acontecer no hospital. Foi então que, uns dias mais tarde, Serena, a filha da Dona Trinci, telefonou a Sua Santidade, pondo-o ao corrente da situação. O Dalai Lama estava a meio da recitação de mantras, pelo que colocou o telefone em alta voz, continuando a deslocar entre os dedos as contas do *mala*¹.

Serena tinha crescido em McLeod Ganj e fora assistente da *chef* de cozinha do andar de baixo desde que aprendera a cortar cenouras. Como a sua mãe tinha ficado viúva muito cedo, Sua Santidade tinha desempenhado o papel de progenitor na vida de Serena, devotando-lhe cuidados quando era criança e oferecendo-lhe amor e segurança paternal enquanto ela crescia.

Embora tivesse passado a maior parte da sua vida adulta na Europa a estudar para ser *chef* e a trabalhar em vários restaurantes famosos, Serena mantinha uma ligação especial com o Dalai Lama. Tal como comigo. Desde que nos conhecemos, Serena e eu tornámo-nos amigas muito próximas.

Serena explicou que a sua mãe tinha tido alta do hospital e que o ataque cardíaco não tinha causado danos maiores. Não era preciso submeter-se a uma cirurgia nem sentia qualquer dor, mas tinha a tensão alta, pelo que iria precisar de tomar medicamentos todos os dias daí em diante. Além do mais, o médico tinha

¹ De *japamala*, um colar de contas semelhante ao rosário ocidental, utilizado como marcador para auxiliar durante as orações e meditações. [N. da T.]

recomendado um método complementar para a ajudar a gerir o stress: a meditação.

Sua Santidade voluntariou-se de imediato para ser o seu professor — uma oferta que deixou Serena encantada.

— Uma orientação pessoal dada pelo Dalai Lama! — exclamou ela.

— E é claro que podes juntar-te a ela — acrescentou Sua Santidade. Quando o Dalai Lama fazia este tipo de oferta, nunca era ao acaso. — Se sofremos de stress, se não temos paz de espírito, a meditação torna-se mais importante. Para qualquer um de nós.

Eu seguia a conversa com interesse, do braço de uma poltrona próxima.

— A dor é inevitável — prosseguiu o Dalai Lama —, o sofrimento é opcional. Todos nós teremos de enfrentar traumas e desafios. O que interessa é a forma como progredimos depois. Continuamos a transportar na nossa mente o trauma e as suas causas, ou conseguimos encontrar uma maneira de nos libertarmos deles, de acabar com o nosso próprio sofrimento?

A conversa começava a ter relevância pessoal.

— É aqui que o estado de plena consciência nos pode ajudar.

Quando me virei para observar Sua Santidade, descobri que estava a olhar diretamente para mim.



Estava à espera que a Dona Trinci e Serena aparecessem nos aposentos de Sua Santidade num período de dias, mas passou uma semana inteira, seguida de outra, e não houve qualquer visita. Parecia existir algum tipo de obstáculo. Certamente que Serena não se teria esquecido. E que razão poderia haver para a Dona Trinci não agarrar esta oportunidade? Até o meu Distúrbio

Afaníptero Pós-Traumático, que não era nem de perto nem de longe tão ameaçador como um ataque cardíaco, era causa de uma profunda agitação mental, uma preocupação crescente, cuja explicação eu ansiava escutar do Dalai Lama.

Acontece que tive de esperar mais de um mês antes de a Dona Trinci e Serena aparecerem, num final de tarde, junto ao portão principal de Namgyal. Pouco depois, as duas eram conduzidas aos aposentos de Sua Santidade. Normalmente, as suas visitas sentavam-se discretamente numa das cadeiras à sua frente, mas estas não eram umas visitas quaisquer. Faziam parte da família. Avistando-me no parapeito, a Dona Trinci aproximou-se imediatamente do lugar onde eu estava sentada.

— Oh, pequeno *dolce mio!* — exclamou ela.

Levantei-me, esticando à minha frente as patas dianteiras, com um frémito exuberante e arqueando as minhas costas em jeito de agradecimento, enquanto ela me fazia festas no pescoço.

— O que é isto?

— Uma coleira antipulgas — respondeu Sua Santidade.

— *Mamma mia*, meu pobre tesouro! — disse ela ao dobrar-se, acariciando a minha cabeça com o seu rosto. — Como deves ter sofrido! Tive tantas saudades tuas!

— Ela também sentiu a sua falta. — Sua Santidade estava ao lado da cadeira, observando tudo com um sorriso. — E de todos os mimos especiais do andar de baixo — acrescentou, com uma gargalhada.

— Não se preocupe, ela recebe muitos no café — disse Serena, numa voz divertida. Serena era cogerente do Café-Livraria Himalaias, um dos meus lugares favoritos, convenientemente localizado a menos de dez minutos de distância.

Assim que os três se sentaram nas suas cadeiras, fui ter com eles, ansiosa por não perder nada.

— Diga-me, minha querida — disse Sua Santidade enquanto se aproximava, agarrando na mão da Dona Trinci, como era seu costume, independentemente de quem fosse a visita. Olhou profundamente nos seus olhos. — Como é que está?

Subitamente, estar na presença compassiva do Dalai Lama tornou-se demasiado para a Dona Trinci. Assoberbada, rompeu em lágrimas e precisou de tirar um lenço da mala. Entre soluços, explicou como o ataque cardíaco tinha sido um choque, como desejara desesperadamente que as coisas voltassem simplesmente à normalidade, mas que o seu médico lhe tinha dito que tal não era possível. Teria de haver uma nova normalidade, precisava de fazer mudanças na sua vida se quisesse controlar a sua tensão arterial e evitar problemas cardíacos no futuro.

Do tapete, perscrutei o rosto da Dona Trinci. Não sei se era por não estar a usar o seu rímel habitual ou por estar desprovida das pulseiras que eram a sua imagem de marca, tinindo enfaticamente sempre que mexia os braços, mas parecia-me que algo tinha mudado. Algo na sua energia era menos vital, aquela invencibilidade inquestionável da sua presença tinha desaparecido. Pela primeira vez, a Dona Trinci parecia vulnerável. Caminhando em direção à sua cadeira, saltei e instalei-me ao seu lado, oferecendo segurança sob a forma de um suave ronronar.

— O médico disse que eu devia meditar. Estou muito grata por se ter oferecido para me mostrar como se faz — disse ela, estendendo a mão para me acariciar.

— Sim, lembro-me de ter conversado com a Serena — respondeu Sua Santidade. — Quando foi isso?

A Dona Trinci virou-se para Serena.

— Há dez dias?

— Há um mês.

— Há um mês — confirmou o Dalai Lama, num tom pensativo. Não precisava de dizer mais nada. Enquanto o crepúsculo se aprofundava, uma pergunta não formulada tornou-se tão grande, tão evidente, que a Dona Trinci se sentiu compelida a responder.

— Não... não o vim ver antes, porque, bom... — abanava a cabeça, com tristeza — não tenho a certeza de que *consigo* meditar.

Talvez estivesse à espera de que Sua Santidade a castigasse. Era difícil perceber, a partir do seu tom de voz, se estava envergonhada ou desesperada, mas o Dalai Lama resplandecia de tão divertido que estava, como se o que a Dona Trinci dissera fosse uma piada. Naquele momento, dissipou-se toda e qualquer tensão sentida naquela sala. A Dona Trinci e Serena detetaram o regozijo do Dalai Lama e ambas se aperceberam da hilaridade daquilo que a Dona Trinci acabara de dizer.

— Diga-me — disse Sua Santidade, com os olhos reluzentes de divertimento —, porque é que acha que não consegue meditar?

— Porque tentei! — A voz da Dona Trinci elevou-se. — Várias vezes.

— E?

— A minha mente está fora de controlo — respondeu, olhando-o nos olhos.

— Muito bem! — O Dalai Lama juntou as mãos, rindo da sua observação. — Alguma vez se tinha apercebido disso?

— Não — respondeu sem precisar de muito tempo para refletir sobre a pergunta. — Na verdade, não. Nunca tentei concentrar-me daquela maneira.

— Então, já fez a primeira descoberta, e a mais importante — disse o Dalai Lama. — Somente quando reconhecemos que temos um problema podemos fazer alguma coisa para o resolver.

Agora sabe, em primeira mão, como a mente está fora de controle. Veja, minha cara — disse ele, observando-a de perto —, o stress não se deve apenas às nossas circunstâncias. Geralmente, pensamos que está tudo fora de nós. Pensamos que se não tivéssemos um determinado problema, que se não estivéssemos numa determinada situação, então não haveria stress. Porém, há pessoas em situações ainda mais desafiantes que estão a prosperar. O stress não vem de «fora», vem principalmente da nossa mente.

O Dalai Lama inclinou-se para a frente no seu lugar. Incluía-nos a todos no que estava a dizer, não apenas a Dona Trinci.

— Quando praticamos meditação, começamos a monitorizar a nossa mente e, quando começamos a prestar mais atenção, podemos começar a controlá-la.

— Mas existe realmente esperança para mim? — perguntou a Dona Trinci. — Quando a minha mente é tão louca?

Sua Santidade observou-a solenemente.

— Quando começamos a meditar, pensamos em tudo *exceto* no objeto de meditação escolhido, durante a maior parte do tempo. Isto acontece com todos. É normal.

Nunca tinha ouvido antes o Dalai Lama a falar tão diretamente com um iniciante, mas o que disse suscitou em mim um alívio enorme. Eu não era a única! Aparentemente, a Dona Trinci e eu tínhamos uma coisa importante em comum — além do nosso amor pela cozinha *gourmet* —, ambas sofríamos de pulgas. Podíamos querer desfrutar da calma proporcionada pela meditação, porém, assim que começávamos uma sessão, havia uma correria, uma agitação. A nossa contemplação era abruptamente interrompida, a nossa concentração era invadida por pensamentos indesejados, destruindo a nossa paz de espírito. Os gatos não estavam evidentemente sozinhos nisto. No que tocava à meditação, aparentemente, os seres humanos também estavam infestados de pulgas.

— É igual para todos — continuou o Dalai Lama. — Todos nós precisamos de começar por algum lado. Não é importante por onde começa, o que importa é onde acaba.

Houve uma pausa enquanto contemplávamos tal ideia. Foi então que a Dona Trinci falou em voz baixa, em jeito de pedido de desculpas.

— Então, está na disposição de me ensinar a meditar, apesar de a minha mente ser tão má?

— Claro! — O rosto de Sua Santidade iluminou-se. — É para isso mesmo que estamos aqui.

O Dalai Lama parecia estar a referir-se não apenas ao facto de estarmos reunidos no seu quarto; parecia também estar a sugerir um propósito maior, uma ligação subjacente.

— Tem sido sempre tão generosa ao cozinhar maravilhosamente para os nossos convidados — disse o Dalai Lama, levando as palmas das mãos ao peito e curvando-se perante a Dona Trinci. — Talvez possa retribuir de alguma forma a sua bondade. — Subitamente, a sua expressão tornou-se séria. — Porém, nunca deve dizer «a minha mente é tão má», pois é uma ideia errada. Pode sentir uma grande agitação, muita distração, mas isso é temporário. Os pensamentos surgem, habitam e partem, não são permanentes. Tal como as nuvens, independentemente de cobrirem ou não completamente o céu, ou do tempo durante o qual aí permanecem, também os pensamentos passam. E quando o fazem, no breve momento a seguir ao fim de um pensamento e antes que outro comece, é possível captar um vislumbre da própria mente. Pode vê-la por aquilo que é. A sua mente, a minha mente, a mente de todos nós partilham as mesmas qualidades: perfeita clareza, lucidez, imensidão, serenidade...

Enquanto o Dalai Lama falava, a Dona Trinci começou a ficar emocionada. Sua Santidade estava a comunicar, e não apenas

através de palavras. Transmitia o significado do que dizia de uma tal forma, que a sensação se tornava maravilhosamente palpável.

Ao olhar para a sua filha, a Dona Trinci reparou que os olhos de Serena também começavam a ficar marejados de lágrimas.

— Ao permanecer na mente — continuou ele —, também descobrirá cada vez mais que a sua natureza primordial é de grande e puro amor e grande e pura compaixão. Tudo começa com a permanência neste momento, aqui e agora.

Ficámos em silêncio durante algum tempo. Uma brisa de final de tarde agitou-se através da janela aberta — ar fresco vindo das montanhas e rico em pinho. Parecia transportar a promessa de algo novo.

Foi então que o Dalai Lama disse:

— Gostava de vos propor um desafio. Gostava que meditassem durante dez minutos todos os dias, por um período de seis semanas. No final desse período, podemos todos rever se a meditação tem algum valor. Se assim for — acenou com a cabeça —, se houver alguma mudança, prosseguimos — encolheu os ombros —, caso contrário, podemos dizer «eu tentei». Parece-vos justo?

— Só dez minutos? — Serena ergueu as sobrancelhas.

— Para começar, sim. É provável que te surpreendas com as mudanças que podemos experimentar com apenas um pequeno período de concentração por dia.

Serena anuiu, aceitando o desafio de Sua Santidade e olhou para a sua mãe, que, após uma hesitação inicial, também concordou.

Na cadeira, senti os olhares postos em mim. Reagindo à atenção, olhei para cima e miei.

Os três riram-se.

— O poder de miar? — sugeriu Serena enquanto a Dona Trinci me acariciava.

— Exatamente — disse Sua Santidade, rindo. — É o caminho para o bem-estar e a descoberta da nossa verdadeira natureza.



Nessa noite, o Dalai Lama participou de uma sessão no templo. Quando regressou, a lua tinha subido, cobrindo o pátio de um etéreo tom prateado.

Sempre adorei a capacidade da lua para transformar um cenário familiar em algo tão mágico. Se a luz do dia pertence aos cães, então os gatos são criaturas da noite. Somos o *yin* felino do *yang* canino; habitantes de um tempo de maravilha e mistério. Da minha parte, não há nada que aprecie mais do que sentar-me em devaneio noturno aos pés dos Himalaias, com os seus cumes gelados a reluzir friamente sob a luz das estrelas.

Nessa noite em particular, apercebi-me de um odor novo transportado pela brisa, curiosamente sedutor. Não era uma fragrância que tivesse detetado antes e havia nela algo de muito cativante. As minhas narinas dilataram. Não tinha qualquer dúvida de que a origem da fragrância era algum tipo de flor ou planta. Mas de onde é que vinha exatamente? E porque é que eu nunca me apercebera dela antes? Ao levantar o rosto ao vento, sabia tratar-se de um mistério que merecia uma investigação mais aprofundada.

Porém, ainda não era altura. Sua Santidade regressava ao quarto. Ao ver-me sentada na escuridão, acho que também senti algo da magia daquele momento. Em vez de acender a luz, aproximou-se do lugar onde eu estava sentada, a olhar para o

templo iluminado através da janela aberta. Baixou-se ao meu lado e, por breves momentos, tornámo-nos ambos observadores atentos.

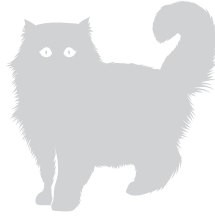
Emergiam do pátio fragmentos de conversas, enquanto os monges regressavam do templo em direção às suas residências, onde cintilavam quadrados de luz cor de laranja. Uma brisa fresca agitava-se, trazendo consigo fiapos de jasmim-da-noite — juntamente com o novo e encantador perfume. No templo, as luzes começavam a ser desligadas, uma a uma. Primeiro, o telhado e os símbolos auspiciosos que o decoravam caíram subitamente na escuridão. Em seguida, os degraus da entrada e a porta intrincadamente colorida tornaram-se instantaneamente monocromáticos.

Por um momento, ficou apenas iluminada uma solitária flor-de-lótus dourada — o símbolo budista da transcendência, renúncia e esperança —, na parte da frente do templo. Flutuava na superfície invisível de um oceano de sombras.

— Um bom apontamento, minha pequena Leoa das Neves — murmurou o Dalai Lama. — As plantas de lótus crescem em condições precárias. As suas raízes estão na lama, por vezes em pântanos sujos, mas elas elevam-se acima disso. As suas flores são muito bonitas. Por vezes, quando temos problemas, também nós podemos usar as nossas dificuldades para criar algo que provavelmente até nem considerámos antes. Podemos transformar o nosso sofrimento na origem de um crescimento extraordinário.

Como tantas outras coisas que Sua Santidade dizia, as suas palavras podiam ser entendidas de várias formas. Eu sabia que ele não estava apenas a fazer uma observação geral, mas também a oferecer uma mensagem pessoal profunda — que se referia não apenas aos meus desafios mais recentes, mas também aos da Dona Trinci — e, mais importante, à nova direção para

que estes nos podiam impulsionar. Em vez de acreditar que a minha infestação era a causa de nada mais do que miséria sob a forma de picadas, começava a perceber que podia transformar-se em combustível para o crescimento pessoal.



Capítulo Dois

Acontece algo aos gatos depois de nos deleitarmos com uma refeição deliciosa. Chamemos-lhe um pico de açúcar felino, uma onda de bons sentimentos. Abandonando a nossa natureza normalmente sedentária, transformamo-nos em animais enlouquecidos, que varrem corredores, que correm velozmente de um móvel para outro, ou irrompem de trás de portas encostadas para caçar os atacadores de quem passa desprevenido. É como se estivéssemos temporariamente possuídos.

Essa é, pelo menos, a minha desculpa, caro leitor — e a única explicação que posso oferecer para a minha estreia televisiva mundial não planeada.

Para ser justa, não tinha como saber que Sua Santidade ia receber visitas naquela tarde nem que ia ser entrevistado, muito menos por uma das mais famosas magnatas dos media americanos.

Tudo o que sabia é que, poucos minutos depois de me ter empanturrado com um dos meus pratos favoritos, uns deliciosos

cubos de fígado de frango, senti uma súbita explosão de energia. Depois de regressar à suíte que partilhava com o Dalai Lama, fui acometida por uma compulsão incontrolável para cometer uma completa loucura — correr freneticamente como o felino selvagem irracional que, naquele momento em particular, sentia que era.

Irrrompendo pela porta da sala em que Sua Santidade recebia as visitas, rasguei o tapete ao correr velozmente em direção ao sofá em frente ao lugar onde o Dalai Lama estava sentado. Rompi o seu tecido enquanto escalava por um dos lados, como uma criatura selvagem, abrindo caminho com as garras ao escalar um penhasco perigoso. A seguir, numa explosão frenética final, lancei-me de um dos braços do sofá, saltando em direção ao outro.

Foi só nesta altura que reparei que o sofá estava ocupado por uma bela mulher de cabelo louro. Ia a meio de uma frase quando a minha aparição aérea e imprevisível apanhou completamente desprevenida a convidada de Sua Santidade.

Sabe como o tempo parece abrandar quando acontece algo realmente inesperado? Pois bem, foi assim. Ao voar em frente ao rosto da mulher, a sua expressão tranquila transformou-se em completa surpresa.

O choque, gravado nas suas feições, não podia ser mais flagrante, ao mesmo tempo que se encostava no assento para me evitar.

Contudo, não estava mais abalada do que eu, caro leitor. Eu não estava à espera de que estivesse alguém no sofá, muito menos uma celebridade televisiva a meio de uma entrevista. Ao dirigir-me para a extremidade oposta do sofá, vi, pela primeira vez as luzes, as câmaras, a equipa na sombra a observar a ação. Quando aterrei, toda a energia demoníaca que me tinha impelido desde a outra extremidade do sofá desaparecera.

Já não era uma Leoa das Neves possuída.

A mulher olhou para mim, eu olhei para ela. Estávamos ambas a processar o que acabara de acontecer. Foi só então que me lembrei das conversas no escritório dos assistentes executivos nas últimas semanas a respeito da sua aguardada visita. Como fê-lino com uma considerável experiência nos círculos diplomáticos que sou, não costumo revelar o nome das visitas do Dalai Lama. Posso apenas dizer que a mulher em apreço é uma americana de ascendência grega. Alguém que fundou um meio de comunicação *online* que se tornou um dos que mais rapidamente cresceu no mundo. Autora publicada, um dos seus livros mais recentes debruça-se sobre o que significa prosperar. *Aqui tem*, estas são todas as dicas que estou disposta a revelar.

Enquanto a mulher e eu nos observávamos de perto, ouviu-se uma ligeira gargalhada do outro lado da mesa de centro.

— Ela às vezes gosta de fazer isto — disse Sua Santidade —, especialmente quando passo muito tempo na minha secretária.

— *Esta* é a GSS? — perguntou a convidada do Dalai Lama, numa voz sonora e alegre. Há que lhe dar o devido crédito, parecia ter aterrado de pé tão rapidamente quanto eu.

Sua Santidade anuiu.

— Bom — disse ela, olhando para onde eu estava sentada, de olhos azuis e com um ar tão inocente, que ninguém acreditaria sequer que um grumo de creme de leite pudesse derreter-se na minha boca cor-de-rosa —, não sabia que íamos ter *duas* celebridades no programa.

— Gosta de gatos? — perguntou o Dalai Lama, gesticulando na minha direção.

— Oh, sim! — Havia uma cordialidade genuína na sua voz com sotaque. — Creio que os animais de estimação podem ensinar-nos de muitas maneiras. Como costuma dizer, são ótimos para nos lembrarmos de sair da nossa cabeça e viver o momento.

Sua Santidade anuiu com entusiasmo.

— Sim, sim. Podem transportar-nos para o aqui e agora, em vez de sermos arrebatados por demasiados pensamentos.

— O que nos traz de volta ao *mindfulness* — continuou ela, numa aparente transição para aquilo que era, evidentemente, o tema da sua entrevista. — Ouve-se falar tanto sobre *mindfulness* atualmente, mas é o mesmo que meditação ou é diferente?

O Dalai Lama acenava com a cabeça.

— É uma pergunta muito boa — disse. — Existe muita confusão. Veja bem, quando praticamos *mindfulness*, estamos presentes no momento, aqui e agora, de propósito e sem julgamento. Prestamos atenção ao que chega através das portas dos nossos sentidos. Aquilo que ouvimos — apontou para as suas orelhas —, aquilo que saboreamos e por aí adiante.

Sua Santidade fez uma pausa, surgindo um brilho nos seus olhos.

— Há uma história conhecida de um monge noviço que pergunta a um mestre iluminado: «Diga-me, qual é o segredo da felicidade?» O mestre responde-lhe: «Como, caminho e durmo.» — Sua Santidade riu-se. — Esta resposta confunde o noviço, que sente necessidade de confessar: «Eu também como, caminho e durmo.» O mestre explica-lhe, então: «Sim, quando como, como; quando caminho, caminho; quando durmo, durmo.» *Mindfulness*, ou estado pleno de consciência, é quando nos concentramos no momento presente, ao invés de sermos arrebatados pelos nossos pensamentos.

Ela anuiu, sorrindo cordialmente.

— Deparei-me recentemente com um estudo que revela que existe uma relação direta entre felicidade e prestar atenção ao que estamos a fazer. Trata-se de estar em modo direto, por oposição ao modo narrativo.

— Exatamente! — O Dalai Lama chegou-se à frente no seu lugar. — Quando meditamos, optamos por nos concentrar

em apenas um objeto de meditação durante um período de tempo. Por exemplo, podemos concentrar-nos na respiração ou num mantra durante dez minutos, uma hora — encolheu os ombros —, o período de tempo que for útil. Esta forma de concentração sustenta a nossa prática de *mindfulness* durante o tempo todo.

— Então, pode dizer-se que a meditação contribui para o estado de consciência pura da mesma forma que um programa de exercícios nos ajuda a manter a forma física? — reforçou a jornalista.

Sua Santidade anuiu.

— Sim. Muito bem. Quando estamos em estado de consciência pura, temos mais paz, mais felicidade. Maior liberdade.

O Dalai Lama prosseguiu, explicando como, inclusivamente, pessoas muito ocupadas podiam criar mais espaço e satisfação na sua vida ao beberem conscientemente uma chávena de café ou desfrutarem conscientemente de um banho, ao invés de serem apanhadas pela agitação mental. Explicou de que forma tarefas como caminhar desde a estação de comboio para ir trabalhar ou passar roupa a ferro podiam transformar-se em oportunidades para praticar *mindfulness*.

Pondo imediatamente em prática o seu conselho, lambi conscientemente a minha pata esquerda, antes de lavar muito bem ambas as minhas orelhas. Sem necessidade de tratar do pelo, encaminhei-me em direção à jornalista, ergui a pata direita e toquei suavemente na sua coxa. Esta é uma das maneiras através das quais nós, gatos, testamos seres humanos desconhecidos, para descobriremos se estão dispostos a receber aquela que é a maior bênção felina — um colo ocupado.

Composta e graciosa como era, dificilmente iria enxotar-me, mas um gesto subtil de bloqueio com a mão ou cruzar as pernas na direção oposta seria sinal suficiente para mim.

No entanto, não fez nenhuma destas coisas. Em vez disso, levantou os apontamentos que tinha no colo, emitindo assim o equivalente a um convite dourado. Sem mais delongas, subi para o colo dela e girei contemplativamente algumas vezes antes de me instalar.

Como descreveria eu o colo de uma das proprietárias de media digital mais influentes do mundo? Não muito firme, não muito suave. Na medida certa. Uma espécie de Caracóis de Ouro dos colos. Havia uma robustez acolhedora naquele colo; oferecia uma segurança reconfortante, um porto seguro do mundo para além das luzes e das câmaras. Em muitos aspetos, era quase o colo perfeito — exceto por uma coisa. Vi alguns fios finos de pelo de cão, que me revelaram que os felinos não ocupavam um lugar exclusivo nos afetos da jornalista.

— Então, entramos em sintonia com os nossos cinco sentidos... — A jornalista resumia a conversa, mas Sua Santidade inclinou-se para a frente, de mão levantada.

— No budismo, temos seis — disse ele. Depois, reagindo à expressão de surpresa dela, acrescentou: — Juntamente com a consciência visual, auditiva e por aí adiante, incluímos a consciência mental. Aquilo que acontece na mente. Também podemos estar plenamente atentos a isso.

— Não é o mesmo que ter pensamentos, certo?

— Oh, não! — Os olhos do Dalai Lama brilharam maliciosamente. — Se fosse esse o caso, todos nós poderíamos estar muito conscientes sem qualquer esforço!

Ambos riram. Sua Santidade endireitou os óculos.

— Ter plena consciência da mente significa termos consciência dos pensamentos sem nos envolvermos com eles. Vemos um pensamento meramente como um pensamento. Um ato de cognição. Algo temporário que surge, fica e passa, como um gato que salta de um lado para o outro do sofá — disse ele, sorrindo.

— Este é um tipo muito útil de *mindfulness*. Cultivamos a consciência por detrás de pensamentos e sentimentos. Tornamo-nos observadores dos nossos pensamentos, não seus escravos. Aos poucos, ao longo do tempo, conseguimos assumir o controlo do fluxo da nossa mente e abandonar padrões mentais que não nos são úteis.

Como acontece frequentemente quando as pessoas falam com o Dalai Lama, o desvio mais simples na conversa conduziu a uma observação tão profunda, tão perspicaz, que conseguia sentir o efeito sobre a sua convidada como uma força visceral. Era como se um frémido de entendimento a atravessasse.

Nesse exato momento, comecei a ronronar diretamente para o microfone que estava na sua lapela, emitindo ondas sonoras subtis de satisfação para casa dos telespetadores do programa. Por um breve momento, foi como se o tempo tivesse sido suspenso de alguma forma e todos estivéssemos absortos num estado de entendimento que transcendia tempo e espaço.

Foi então que a entrevistadora sorriu e disse:

— Bom, não consigo imaginar um momento melhor para meditarmos apenas alguns minutos. Sua Santidade, gostaria de conduzir esta meditação?

O Dalai Lama fez uma breve invocação a todos aqueles que integravam a sessão global. Pediu para a sessão ser uma causa direta de felicidade, libertação do sofrimento e iluminação perfeita e completa de todos os seres vivos.

Seguiu-se um momento de silêncio.



Quando estava sentada, a ronronar baixinho no colo da visita, fiquei com a impressão de que o quarto de Sua Santidade, cheio de luzes de televisão e elementos da equipa, estava a ficar

um pouco abafado. O calor estava a deixar-me de boca seca e, depois da refeição da hora de almoço, vinha a calhar um pouco de água. Como de costume, tinha sido providenciado um copo de água para a convidada de Sua Santidade, à disposição numa mesa de apoio lateral a apenas alguns passos de distância.

Sem mais delongas, levantei-me e estiquei rapidamente as patas dianteiras à minha frente. Saí do colo da visita para o braço do sofá e desci para cima da mesa lateral, onde aterrei sobre as coxas e comecei a lamber a água com prazer.

Quase de seguida, dei-me conta de um ruído nasalado que vinha de trás das câmaras. Pouco depois, outro som idêntico. Olhei para cima brevemente, incapaz de perceber alguma coisa que não a escuridão por detrás do brilho intenso das luzes. Ficou tudo em silêncio por um momento, mas assim que voltei a beber água — tinha mais sede do que pensara —, surgiu um som de riso ofegante, seguido de um silvo peculiar.

Foi então que se desencadeou um ataque de risos. Uma das colaboradoras da equipa foi incapaz de se conter. Era como se a importância de não rir durante a emissão ao vivo de uma sessão de meditação global conduzida pelo Dalai Lama impossibilitasse tudo menos isso. Assim que alguém se começou a rir, tornou-se contagioso. Não demorou muito para que todos na sala se engagassem, fungassem, emitindo todo o tipo de ruídos.

Sua Santidade e a famosa jornalista levantaram a cabeça nesse exato momento. Olharam ambos para mim, de sobrancelhas franzidas, antes de se desatarem a rir. O riso era tão contagiante, que a jornalista tinha lágrimas a escorrer pelo rosto. O Dalai Lama ria desenfadadamente, ambas as mãos sobre a barriga.

Tendo acabado de beber a água, saí de perto da mesa de apoio e regresssei ao braço do sofá. A seguir, atravessei o colo da jornalista até ao outro lado, o que provocou uma nova torrente de gargalhadas. Onde é que estava a graça?

Sua Santidade apontou em direção ao copo.

— Gostaria de beber algo? — ofereceu ele, instigando ainda mais o riso.

— Julgo que é claro para todos — conseguiu dizer por fim a célebre jornalista por entre gargalhadas — que a sessão de meditação não correu exatamente conforme o plano.

— Mas é um ótimo remédio — disse Sua Santidade, rindo.

Tinha noção de que as câmaras, assim como muitos pares de olhos, estavam concentrados em mim naquele momento. Levantei a cabeça, com uma expressão imperiosa no meu olhar cor de safira.

Qual era o problema? Nunca tinham visto um gato a beber água?



Naquela tarde, decidi afastar-me do Mosteiro de Namgyal e do caos daquelas pessoas da televisão, com as suas luzes e câmaras e cabos serpenteando interminavelmente. Como alternativa, retirei-me para outro dos meus lugares preferidos, que me tinha sido apresentado por Serena: a Escola de Ioga Cão Invertido. Este lugar viria a ter um significado pessoal muito mais profundo do que alguma vez podia ter imaginado.

Empoleirado no alto de uma colina, a uma curta distância, o estúdio debruçava-se diretamente sobre os Himalaias. Para mim, tornara-se uma espécie de ritual instalar-me num banco de madeira ao fundo da sala durante a aula de final de tarde e observar a silhueta dos alunos em contraste com aquele pano de fundo espetacular, enquanto progrediam pela sua sequência de alongamentos. Mais tarde, sentindo-se mais equilibrados, atravessavam as portas deslizantes que davam acesso a uma varanda ampla e espaçosa. Reuniam-se em torno do professor, o bronzeado e

atemporal Ludo, cujo cabelo prateado cortado rente e o sotaque ligeiramente alemão lhe conferiam um ar de guru.

Ao cair do crepúsculo, a conversa e o chá verde fluíam livremente e, acima de nós, os cumes gelados dos Himalaias mudavam de tom, de dourado derretido para vermelho acetinado e rosa pálido — a mesma cor da cobertura dos queques da Dona Trinci. É exatamente este o tipo de ritual delicado que nos agrada a nós, gatos.

Foi na Escola de Ioga Cão Invertido que conheci Sid, o indiano elegante e enigmático que havia ganhado o afeto de Serena. Foi também aqui que reparei numa pequena fotografia a preto-e-branco de um *lhasa apso*² pendurada na parede. Tinha presumido que se tratava provavelmente do cão que estivera na origem do nome do estúdio. Nunca imaginei que estivesse de alguma forma relacionado comigo.

Alguns meses antes, tinha tido o sonho mais vívido da minha vida. No meu sonho, vi uma versão muito mais jovem do Dalai Lama a entrar no seu quarto no Palácio de Potala, em Lassa, no Tibete. Sua Santidade aproximou-se de mim e, pegando-me ao colo, explicou-me que tinha de abandonar o Tibete porque o Exército Vermelho estava a invadir Lassa. Por questões de segurança, eu ia ser entregue a Khandro-la, uma tibetana que o acompanhava, de rosto amável, porém destemido. O Dalai Lama prometeu reencontrar-me — se não durante essa vida, sem dúvida numa vida futura.

Fora um sonho verdadeiramente surpreendente no que tocava às suas implicações. O mais chocante de tudo, caro leitor, é que no sonho eu era um cão.

Sim, a sério! Um *lhasa apso*, mais precisamente.

² Raça canina de origem tibetana. [N. da T.]

O sonho foi tão anormalmente nítido e senti-me tão normal nele, que nunca duvidei da sua veracidade. Na verdade, esta foi rapidamente confirmada por um evento subsequente. Quando Sua Santidade foi convidada para oficializar a reabertura da Escola de Ioga Cão Invertido — que estivera fechada para reparações devido a um pequeno incêndio —, avistou-me no meu banco de madeira ao fundo da sala e olhou para a fotografia desbotada do *lhasa apso*. Virando-se para Ludo, o professor de ioga, disse com um brilho nos olhos:

— Estou muito contente por ela ter encontrado o caminho de volta para si.

Aparentemente, eu tinha feito a viagem do Tíbet para a Índia durante a minha vida enquanto cão e Ludo tinha desempenhado um papel importante ao tomar conta de mim. Porque não o Dalai Lama? Onde tinha ele estado quando cheguei a Dharamsala? Teria Sua Santidade cumprido a sua promessa ao encontrar-me novamente nesta vida?

Perguntas, tantas perguntas. Porém, também um reconhecimento, que tinha ficado comigo desde aquela revelação: cuidado para não atender até mesmo ao seu ódio mais instintivo por outros seres, caro leitor. O mais provável é que tenha sido um deles numa vida anterior.



A aula dessa tarde seguiu o mesmo padrão reconfortante de alongamentos e autodescoberta da maioria das tardes anteriores. Todas as pessoas do costume estavam lá, incluindo os meus amigos, Serena e Sid, nos seus tapetes, mesmo à minha frente. Ludo falava durante uma sequência de poses enquanto andava pela sala, ajustando o ângulo de uma cabeça aqui, uma anca acolá. Ajudava cada aluno a encontrar o alinhamento ideal para abrir corpo e mente.

O conhecimento de Ludo acerca de ioga tinha evoluído ao longo de décadas de estudo e prática, e, como tantas vezes no passado, eu estava impressionada com a sabedoria que demonstrava no seu estúdio de ioga. Parecia haver um paralelismo muito estreito com o que escutava no parapeito do escritório de Sua Santidade.

— Estas sequências já são familiares para todos — disse Ludo, numa voz suave, enquanto conduzia a aula através das poses em pé. — Tentem dissolver as sensações do corpo em puro sentimento. Dissolvam qualquer movimento da mente no mesmo sentimento puro. Deixem que haja quietude. *Karuna*, em sânscrito. O que é *karuna*? Nada mais do que consciência impregnada de compaixão. Abram-se — entooou, deslocando-se ao longo de uma fila de alunos. — Recetivos. Expansivos. Abundantes. Livres de má vontade. A sinceridade de ser.

Ao mudarem para a *Natarajasana*, a Pose do Dançarino, em equilíbrio apenas sobre uma perna, Ludo continuou:

— A capacidade de manter estas poses é maravilhosa, mas grandes feitos de flexibilidade física têm pouco significado se não houver uma abertura proporcional do coração. Quão válida é uma prática que liberta os nossos órgãos da rigidez, mas que nada faz pela nossa mente?

Mais tarde, Ludo sentou-se à frente para conduzir a aula através das poses sentadas. Como sempre, a sequência de torções foi acompanhada de estalidos das articulações, audíveis em toda a sala.

— Como é bom! — exclamou Ewing, um americano de idade e aluno de longa data, ao produzir um estalido particularmente audível durante uma torção.

— O que é que tem andado a fazer, Ewing? — perguntou Merrilee, num tom sugestivo, ao sentar-se ao seu lado. Merrilee também era frequentemente a sua parceira na conversa, a seguir à aula, na varanda.

Ouviram-se gargalhadas entre todo o grupo.

— Ficamos tão arraigados a padrões físicos — observou Ludo —, hábitos que repetimos sob a nossa consciência, que nem sequer nos apercebemos deles até prestarmos atenção ao nosso corpo. Então, podemos abandoná-los. Aplica-se o mesmo à mente. Ficamos presos a ciclos habituais, a padrões de pensamento que podem ter-nos sido úteis no passado, mas depois ficamos trancados dentro deles. O que antes era a solução para um problema torna-se um problema em si mesmo. Precisamos de nos libertar.

Reparei, nesta altura, que Serena se tinha virado para Sid.

— Como é que fazemos isso? — prosseguiu Ludo. — Da mesma forma que o fazemos com o corpo. Prestamos atenção à mente. Ao estarmos simplesmente no presente, aqui e agora, libertamo-nos do nosso condicionamento. O *samsara* é dar voltas e mais voltas em círculo, a mente afligida pelo karma e por ilusões. O nirvana é o seu oposto. Libertar. Descontrair no nosso verdadeiro ser, dissolvendo qualquer sensação de separação entre nós e tudo o resto.

Enquanto Ludo falava, Serena manteve o olhar em Sid, com uma expressão sugestiva, como se a mensagem de Ludo tivesse um significado particularmente pessoal.



Tinha acompanhado a relação de Serena e Sid desde os primeiros dias. Entre as muitas qualidades dos gatos, está a nossa capacidade de entrar em sintonia, de analisar, de prestar muita atenção aos nossos companheiros humanos, inclusivamente muito tempo depois de se terem esquecido de que estamos na mesma divisão. Foi assim que percebi que as coisas entre Serena e Sid não tinham sido fáceis nos últimos meses.

Alguns anos mais velho do que Serena, Sid tinha um passado. Concretamente, quando estava na casa dos 20 anos, Sid tinha sido casado com uma indiana, Shanti, com quem tivera uma filha, Zahra. Shanti fora uma mulher extraordinária: bonita, inquestionavelmente leal, jovial e bondosa. Sid confessara-me uma vez que Shanti também possuía os mesmos invulgares olhos azul-claros que eu. Porém, o seu casamento fora extremamente difícil desde o início. Shanti vinha de uma família muito rica e proeminente, os Wazirs, que tinham tratado de combinar o seu casamento com o filho de uma família igualmente poderosa. Teria sido a união de duas das maiores dinastias da Índia, que preservariam o seu estatuto e poder durante muito tempo no futuro. Shanti rejeitou o casamento arranjado em favor de Sid, o bondoso, mas pobre, marajá de Himachal Pradesh, o que foi encarado como uma união vergonhosa pelos seus pais — especialmente pela ambiciosa Sra. Wazir.

A tragédia atingiu-os oito anos depois de se casarem. Shanti, que conduzia por um caminho traiçoeiro nas montanhas, perdeu o controlo do automóvel e despenhou-se, morrendo instantaneamente e deixando Sid sozinho com a filha de 5 anos de idade, Zahra — e uma culpa sem fim, por sentir que talvez as coisas pudessem ter sido diferentes se tivesse acompanhado a mulher na viagem.

Sid era um pai extremo, mas sentia que nunca poderia compensar a menina pela perda da mãe. Ao longo dos anos, tinha sido cuidadoso no que tocava a apresentar a filha a outra mulher, pelo que dera um sinal de muita confiança ao trazer Serena para as suas vidas.

Serena e Zahra, agora com 14 anos de idade, tinham-se dado bem desde o início. Serena levou-a às compras, ensinou-lhe atalhos em Matemática e apresentou-a um mundo totalmente novo de cozinha *gourmet*. A relação entre ambas tornara-se íntima e especial rapidamente.

Tudo estava aparentemente bem, até Serena detetar que, apesar da aparência exterior, os três não eram os únicos a integrar a relação. Sid tinha planeado umas primeiras férias magníficas pela Europa para os três, durante as quais visitariam Londres, Veneza e o Sul de França. Porém, uma semana antes da data de partida, foram informados de que a saúde do Sr. Wazir tinha piorado. As férias foram canceladas e Sid apressou Zahra a visitar o avô, que afinal não estava tão doente como tinham sido levados a crer.

Mais recentemente, a casa que Sid tinha comprado para ser a nova casa de família tornara-se uma fonte de tensão. Não pretendendo que Serena se mudasse para o edifício onde geria o seu negócio, Sid tinha comprado uma casa de campo espaçosa para os três. Apesar de bem localizada, a casa precisava aparentemente de uma renovação. Em vez de demorarem apenas alguns meses para a sua conclusão, as obras planeadas esbarraram em atrasos inexplicáveis.



Quando a aula de ioga terminou e os alunos se começaram a dirigir para a varanda, no exterior, Sid e Serena sentaram-se nos respetivos tapetes. Aproximando-se, Sid tomou a mão de Serena na sua.

— Então... — disse ele, com uma expressão divertida, mas também preocupada —, achas que estou preso a padrões de pensamento que já não me são úteis?

Serena puxou a mão dele para mais perto de si, dobrando-a entre as dela.

— És o mais bondoso dos homens, Sid. — Serena baixou o olhar. — Acho, por vezes, que talvez confies demasiado.

Houve uma pausa antes de Sid anuir.

— Isto é por causa dos Wazirs.

— Sid...

— Continuam a ser os avós dela, independentemente do que tenha acontecido entre mim e eles.

— Eu sei. Tens sido muito digno.

— Não se trata de dignidade. Trata-se de a Zahra ter uma relação normal com os avós e uma ligação à mãe.

— Com a qual eu nunca tentaria interferir. — Serena olhou para Sid. Vi a angústia nos olhos dela.

— Bom, então... — Sid encolheu os ombros. Retirando a mão, levantou-se, virou-se e começou a enrolar o seu tapete de ioga. — Eu sei que te preocupas com a possibilidade de estarem a aproveitar-se de mim e fico sensibilizado com isso. — Sid estendeu a mão e percorreu a face de Serena com o dedo indicador. — Porém, não precisas de te preocupar, minha querida. O correto é que a Zahra mantenha o contacto com os Wazirs, mas eles não têm nada que ver contigo ou comigo, ou com a nossa vida em conjunto. Eles vivem num mundo à parte.



Nessa noite, patinhando pelo corredor do andar de cima, depois de regressar do estúdio de ioga, parei ao lado do escritório dos assistentes executivos. Tenzin estava ao telefone, na sua secretária — por vezes, ficava até tarde, para fazer chamadas internacionais. Havia um brilho nos seus olhos. Cambaleando até ao interior do escritório, saltei para cima da secretária vazia, no outro lado da sala. Até ao ano anterior, esta secretária tinha pertencido a Chogyal, o assessor de Sua Santidade para os assuntos monásticos, mas a morte prematura de Chogyal tinha deixado uma vaga que, apesar das muitas entrevistas, tinha sido impossível de preencher até ao momento.

— Bom, GSS — Tenzin sorriu ao desligar o telefone —, estás a tornar-te uma grande celebridade!

Nesse exato momento, o Dalai Lama entrou na sala.

— Era o produtor da entrevista desta tarde, Sua Santidade — disse Tenzin, ao gesticular em direção ao telefone —, com um pedido.

Sua Santidade, surpreendida, ergueu as sobrancelhas e aproximou-se do lugar onde eu estava sentada, na secretária de Chogyal. Tombei de lado, esticando as patas à frente e atrás de mim tanto quanto me era possível, oferecendo-lhe, para festas, a curva redonda da minha fofa barriga branca.

— Estavam a planear cortar a GSS da entrevista e gravar um final diferente — prosseguiu Tenzin —, mas quando todos na sala de edição a viram, adoraram o segmento e estão a insistir em mantê-la. Pediram a sua permissão para mostrar tudo, sem editar.

O Dalai Lama encolheu os ombros, indiferente, ao inclinar-se para acariciar a minha luxuriante barriga.

— Veja bem, todos os seres sencientes podem criar felicidade. Olhe para esta pequena. Vai ajudar mais pessoas a aprender sobre amor e bondade do que a maior parte dos seres na Terra. Também vai fazer rir muita gente.

— Os seus métodos são certamente... inortodoxos — observou Tenzin.

— Espontâneos. Encantadores. — Sua Santidade riu-se. — Acho que em breve esta gata será mais famosa do que o lama.



Na sua terceira aventura, a Gata do Dalai Lama empreende uma viagem ao encantador e exótico mundo do mosteiro do Dalai Lama nos Himalaias.

A Gata de Sua Santidade tem uma missão: pensar menos e experienciar mais, viver no momento. Rapidamente aprende a expressão correta para isto: *mindfulness*, ou, nas suas próprias palavras, o poder de miar. O que se segue é uma jornada para descobrir a sua própria natureza e ganhar um entendimento mais profundo da sua mente e de como experienciar a maior felicidade da vida — o aqui e o agora.

SAIBA COMO VIVER O AGORA

Ao acompanhar a Gata do Dalai Lama nesta viagem, também aprenderá novas maneiras de se relacionar com a sua própria mente: viver mais devagar, encontrar a paz e explorar o infinito brilho e benevolência que são a nossa verdadeira natureza.

NÃO DEIXE DE LER
OS ANTERIORES ENSINAMENTOS
DA GATA MAIS AMADA DO MUNDO:




o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-972-8592-17-2



Ficção inspiracional