El método Catfulness

Paolo Valentino
Ilustraciones
Marianna Coppo



Un gato nos enseña qué es la felicidad

URANO

El método Catfulness

Un gato nos enseña qué es la felicidad

Paolo Valentino
Ilustraciones
Marianna Coppo

Traducción de Helena Aguilà Ruzola

URANO
Argentina – Chile – Colombia – España
Estados Unidos – México – Perú – Uruguay – Venezuela

Título original: *Il metodo Catfulness*
Editor original: Mondadori Libri S.p.A., Milano
Textos a cargo de Paolo Valentino
Ilustraciones de Marianna Coppo
Traducción: Helena Aguilà Ruzola

1.ª edición Mayo 2017

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público

Copyright © 2016 by Mondadori Libri S.p.A., Milano
All Rights Reserved
© 2017 de la traducción *by* Helena Aguilà Ruzola
© 2017 by Ediciones Urano, S.A.U.
Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona
www.edicionesurano.com

ISBN: 978-84-7953-983-2
E-ISBN: 978-84-16990-24-5
Depósito legal: B-8.260-2017

Fotocomposición: Ediciones Urano, S.A.U.
Impreso por Liberdúplex, S.L. – Ctra. BV 2249 Km 7,4
Polígono Industrial Torrentfondo – 08791 Sant Llorenç d'Hortons (Barcelona)

Impreso en España – *Printed in Spain*

El método Catfulness

Introducción

«He vivido con varios maestros zen… todos eran gatos». «Creo que los gatos son espíritus que han bajado a la tierra. Seguro que los gatos andan sobre las nubes». «No hay nada más dulce que la sensación de paz que infunde cuando duerme; nada más vivo que su naturaleza cuando se mueve»… Y podría continuar, porque los seres humanos han dicho de todo sobre nosotros, los gatos.

Yo, como gato, no sé cuánto hay de cierto en ello. Me limito a vivir, sin preocuparme de lo que sucedió en mis vidas anteriores, o de lo que sucederá en mis vidas futuras. El futuro es una proyección de la mente. ¿Por qué vamos a preocuparnos por él ahora?

Imagino que los seres humanos, desde tiempo inmemorial, nos consideran monjes meditativos en miniatura, o incluso divinidades… Y a nosotros, huelga decirlo, nos encanta hacerles creer que somos así.

Los seres humanos se crean un montón de problemas ellos solitos.

Lo veo, todos los felinos lo vemos. Nunca paran quietos, y una de sus principales ocupaciones es buscarse ocupaciones, como si jamás se permitieran el lujo de hacer una pausa. Además, no suelen expresar lo que tienen dentro; quieren una cosa, pero dicen que quieren otra si temen herir la sensibilidad de alguien. Algunos hablan en voz muy alta, como para aturdir a quien tienen delante; otros se mueven nerviosamente, andan arriba y abajo por una habitación, agitan los brazos, las piernas, la cabeza… Siempre persiguen algo más, como si la vida que están viviendo no fuera suficiente. Dicen que buscan «la felicidad», pero ¿saben qué es la felicidad realmente?

Por suerte, estamos nosotros, los gatos.

Nosotros comemos cuando tenemos hambre, bebemos cuando tenemos sed, dormimos cuando tenemos sueño y sólo vivimos en nuestro presente, instante a instante. Y como no tenemos que complacer a nadie, salvo a nosotros mismos, hacemos más felices a los que nos rodean.

Es algo así como lo que enseña el mindfulness, el arte de vivir conscientemente el presente. Algo que los gatos practicamos desde siempre.

Si los seres humanos aprendieran a observarnos mejor, sin duda viviríamos en un mundo más sereno. O al menos de-

berían pasar más tiempo con nosotros, acariciándonos, jugando o cepillándonos, sin pensar que ese tiempo se lo están quitando a sus deberes. Porque el deber más importante es ser felices.

Como dijo Sigmund Freud: «El tiempo que pasamos con los gatos nunca es tiempo perdido».

En este libro he querido poner por escrito todo lo que los seres humanos pueden hacer para empezar a ser felices de una vez por todas. Es un programa dividido en siete semanas, porque un gato tiene siete vidas. Poner en práctica estos consejos significa emprender una existencia libre de las cargas y obligaciones que atan el alma a la tierra.

Tal vez así empecéis una nueva vida…

