

# 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...





PRIMERA

SEMANA







## Quietos y relajados

Si te pasas la vida pensando y haciendo,  
haciendo y pensando, es como no vivir.

¿Por qué no paras, te relajas  
y observas lo que te rodea?

Descubrirás que el mundo avanza  
sin ti, sin tus angustias

y preocupaciones. Tú mantente a distancia  
y observa, igual que yo,

desde la repisa más alta del salón.

Entonces vivirás de verdad.



## Todo puede ser un juego

El juego es un experimento continuo,  
pone a prueba los cinco sentidos  
y te descubre cosas nuevas de ti y del mundo.  
No te conformes con tus pasatiempos  
de siempre, tan conocidos. Busca nuevos juegos,  
o transforma en juego tus hábitos.

14 Tú no estás loco. Están locos quienes creen  
que el juego termina en la edad adulta.





## Ten paciencia

Puedo quedarme horas inmóvil frente a la madriguera de un ratón.

No existe ningún reloj, ni de pared ni interior, cuando está en juego un objetivo tan importante.

Por eso un maestro sufí, a la pregunta:

«¿Quién te enseñó a meditar?»,

contestó: «Un gato agazapado frente a la madriguera de un ratón».



## No abandones la curiosidad

¿Qué se esconde detrás de un mueble?

¿Qué verás si subes

al punto más alto de la casa?

¿Qué habrá detrás de una cancela cerrada,

o al final de una calle desconocida?

No abandones nunca la curiosidad

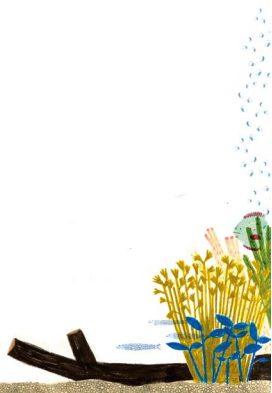
y la vida te seguirá dando, día tras día,

sorpresas pequeñas o sensacionales.



## Observa una pecera

Observa una pecera para combatir el estrés.  
No importa si es grande o pequeña.  
Lo importante es que haya peces  
(simples peces rojos o  
ejemplares tropicales multicolores)  
nadando. Su movimiento dulce,  
casi hipnótico, y su respiración lenta  
ahuyentan los malos pensamientos.



## Sumérgete en el verde

Cuando la ansiedad te venza, abandónala.  
Sal al balcón, cuida de tus plantas,  
o da un paseo por el parque.  
Túmbate en un prado sin pensarlo.  
Allí, rodeado de verde, donde la vida  
sigue los ritmos ancestrales de la naturaleza,  
donde la hierba crece sola,  
sin necesidad de que intervengas,  
encontrarás la paz en un instante.



## Día de descanso

Hoy es domingo: descansa.

Borra la palabra «deber» de este día,  
deja que la mente se vacíe...

Y sobre todo no pienses  
que mañana vuelve a ser lunes.  
Mañana es mañana, y ahora es ahora.



## EJERCICIO

### Redescubre el mundo

---

Es importante no dar por descontado lo que te rodea. La curiosidad es una terapia que debes seguir todos los días. Si la interrumpes, aparecen el aburrimiento y la frustración, junto con el deseo de evadirse.

El mundo está lleno de sorpresas si aprendes a mirarlo con los ojos adecuados. Nada es igual a sí mismo. Todos los días pueden ser una ocasión especial para redescubrirlo; sólo tienes que observarlo atentamente con los cinco sentidos. Será un gran descubrimiento.



Coge un objeto de casa que te acompañe desde hace años; por ejemplo, un recuerdo que compraste durante unas vacaciones. Sujétalo entre las manos, obsérvalo de cerca, huélelo y luego pregúntate por qué lo fabricaron, cuántas personas trabajaron para hacerlo. Y se convertirá en un objeto aún más preciado.

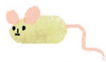
---

## EJERCICIO

---



Cuando limpies el polvo de la estantería, saca todos los libros y, al volverlos a colocar, echa un vistazo a los títulos. ¿Los has leído todos? ¿Cuándo? ¿Qué emociones te inspiraron? ¿Por qué no abres los que aún no has leído?



Observa cómo cambian día a día las plantas en las macetas del balcón, o en el jardín de tu casa. Hay tanta vida dentro de una planta silenciosa... ¿a que sí?

---