



Lezioni di vita dai
nostri amici felini

KEEP CALM ...sto GATTO

Alison Davies

Illustrazioni di
Marion Lindsay



PREFAZIONE

I gatti sono una fonte costante di ispirazione. Quando adottai i miei due gatti randagi, Minnie e Honey, ancora ignoravo la magia che avrebbero introdotto nella mia esistenza. Sapevo che li avrei amati con trasporto, ma da loro ho imparato anche tante cose.

Recentemente, quando la mia adorata Minnie, nome più che appropriato, vista la taglia, è stata aggredita da un cane in giardino, ha avuto inizio un autentico viaggio alla scoperta di me stessa. Con una probabilità di sopravvivenza del 25%, l'addome perforato e la frattura della colonna vertebrale, la situazione era tutt'altro che rosea – ma Minnie è una combattente.



Contro ogni aspettativa e con tante cure, fisioterapia e preghiere rivolte a Bast, la dea dei gatti, iniziò a star meglio.

Non sarà più in grado di camminare adeguatamente, ma è riuscita comunque ad adattare una sua andatura strascicata, unica e velocissima. Gioca, si arrampica e insegue Honey, e insieme mi hanno insegnato che il potere dell'amore, uno spirito giocoso e la determinazione felina sono una combinazione potente e imbattibile.

Questo libro è per loro e per tutti i gatti (ed esseri umani affettuosi) del mondo. Ma è dedicato anche a coloro che provano meno trasporto verso i nostri teneri amici – e se tu, caro lettore, sei uno di loro, spero che il fascino e la simpatia dei felini riescano ad aprire una breccia nel tuo cuore.

A tutti voi, abbracciate la filosofia dei gatti e siate felici!

INDICE

Prefazione 2

Introduzione 7

Capitolo 1

Catfulness 12

Esercizio e suggerimenti 17

Capitolo 2

Abilità felina 26

Esercizio e suggerimenti 30

Capitolo 3

Gattitudine 40

Esercizio e suggerimenti 47

Capitolo 4

Determinazione felina 56

Esercizio e suggerimenti 62

Capitolo 5

Decalogo felino per schiacciare un pisolino 70

Esercizio e suggerimenti 76

Capitolo 6

La saggezza dei baffi 84

Esercizio e suggerimenti 90

Capitolo 7

Riscoprire il linguaggio delle fusa 101

Esercizio e suggerimenti 105

Capitolo 8

Adesso si gioca 115

Esercizio e suggerimenti 120

Capitolo 9

Il potere del miagolio 132

Esercizio e suggerimenti 136



“NON VI È DONO PIÙ PREZIOSO DELL’AMORE DI UN GATTO”.

CHARLES DICKENS



INTRODUZIONE

IL CANONE DEI GATTI

Tra gli esseri umani e i gatti esiste un legame che attraversa i secoli. È un rapporto che resiste alla prova del tempo, dagli antichi egizi che li veneravano al punto da radersi le sopracciglia in segno di rispetto quando il loro gatto moriva, ai gatti della Malesia che si ritiene abbiano l'immensa responsabilità di accompagnare le anime dei defunti in paradiso.

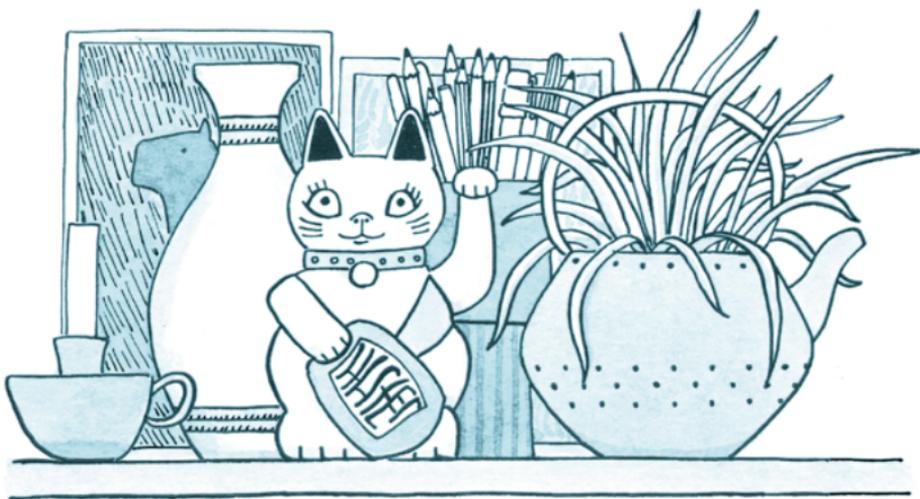
Anche i giapponesi hanno il loro *Maneki neko* (letteralmente, «gatto che chiama»), un potente simbolo di fortuna. Secondo la leggenda, quando vide un ricco feudatario passare non lontano dal tempio in cui si trovava, questo astuto felino alzò la zampa per richiamare la sua attenzione e invitarlo a entrare, evitando in tal modo che fosse colpito da un fulmine.

Chissà da dove nasce la fascinazione che proviamo verso i felini, ma una cosa è certa: continua in modo appassionato. Li osserviamo. Ci giochiamo. Entrano a far parte della nostra famiglia e, cosa più importante, trovano posto nel nostro cuore. E possiamo anche imparare molto da come affrontano la vita. La loro «**GATTITUDINE**» e la capacità di cogliere l'attimo ne fanno un esempio eccellente di come sfruttare al massimo ogni momento; che si tratti di un gioco improvvisato, come dar la caccia a un calzino, o della possibilità di gustarsi una fettina di pollo arrosto, i nostri gatti sanno benissimo come si fa.

Sono flessibili ma anche pronti ad andare dritti per la loro strada, oltre a riconoscere l'importanza dell'equilibrio tra gioco e riposo. Questi elementi del credo felino li rende più che degni del titolo di «maestri zen con il pelo».

Questo libro svela **NOVE** caratteristiche che possono esservi utili per imparare a vivere come un gatto e garantirvi, quindi, un'esistenza più felice, sana e felinamente favolosa. Con suggerimenti pratici ed esercizi, intervallati da leggende e aneddoti divertenti sui nostri miciguru, ce n'è per tutti. Mettetevi comodi:

*rilassatevi e imparate l'arte di **VIVERE COME UN GATTO***





**«HO VISSUTO CON
MOLTI MAESTRI ZEN:
ERANO TUTTI GATTI».**

ECKHART TOLLE

1

CATFULNESS

VIVERE NEL PRESENTE

Avete mai notato come un gatto è in grado di trascorrere ore fissando il vuoto? Come un Buddha dormiente, i nostri amici felini hanno imparato il segreto della pace interiore. Vivono nel presente, felici di liberare la mente e di guardarsi attorno.

Guardate un gatto negli occhi in questi momenti e vi sentirete avvolgere da una **ONDATA DI TRANQUILLITÀ**. Non c'è da stupirsi se gli antichi credevano di poter scorgere il magico regno fatato attraverso i loro occhi!

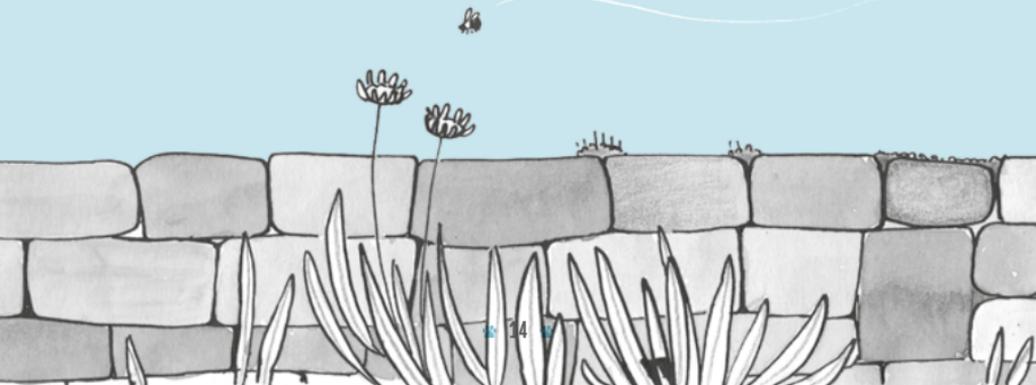


Secondo una leggenda inglese, gli occhi del gatto non erano solo le finestre aperte sulla sua anima, ma anche un portale che permetteva ai re e alle regine del regno fatato di gettare uno sguardo sul nostro mondo.



Non si può disturbare un gatto quando si estrania. È virtualmente impossibile scuoterlo dal suo torpore, a meno che non siate preparati ad affrontare la collera dei suoi artigli. **I GATTI FANNO SEMBRARE LA MEDITAZIONE UNA COSA DA NULLA.** In men che non si dica scivolano in uno stato contemplativo. E questo perché hanno la capacità di sganciarsi da ciò che accade attorno a loro. Ma non fatevi ingannare; sono comunque estremamente consapevoli dell'ambiente circostante e pronti a scattare qualora se ne presenti l'occasione. Come un abile ninja, sono maestri del camuffamento; con la loro aria rilassata potrebbero tranquillamente ruzzolare giù dal tavolo, ma essere totalmente consci e reattivi.

Allora, come ci riescono? Si tratta di un superpotere che gli esseri umani possono padroneggiare? Se osservate un gatto assorto in profonda contemplazione, noterete il modo



in cui fissa un oggetto, trasformandolo nel suo unico punto focale. Essendo cacciatori nati, sono sempre pronti all'attacco, il che li rende estremamente consapevoli del loro ambiente.

Che stiano studiando un uccello, una mosca o la vernice scheggiata sul davanzale della finestra, trattano ogni cosa con lo stesso rispetto, fissandola con il loro sguardo ipnotico. Una simile pratica potrebbe renderci strabici, ma questo, assieme all'abilità di **FERMARSÌ E ASSORBIRE OGNI COSA**, è una delle ragioni per cui i gatti sono Zen. La loro mente conscia magari sonnecchia, ma il loro subconscio sta valutando il mondo, con distacco.



Alcuni potrebbero chiamarla «**MINDFULNESS**», una tecnica molto in voga ed efficace che migliora la salute, il benessere e la tranquillità. I gatti la praticano sin dagli albori del tempo. Uno dei tanti motivi per cui gli antichi egizi li veneravano tanto.

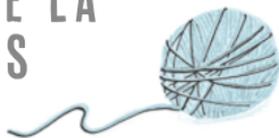
Riconoscendo il potere sacro di questo talento di abbracciare la serenità, arrivarono ad attribuire all'umile gatto qualità divine.

LA GIOIA DELLA CATFULNESS

È una strana coincidenza che la radice del termine «catatonia», la condizione in cui si permane in uno stato di stupefazione, sia proprio *cat* (ossia, «gatto» in inglese). La verità è che i nostri intelligenti felini mantengono un ottimo equilibrio tra un'«**ELEVATA RILASSATEZZA**» e una «**ATTENZIONE ESTREMA**», equilibrio che risulta ostico persino ai guru più esperti.

Chi meglio dei gatti, quindi, può insegnarci a vivere «nel momento presente» e sperimentare
LA GIOIA DEL QUI E ORA?

ESERCIZIO: MIGLIORARE LA CATFULNESS



UNO

Trovate un posto confortevole, dotato preferibilmente di un bel panorama, e assicuratevi di non essere disturbati.

DUE

Lasciate che lo sguardo venga attratto da qualcosa, per esempio un fiore, un albero o un edificio.

TRE

Rilassatevi e osservate l'oggetto che avete scelto. Interiorizzatene l'aspetto e lasciate scorrere liberamente pensieri e osservazioni. Se vi distraete, non preoccupatevi: riportate semplicemente l'attenzione sull'oggetto.

QUATTRO

Osservate qualsiasi particolare di rilievo, per esempio: il fiore si muove, che forma ha?

CINQUE

Coinvolgete tutti i sensi. Se lo toccaste che sensazione vi trasmetterebbe? Ha un profumo o produce un rumore?

SEI

Portate l'attenzione su voi stessi. Come vi sentite in questo preciso momento?

SETTE

Respirate e gioite!

