Paolo Valentino

Kočičí terapie

Kočičí návod na štěstí

Kočičí terapie

IL METODO CATFULNESS.
LA FELICITÀ INSEGNATA DA UN GATTO
© 2016 Mondadori Libri S.p.A., Milano

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.

Translation © Helena Tůmová, 2020
Cover © Mondadori Libri S.p.A., 2020
© DOBROVSKÝ s. r. o., 2020

ISBN 978-80-277-0722-5 (pdf)

Paolo Valentino

Kočičí terapie

Kočičí návod na štěstí

Ilustrace Marianna Coppo

VIA

Úvod

„Žil jsem v blízkosti nejrůznějších zenových mistrů – všichni byli kočkami“, „Myslím, že kočky jsou duchové, kteří přišli na zem. Kočka – a o tom jsem přesvědčen – může kráčet v oblacích“, „Není nic sladšího než atmosféra klidu, kterou vyzařuje, když odpočívá, a není nic živějšího než její přirozenost, když je v pohybu…“ A mohla bych pokračovat, protože o nás kočkách už lidé řekli snad všechno.

Jako kočka nedokážu říct, jak moc se tohle všechno zakládá na pravdě. Já zkrátka žiju a to mi stačí. A nedělám si přitom těžkou hlavu z toho, co se mi asi mohlo přihodit v minulých životech nebo co se mi může stát v těch příštích. Budoucnost je projekcí mysli: tak proč se o ni teď strachovat?

Ale dokážu si představit, proč nás lidé od nepaměti považují za nějaké miniaturní kontemplativní mníšky či dokonce za jakási božstva – ostatně tento dojem v nich my kočky rády přiživujeme.

Lidé si vytvářejí úplně sami celé moře problémů.

Pozoruji to nejen já, ale my všechny kočkovité šelmy. Lidé se nikdy nezastaví, jeden z jejich nejvážnějších a nejdůležitějších úkolů je vymýšlet si další úkoly: jako by pro ně bylo nemyslitelné na chvíli spočinout. Často nedávají najevo to, co skrývají uvnitř: něco chtějí, ale říkají, že chtějí něco jiného v obavě, aby se náhodou někoho nedotkli. Jiní zas křičí, jako by chtěli překřičet toho, s kým zrovna mají tu čest, jiní zas nervózně přecházejí po pokoji sem a tam, rozhazují přitom rukama, vykopávají nohama a pohazují hlavou… Stále se za něčím honí, jako by jim život, který právě žijí, nestačil. Říkají, že hledají „štěstí“: ale vědí vůbec, co je to skutečné štěstí?

Naštěstí jsme tu my, kočky.

My, které jíme, když máme hlad, pijeme, když máme žízeň, a spíme, když se nám chce spát. Žijeme jen svou přítomností, přítomným okamžikem. My, které se nepotřebujeme někomu zalíbit – nikomu kromě nás samotných –, a tím obšťastňujeme i ty, kteří jsou kolem nás.

My, které jsme už kdysi dávno skutečně pochopily, co znamená být šťastný.

Ano, tak trochu se to podobá tomu, co nás učí *mindfulness*, umění vědomého prožívání přítomnosti. Neboť

my kočky toto umění praktikujeme od… inu, vlastně odjakživa.

Kdyby nás lidé dokázali lépe pozorovat a lépe nám rozumět, náš svět, ve kterém žijeme, by byl dozajista mnohem pokojnější. Vždyť by stačilo jen to, aby se spolu s námi častěji zastavili, aby nás pohladili, pohráli si s námi, vykartáčovali nás, aniž by přitom mysleli na to, že by se místo toho mohli věnovat nějakým vážnějším věcem a svým povinnostem. Vždyť tou nejdůležitější povinností je být šťastný.

Ostatně řekl to už Sigmund Freud: „Čas strávený s kočkou není nikdy ztraceným časem."

Proto jsem v téhle knize chtěla popsat pěkně černé na bílém všechno to, co by lidé mohli udělat, aby konečně začali být šťastní. A shrnula jsem to do sedmitýdenního programu, protože sedm, jak je dobře známo, máme my kočky životů. Uvést tohle kočičí učení do praxe bude znamenat začít žít svobodný život – osvobozený od všemožných břemen a omezení, která naší duši brání v rozletu.

Kdoví, třeba to pro vás bude začátek nového života…

PRVNÍ TÝDEN