

Catfulness

Hoe een kat ons kan leren
gelukkig en mindful te leven



ISBN 978-90-225-8121-6

ISBN 978-94-023-1010-8 (e-book)

NUR 770

Oorspronkelijke titel: *Il metodo Catfulness*

Tekst: Paolo Valentino

Illustraties: Marianna Coppo

Vertaler: Liesbeth Dillo

Omslagontwerp: Pinta Grafische Producties

Zetwerk: Text & Image, Westerbork

© 2016 Mondadori Libri S.p.A., Milaan

© 2018 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekerij bv,
Amsterdam

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Inleiding

‘Ik heb met diverse zenmeesters geleefd – allemaal katten’, ‘Volgens mij zijn katten eigenlijk geesten, die naar de aarde zijn gekomen. Ik weet zeker dat katten op wolken kunnen lopen’, ‘*For there is nothing sweeter than his peace when at rest. For there is nothing brisker than his life when in motion*’... En zo kan ik nog wel even doorgaan, want er wordt door mensen van alles over katten gezegd.

Als kat weet ik niet wat ervan waar is. Eerlijk gezegd leef ik mijn leven gewoon en maak ik me geen zorgen over wat er in vorige levens gebeurd kan zijn of in toekomstige levens nog kan gebeuren. De toekomst zit alleen maar in je hoofd: waarom zou je je daar nu zorgen over maken?

Ik kan me wel voorstellen waarom mensen ons al sinds

kattenheugenis beschouwen als meditatieve miniatuurmonniken of zelfs als godheden – iets wat wij hen trouwens graag laten geloven.

Mensen verzinnen een heleboel problemen gewoon zelf.

Dat zie ik niet alleen, dat zien alle katten. Mensen zijn altijd bezig, en een van hun voornaamste bezigheden is het zoeken naar nieuwe bezigheden, alsof ze het zich nooit kunnen veroorloven pauze te nemen. Vaak zeggen ze niet wat ze echt vinden: dan willen ze iets, maar zeggen iets anders uit angst andermans gevoelens te kwetsen. Sommige mensen praten zo hard, dat het lijkt alsof ze hun gesprekspartner willen overschreeuwen, anderen bewegen zich zenuwachtig voort, ijsberen door de kamer en maken onrustige bewegingen met hun armen, benen of hoofd... Ze streven altijd weer nieuwe dingen na, alsof het leven dat ze leiden nooit voldoet. Ze zeggen dat ze op zoek zijn naar ‘het geluk’, maar weten ze wel wat dat is?

Gelukkig zijn er katten.

Wij eten als we honger hebben, drinken als we dorst hebben en slapen als we moe zijn. We leven uitsluitend in het heden, van moment tot moment. Wij hoeven bij

niemand in de smaak te vallen, behalve bij onszelf – en maken op die manier ook onze omgeving gelukkiger.

Wij weten precies hoe je gelukkig moet zijn.

Een beetje zoals mindfulness, de kunst om met aandacht in het hier en nu te leven. Want die kunst beheersen katten tot in de puntjes.

Als mensen zouden leren beter naar ons te kijken, werd de wereld vast en zeker een stuk kalmer. Of misschien zou het al voldoende zijn als ze wat vaker bij ons kwamen zitten om te aaien, te spelen of te borstelen en zonder te denken dat die tijd eigenlijk besteed had moeten worden aan verplichtingen. Want de belangrijkste plicht is gelukkig zijn.

En bovendien zei Sigmund Freud al: ‘Tijd doorgebracht met katten is nooit verspild.’

In dit boek heb ik alles willen opschrijven wat mensen kunnen doen om eindelijk eens gelukkig te worden. Het is een programma van zeven weken, want zeven wordt als geluksgetal beschouwd, en door deze lessen in de praktijk te brengen geef je vorm aan een bestaan dat vrij is van de lasten en zorgen die ons in hun greep houden.

Misschien begin je wel aan een nieuw leven...



EERSTE WEEK





Doe even niets en ontspan

Als je je hele leven maar denkt en doet,
 en doet en denkt, is het alsof je niet hebt geleefd.
 Waarom zou je niet eens even nietsdoen, ontspannen
 en kijken wat er om je heen gebeurt?
 Dan ontdek je dat de wereld gewoon doordraait
 ook zonder jou, en zonder jouw angsten
 en zorgen: aanschouw
 en bewaar een zekere afstand, zoals ik,
 vanaf de hoogste boekenplank in de woonkamer.
 Dan pas zul je echt geleefd hebben.



Alles kan een spel zijn

Spelen is voortdurend experimenteren:
het stelt je vijf zintuigen op de proef
en laat je steeds weer nieuwe dingen ontdekken,
over jezelf en over de wereld.

Stel je niet tevreden met je gebruikelijke,
geruststellende vermaak: ga op zoek naar iets nieuws
of verander je gewoonten in een spel.

Jij bent niet gek, gek is degene die denkt
dat spelen voorbij is als je volwassen wordt!



Wees geduldig

Voor een muizenhol kan ik
urenlang doodstil blijven zitten.

Er bestaat er geen klok, niet aan de muur
en niet inwendig, als er zoiets belangrijks
op het spel staat.

Het is geen toeval dat een soefimeester ooit
op de vraag: 'Van wie heeft u leren mediteren?'
antwoordde: 'Van een kat die voor een muizenhol zat.'

