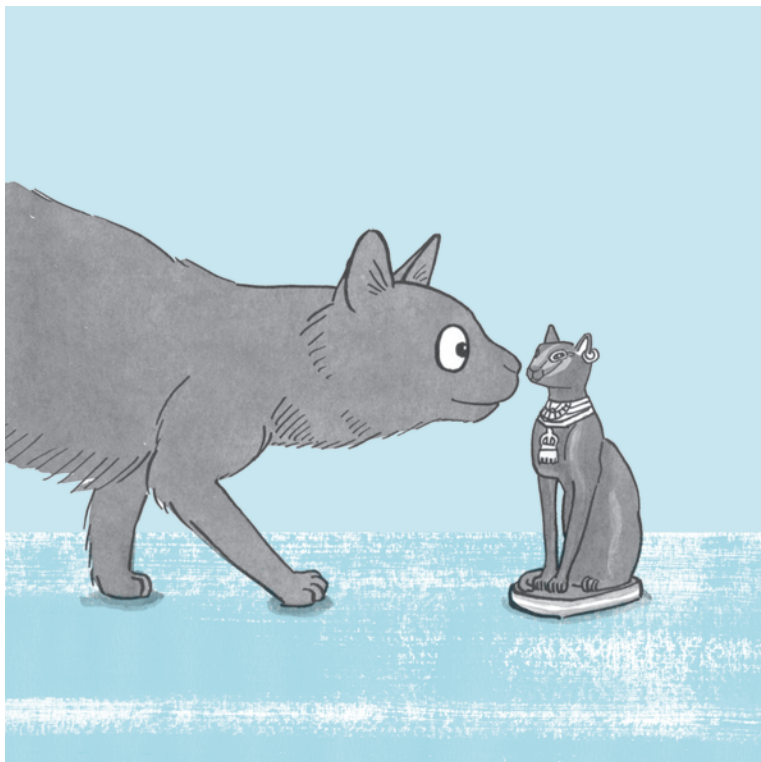


'GEEN GROTER GESCHENK DAN DE LIEFDE VAN EEN KAT.'

CHARLES DICKENS



INLEIDING

DE KAT IS KONING

Al eeuwenlang hebben mensen en katten een speciale band en vandaag de dag is die band nog even sterk als in het verre verleden. Zo schoren in het oude Egypte mensen bij wijze van respect hun wenkbrauwen af als hun kat overleed. En in het hedendaagse Maleisië gelooft men dat katten de zielen van de doden naar het paradijs brengen, wat natuurlijk een uiterst verantwoordelijke taak is.

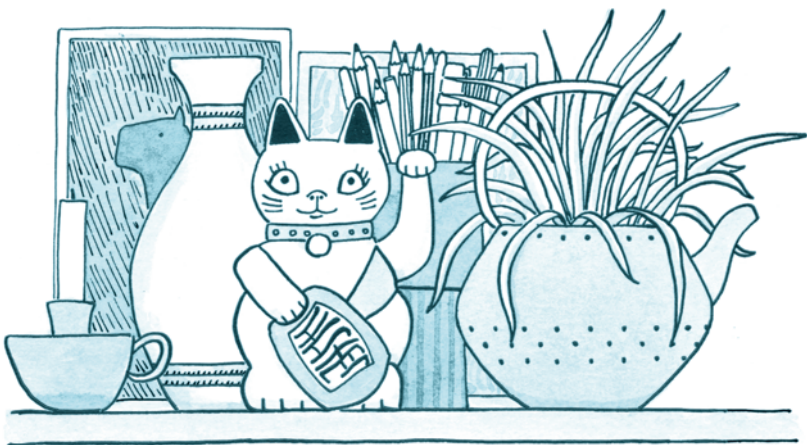
De Japanners hebben *maneki neko*, het wenkende gelukskatje. Volgens de legende redde een slimme kat het leven van een rijke landheer, omdat hij hem tijdens noodweer wenkte en naar een tempel lokte. Zodra de man binnen was, sloeg de bliksem in de boom waaronder hij had staan schuilen. Sindsdien zie je overal wenkende kattenbeeldjes, die geluk en voorspoed zouden moeten brengen.

Niemand weet hoe onze fascinatie voor katten is ontstaan, maar één ding weten we wel: wie van katten houdt, doet dat met hart en ziel. We kijken naar ze. We spelen met ze. We geven ze een plek in ons huis en in ons hart. En we kunnen veel leren van de manier waarop de kat in het leven staat. Een kat plukt de dag. Elk moment is zijn moment. Van een onverwacht potje sokvangen tot een buitenkansje als een stuk gebraden kip: als een kat iets wil, gaat hij ervoor.

Katten zijn flexibel, maar doen wel waar ze zelf zin in hebben. En ze zien in dat er een tijd is om te spelen en een tijd om uit te rusten. Dat zijn de yin en yang van het kattengeloof en daarom zijn katten onze aaibare zenmeesters.

Dit boek beschrijft **NEGEN** verschillende manieren om je door de kat te laten inspireren, waardoor je leven gelukkiger, gezonder en kattastischer wordt. Er staan praktische tips en oefeningen in, afgewisseld met volksverhalen en grappige weetjes over onze kattengoeroes. Er zit vast iets voor je bij!

Dus ga er lekker voor zitten, relax en **DOE ALS EEN KAT.**





**‘IK HEB HEEL WAT ZENMEESTERS IN HUIS
GEHAD – STUK VOOR STUK KATTEN.’**

ECKHART TOLLE

1

CATFULNESS

IN HET MOMENT LEVEN

Is het je weleens opgevallen dat een kat urenlang voor zich uit kan staren? Als een rustende Boeddha. Katten kennen het geheim van innerlijke vrede, ze leven in het moment, maken hun kop leeg en kijken gewoon wat om zich heen.

Als je op zo'n moment een kat in zijn ogen kijkt, voel je een **GOLF VAN SERENE RUST** door je heen gaan. Geen wonder dat mensen in de oudheid geloofden dat kattenogen een doorkijkje boden naar 'de andere wereld'.



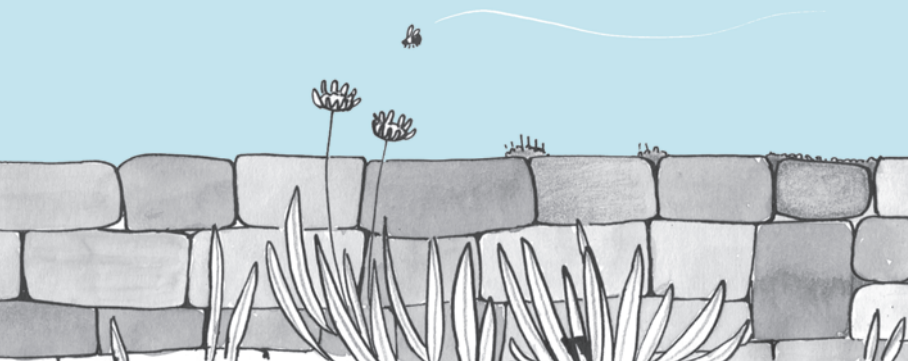
Volgens de oude Engelse folklore waren kattenogen niet alleen de vensters van zijn harige ziel, maar ook een poort waardoor elfenkoningen en -koninginnen een glimp van onze wereld konden opvangen.



Misschien geloof je in dat magische beeld, misschien ook niet, maar één ding is zeker: een kat in diepe trance laat zich niet storen. Het is bijna onmogelijk om hem bij volle bewustzijn te brengen, tenzij je bereid bent een haal te riskeren.

KAN MEDITATIE ZO EENVOUDIG ZIJN? Katten geven zich van het ene moment op het andere over aan diepe reflectie. Ze zijn in staat om zich los te maken van wat er in de wereld gebeurt. Maar vergis je niet: ze blijven zich voortdurend bewust van hun omgeving en als het nodig is zijn ze meteen bij de les. Eigenlijk zijn katten meesters in het doen alsof, want ook al lijkt het of ze zo ver van de wereld zijn dat ze elk moment van de tafel kunnen rollen, al hun zintuigen staan op scherp.

Hoe doen ze dat? Is het een vermogen dat wij ook onder de knie kunnen krijgen? Als je de tijd neemt



om naar een contemplatieve kat te kijken, zie je dat zijn ogen op een voorwerp gefixeerd zijn. Dat is zijn enige focus. Maar katten zijn jagers en altijd klaar voor de aanval. Ze weten precies wat er gaande is.

Of ze op een vogel of op een vlieg loeren, of naar je afgebladderde vensterbank staren, ze bekijken alles met hetzelfde respect, met dezelfde hypnotische blik. Wij zouden er misschien sceel van gaan kijken, zij niet. Daarom, en omdat ze tegelijkertijd in staat zijn de wereld **STOP TE ZETTEN EN IN ZICH OP TE NEMEN**, zijn katten zen. Hun bewustzijn mag liggen te soezen, hun onderbewustzijn is actief. Van een afstand.

