

Dogfulness

Bij Boekerij verschenen:

Catfulness

Dogfulness

www.boekerij.nl

Dogfulness

Hoe honden ons kunnen leren
meer plezier te maken



ISBN 978-90-225-8772-0

ISBN 978-94-023-1356-7 (e-book)

NUR 770

Oorspronkelijke titel: *Lezioni di Dogfulness*

Tekst: Paolo Valentino

Illustraties: Marianna Coppo

Vertaler: Esther Smit-Schiphorst

Omslagontwerp: Pinta Grafische Producties

Zetwerk: Text & Image, Assen

© 2018 Mondadori Libri S.p.A., Milaan

© 2019 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

Dat wij honden al eeuwenlang worden gezien als de beste vrienden van de mens komt niet alleen door het feit dat we liefdevol, trouw en beschermend zijn. Een schrijver genaamd Mark Twain schreef: ‘De hond is een heer: hij is oprecht, liegt of bedriegt niet, is gul, onbaatzuchtig en heeft vertrouwen.’ Dit is vast allemaal waar, hoewel we zelf niet te koop lopen met onze kwaliteiten.

Wij honden zijn ervan overtuigd dat een echte vriend op de eerste plaats moet zorgen voor een nieuw perspectief, waardoor het licht wordt waar jij dacht dat het alleen maar donker was en je ten tweede moet stimuleren over je grenzen heen te gaan – want vaak zorgt een vaste routine ervoor dat je vergeet van het leven te genieten.

Maar pas op, de routine zelf is niets negatiefs! Die

waarden betekent bovenal waarden wat je bent en begrijpen dat geluk 'm in de kleinste dingen zit. Dit wordt zeer goed uitgelegd door een kat – een dier dat we niet zo graag mogen, moet ik erbij zeggen – in een boek met de titel *Catfulness. Hoe een kat ons kan leren gelukkig en mindful te leven*. Van katten is bekend dat ze ware zenmeesters zijn: ze leren ons dat je moet eten als je honger hebt, moet slapen als je moe bent en altijd aan jezelf moet denken. En dat is echt de sleutel tot een rustig leven.

6

In de natuur bestaan volgens de Chinese geneeskunde echter twee tegengestelde krachten, yin en yang: dag en nacht, water en vuur, winter en zomer. Die krachten zijn met elkaar verbonden en moeten in evenwicht zijn, wil je in harmonie met de natuur kunnen leven. Als de kat geassocieerd wordt met yin, de vrouwelijkere, intiemere en meer terughoudende kant van de ziel, dan vertegenwoordigen wij honden yang, de warmere, wildere en socialere kant – het deel waarvan je alleen het beste kunt gebruiken als je hebt geleerd met jezelf te leven en nutteloze angsten en zorgen hebt uitgebannen.

Dan komt het moment waarop je een duik kunt ne-

men in de wereld om je heen, maar vooral waarop je de mensen die je op straat tegenkomt tegemoet kunt lopen. Wij honden zijn geen kluizenaars en willen dat ook niet worden: we hebben contact met anderen nodig en schamen ons er niet voor dat toe te geven. We houden onvoorwaardelijk van iemand, kijken niet naar rassen en zijn niet lichtgeraakt. We tonen onze liefde en dankbaarheid en dragen geen masker – iets wat mensen soms belet met elkaar te communiceren. Ons motto is: ‘Pluk de dag, altijd!’

Als je van de kat hebt geleerd op een meditatieve manier te leven, dan leer je van ons honden om je tanden erin te zetten... maar zonder het pijn te doen! Én zonder je meditatie te vergeten. Een andere schrijver, Daniel Pennac, stelde: ‘Mensen denken dat ze hun hond ’s middags en ’s avonds moeten uitlaten om hem te laten plas-sen. Een grove fout: de hond nodigt ons juist twee keer per dag uit tot meditatie.’ En een collega van hem, Milan Kundera, meent: ‘Honden zijn onze schakel met het paradijs... Met een hond op een heuvel zitten op een prachtige middag is alsof je terugkeert naar de Hof van Eden, waar niksen niet saai was, maar vrede betekende.’

Diep vanbinnen verschillen wij niet zoveel van katten,

aangezien we allemaal het volgende basisprincipe prediken: wees gelukkig. En om gelukkig te zijn moet je nooit vergeten je bewust te zijn van jezelf en te leven in het moment. Dit is iets wat katten en wij honden zeer goed kunnen... mensen daarentegen wat minder.

Maar zijn wij honden nu wel of niet de beste vrienden van de mens? Daarover zullen we in dit boek een paar geheimen verklappen, zonder daarbij echter twee zeer belangrijke zaken te vergeten: het spel, want dat is, zoals Lao Tse zei, het beste medicijn; en wederkerigheid, want als iemand gelukkig is, wordt dit geluk gedeeld. Alleen op die manier leid je een vreugdevol leven.

Was getekend: een hond.

THUIS





Feest

Wat is er leuker dan dat iemand
je helemaal komt opzoeken
en misschien wel van ver komt?
Ren dan dus, zodra hij aanklopt,
naar de deur om open te doen
en ontvang hem uitzinnig van vreugde:
omarm hem, bied hem een stoel aan
en iets te drinken...

Het huis mag dan jouw koninkrijk zijn,
het is geen huis
als het niet ook voor anderen een thuis is.





Wat fijn om dicht tegen elkaar aan te slapen

12

De nacht is prettiger als je hem doorbrenkt
met iemand van wie je houdt,
precies zoals ik doe met mijn mens.
Af en toe geven we elkaar een knuffel, een kus,
jammer dan als er daardoor wat weinig ruimte is.
Slapen in fijn gezelschap verlaagt stress
en verjaagt verdriet
en er gaat niets boven lekker snuit tegen snuit wakker
worden!

Toon je liefde

Het is niet genoeg om van iemand te houden,
je moet het ook laten zien! En denk vooral niet
dat iedereen in staat is om ingewikkelde signalen,
of de vreemde en zachte geluiden, van andere
viervoeters te begrijpen.

Geef liever een dikke knuffel,
een lik in het gezicht
of maak een vreugdedansje.

Of zeg, want jij kunt praten:
'Ik hou van je!'



Vergeet nooit te knuffelen

Een dag heeft slechts vierentwintig uur
en vooral mensen moeten veel dingen doen.
En er moet ook nog geslapen worden...
Kortom, het lijkt wel alsof er nooit genoeg tijd is!
Probeer echter een paar minuutjes per dag te vinden
om met mij te knuffelen,
of met degene naast je, of met jezelf.
Beter kun je je tijd niet besteden!



Hecht je niet aan dingen

Op hoeveel pantoffels heb ik wel niet geknabbeld?

Van hoeveel boeken heb ik niet de pagina's eruit
gescheurd om er confetti van te maken?

Hoeveel balpennen heb ik niet in duizend stukjes
gebroken?

Dingen komen en gaan:

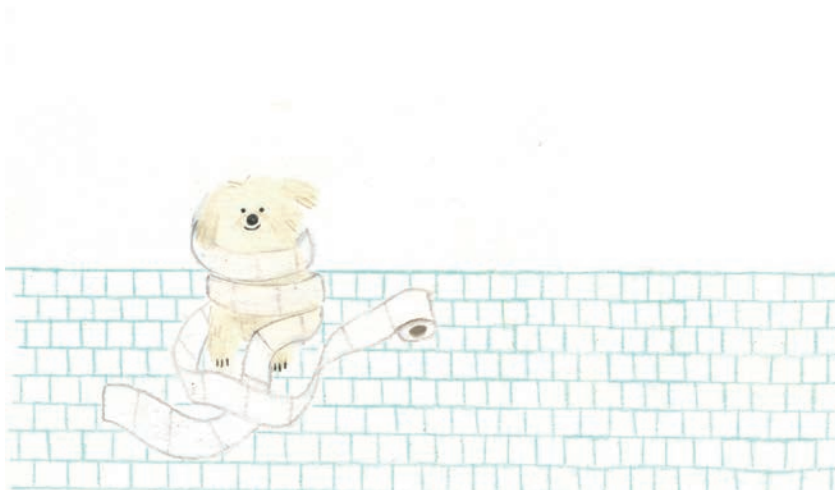
sommige kun je weer voor
een paar centen aanschaffen,
andere had je misschien
niet eens nodig.

Bedenk juist dat
de grootste rijkdom
te vinden is in iemand
die je laat glimlachen.



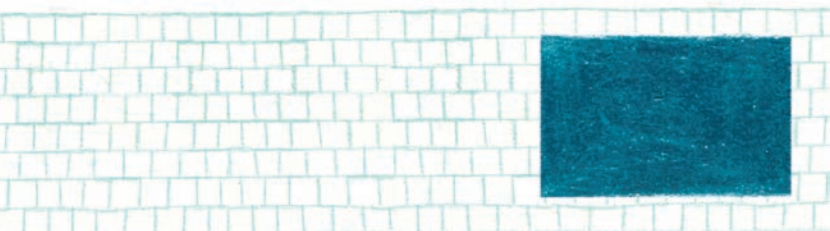
Maak overal een spel van

Plezier maken is niet moeilijk!
Sterker nog, het is het eenvoudigste wat er is.
Je hoeft alleen maar een papierprop te zoeken,
of een wollen draad, of een verdwaalde oude sok.
Alles kan opeens veranderen in een spel,
dat hoeft niet eens op de verpakking te staan.
Leer te spelen... leer je te vermaken!



Waardeer degene die je een standje geeft

Vaak steek ik, als ik denk dat niemand kijkt,
mijn neus zo'n beetje overal in of tussen:
in de prullenbak, een open la,
tussen de stroomdraden...
precies op dat moment
komt dan mijn mens
helemaal boos naar me toe
en geeft me een standje.
Maar dat doet hij alleen
omdat hij denkt
dat sommige dingen
die ik doe gevaarlijk zijn:
waarom zou ik dan
lichtgeraakt reageren?



Bewaak je huis

Het huis is niet alleen een plek waar
de bank staat waar ik lange dutjes op doe
of waar mijn etensbak staat die twee of drie keer
per dag gevuld wordt met mijn lievelingseten.
Het huis is vooral een plek
waar mijn familie woont.
En dus een plek die ik moet beschermen,
omdat hier de liefde groeit
die mijn leven glans geeft.



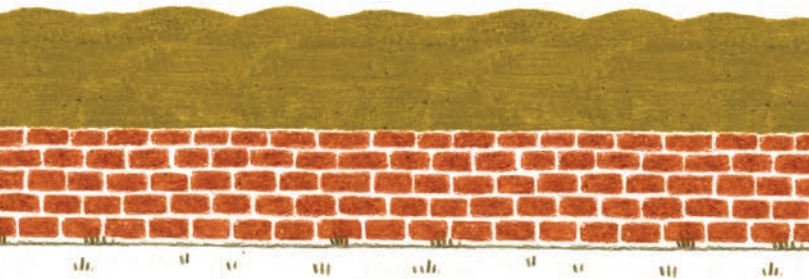
Laat het weten als je iemand mist

Als ik alleen thuis ben, weet ik nooit
of er nou tien minuten of een paar uur verstrijken
voordat mijn mens weer terug is.

Wat ik wel zeker weet is dat, wanneer de deur opengaat
en hij of zij er weer is,

ik de gelukkigste hond van de wereld ben.

Ik heb mijn mens gemist en het minste wat ik nu
kan doen is hem overladen met likken!



Krul je lekker op

Als je de buitenwereld even te koud vindt,
krul je dan lekker op.

Je zult dan ontdekken dat je alleen, in je eigen lichaam,
alle warmte vindt die je nodig hebt,
dat wat je sterk en moedig maakt
op een zwak of zwaarmoedig moment.

Als je je enthousiasme hebt hervonden, rek je dan uit
en ren weg om weer te gaan spelen:
de wereld ligt aan je voeten!



Wees net ongehoorzaam genoeg

Het is waar, regels zijn belangrijk,
zeker voor ons honden.

Zonder een flinke lijst regels
weten we niet goed wat te doen
en mensen vaak ook niet.

Maar men zegt dat regels
er zijn om gebroken te worden
en daar zijn wij het volledig mee eens.

Gun jezelf af en toe een gril,
dan zul je merken dat je routine niet meer lijkt
op een kooi waaruit je wilt ontsnappen.

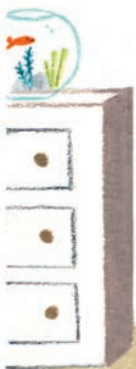


Gun jezelf af en toe een dutje

Een lange dag, te lang!
Hierheen rennen, daarheen rennen...
en op een gegeven moment is je energie op.
Zoek in plaats van daarover te klagen of
te zwelgen in je vermoeidheid,
een rustig plekje op
en doe een dutje van een paar minuten.
Je zult je plotseling opgeladen voelen
en klaar om alles af te ronden
wat je nog moest doen.



22



UITWISSELING VAN GELUK

Doe iets voor mij!

