

EESSÕNA

Kass kui õpetaja

Pole vaja kaua otsida, et leida muljetavaldavaid lugusid kassidest ja nende tähtsusest. Inimene on kassi juba kaua aega õpetajaks pidanud. Vana-Egiptuses peeti teda jumalikuks loomaks, kellel olid kõrgelt hinnatud omadused. Nii egiptlased kui ka keldid kasutasid kasse matustel, et aidata hingel edasi rännata ja leevendada leina.

Rauaajal oli kassidel põhjamaalaste usundis silmapaistev koht. Viikingid võtsid neid merele kaasa, et laevas ei oleks närilisi. Ja kassid on pikka aega pakkunud loomingulist ja meditatiivset seltsi kunstnikele, kirjanikele ja poliitikutele.

Kass on uudishimulik, teravate meeltega loom. Ta annab vaistlikult märku oma vajadustest ja paneb piirid paika. Maailmas, kus toimuvad järsud pöörded ja pidevad muutused, kehastab kass vastandit. Ta järgib selget rütmi. Oma südame häält. Midagi, mis on meile, inimestele, olulisem kui kunagi varem.

Juba üksnes kassi juuresolek vähendab stressi ja ärevust, nagu näitavad teaduslikud uuringud, millega oleme tutvunud. Kassi nurrumine – järjekordne ainulaadne võime – võib aidata langetada vererõhku ning vähendada südame-veresoonkonna haiguste riski nii kassidel kui ka inimestel.

Viimasel ajal on kasse üha rohkem uuritud, ja valmistudes käesoleva raamatu kirjutamiseks, on meil olnud õnn kohtuda väljapaistvate kassiuurijatega üle maailma.

Jagame teiega ka tuntud ja tundmatute kassisõprade muljetavaldavaid lugusid ning oma isiklike kogemusi. Meid, kaht kirglikult

tervisehuvilist ajakirjanikku ja kirjanikku, ühendab armastus kasside vastu ja mõju, mida kassid meile avaldavad. Saage tuttavaks meie pereliikmetega: birma kass Bore ja bengali kass Clea (Ulrica omad) ning siberlastest õde-venda Mia ja Magnum (Carina omad). Meie mõlema lähedased inimesed on põdenud pikaajalisi raskeid haigusi ja me oleme näinud, kuidas kassid leevendavad valu ja tervendavad. Meid paelub nende võime tasakaalustada elu rõõmsat ja kurba poolt.

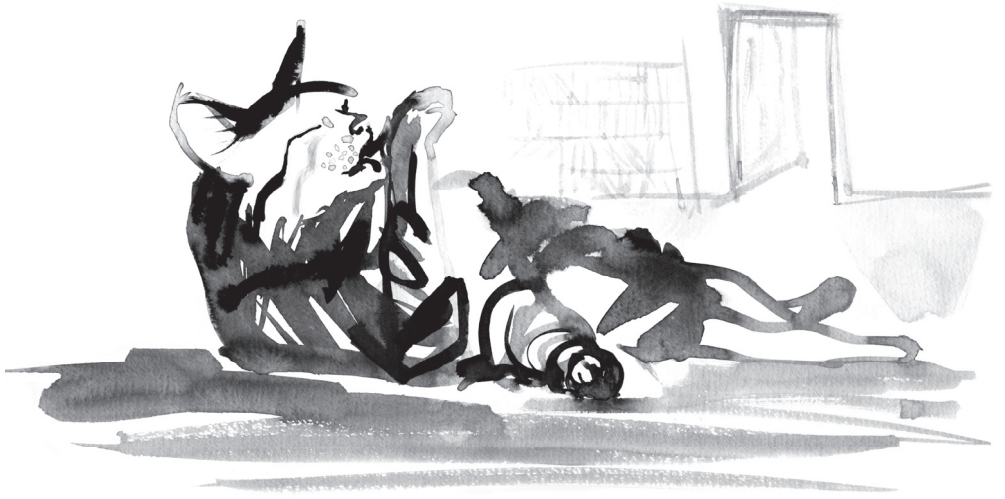
Mõne arvates oleme *crazy cat ladies*, sest me armastame rääkida kassidest ja kassidega. Aga enda silmis oleme pigem *clever cat ladies*. Sest me teame, et võttes eeskju kassi tugevatest tervendavatest omadustest ja vaimsest olemusest, on võimalik õppida iseendaks jääma, nautima, mõtisklema, puhtust pidama, võtma aega mängu ja rõõmu jaoks ning kujundama jätkusuutlikumat elurütmi.

Kassi lainesagedus näitab teed targema ja tasakaalukama elu suunas, kus valitseb kindlalt hea vaib. Kassi elujõud. Niinimetatud *Cat Power*.

Ulrica ja Carina

- Maailmas on üle 370 miljoni kodukassi ja arvatavasti vähemalt sama palju metsikuid. Võrdluseks: koeri on ligikaudu 470 miljonit („World Atlas 2018“, arvesse on võetud ainult koduloomad, mitte metsikud koerad). Aga enamikus lääneriikides on kõige levinum lemmikloom kass.
- Rootsis on ligi 1,5 miljonit kodukassi, kusjuures koeri on 934 000 (Novuse koduloomauuring Agria ja Rootsi kennelklubide tellimisel 2021. aasta aprillis). Üheksateistkümnel protsendil Rootsi leibkondadest on kass.
- Kodukasside arvu poolest on maailmas esikohal USA, järgnevad Hiina ja Venemaa. Igal kolmandal ameeriklaste leibkonnal on vähemalt üks kass (paljudel on kaks), kokku on seal vähemalt 100 miljonit kodukassi (Statista andmetel). Viimase 40 aasta jooksul on nende arv kolmekordistunud.
- Euroopa Liidus on kassiliiga liider Saksamaa 14,5 miljoni kassiga, mis tähendab, et peaaegu igal neljandal leibkonnal on kass. Prantsusmaal on üle 13,5 miljoni kassi, Itaalias 7,5 miljonit ja Suurbritannias vähemalt sama palju. Ja sealjuures rägime ainult kodukassidest.
- Türgis on üle 4,1 miljoni kassi. Suurim linn Istanbul on tuntud kui City of Cats ehk Catstanbul ja seal on mitusada tuhat kassi. Elanikud armastavad kasse ja tänavate äärde on välja pandud toidu- ja veekausid, et kassid ei jääks nälga ega janusse.
- Hispaanias, Portugalis, Iirimaa, Lõuna-Aafrikas ja suures osas Aasiast on koer lemmikloomana levinum kui kass – näiteks India on tüüpiline koertemaa.





CARINA

Kui kassiuks taas avanes



Peaaegu 20 aastat ei olnud mu elus ühtegi kassi ja ma tundsin sellest puudust. Ma valisin endale mehe, kellel oli kassiallergia. Ma ei suutnud vastu vaielda. Pidin sulgema osa oma südamest, selle ruumi ukse, kus oli alati kõlanud imelist kindlustunnet sisendav nurruhääl.

Minu lapsepõlves oli meil kõigepealt Maja. Valge nagu Maja Koorenina. Kui ta ära jooksis ja auto alla jäi, nägin terve suve õudusunenägusid.*

Siis tõi ema majja Misseni, pruunvalge talukassi, kes oli vana rahu ise. Minu teismee suurte tülide ajal oli Missen kohal ja mõjus rahustina. Ema mees Mogens ja mina tülitsetime iga asja pärast. Eelkõige vihastasin ma sellepärast, et minu meelest käitus ta emaga vastikult. Ta ei kuulanud ema. Ei hoolitsenud ema eest piisavalt, kui ema vahel haige oli. Asjaolu, et ta ei sallinud kasse, ei teinud olukorda paremaks, aga Missen ei hoolinud sellest. Ta ronis ikka igal õhtul Mogensile sülle, kui too istus pruunile velvetdiivanile uudistesaadet vaatama.

Missen ei palunud vabandust, aga Mogensile hakkas ta ajapikku vist natuke meeldima. Alguses lükkas Mogens ta järsult põrandale, aga pärastpoole loobus. Andis alla. Laskis tal süles olla ja nurru lüüa. Missenist sai vahendaja. Mogensi süles lamades muutis ta õhkkonna kärgperes lõpuks mingil määral rahulikumaks. Aga ma ei näinud kordagi, et Mogens oleks talle pai teinud.

* Kass Gösta Knutssoni lasteraamatutest, kus peategelaseks on Pelle Tömpsaba. – Siin ja edaspidi tõlkija märkused.

Mõne aasta eest leidis ema kahekümne aasta vanuse paberfoto, kus meie tore kass istub minu lapseootel kõhu peal, ma puhkan Österleni suvilas diivanil. Ilus pilt. Missen ütles minu esimesele lapsele Wilmerile tere tulemast maailma. Ja sinnasamasse, suvila taha aeda, maeti ta paar aastat hiljem maha.

Pärast Misseni surma oli tühi tunne.

Ma sain endale imetoreda pere: oma mehe Andersi ja kaks fantastilist poega, Wilmeri ja Oscari. Aga kuna Anders oli allergiline, ei tulnud kass kunagi kõne alla. Kui olime minu õe pool, kellel oli kaks kassi, hakkas Anders aevastama ja silmi hõõruma ning pidi poole tunni pärast välja värske õhu kätte minema.

Kaalusime, kas võtta karvutu kass, aga karvadeta ei olnud päris see. Sealt läks minu piir. Surusin hambad risti ja sulgesin kassiuukse.

Minu unistus oli norra metskass. Aeg-ajalt otsisin pilte ja armsaid kassifilme, et ennast natuke lohutada. Aga mul oli nii palju muud tegemist, haiged lapsed, palju tööd, ja kes oleks kassi eest hoolitsenud, kui me nii palju reisisime?

Kui Ulrica pani ette, et võiksime proovida ajutiselt enda juurde võtta tema birma kassi Bore, kes oli allergiasõbralik, süttis lootusesäde. Toredat koheva ja pehme karvaga Boret nähes muutus teismeliste poiste hääletoon otsekohe leebeks. Pidasime põialt, et saaksime endale ka sellise kassi võtta. Aga nelja-viie tunni pärast hakkasid Andersil silmad vett jooksuma.

Uks sulgus jälle.

2018. aasta suvel haigestus Anders vähki ning kogu meie elu ja argipäev pöördusid pea peale. Kogu energia kulus järgmise keemia-ravi, järgmise sõnumi, järgmise operatsiooni, järgmise haiglaskäigu, järjekordse kiirabiväljakutse üleelamisele. Milline meeskond me olime! Mõtlesime, et meie armastus peab kõigele vastu. Jah, see aitas väga paljuga toime tulla. Aga kui vähk kolmandat korda tagasi tuli, samal

aastal, kui algas koroonapandeemia, ei saanud enam kuigi palju hullemaks minna. Anders oli meie suvilas isolatsioonis.

Ühel maikuu päeval esitas ta ootamatu küsimuse:

„Mis sa arvad, kui võtaksime kassi?“

Olin üks suur küsimärk.

„Ma lugessin, et üks kassitõug on eriti allergiasõbralik. Siberi kass.“

„Tõsiselt räägid või? Kas sa guugeldasid kasse?“

„Jah, mul polnud midagi muud teha. Mõtlesin, et see võiks tore olla.“

„Päriselt ka või? See pole naljaasi. Mõtle, kui sul lööb siiski allergia välja?“

„Proovida võiks ju ikka.“

Siis saatis Anders lingi ja ma hakkasin ahmima infot kassitõu kohta, mis olevat kõige allergiasõbralikum. Pealegi koeralik. Tõeline perekass.

Kuidas see küll oli meil kahe silma vahele jäänud?

ULRICA

Napoleon – elupäästja



Teismeeas oli mul suhe poisiga (olgu ta nimi X), kes oli minu vastu nii füüsiliselt kui vaimselt vägivaldne, aga ma ei julgenud sellest kellelegi rääkida, sest ta ähvardas, et ma kahetsen, kui räägin.

Käisin gümnaasiumi viimases klassis, muutusin üha vähem seltsivaks ja tõmbusin endasse. Loobusin sageli pidudest ja suhtlusest. Tundsin, et pean X-iga kooskõlastama, milliste sõpradega tohin suhelda, sest ta ägestus kergesti ja muutus vägivaldseks, kui ma suhtlesin kellegagi, keda ta ei olnud heaks kiitnud. Ta helistas mulle purjuspäi keset ööd ja mõnikord prõmmis uksele või seisis mu akna all ja karjus, kuni ma ta sisse lasin. Sageli rahunes ta maha, aga mõnikord pidin politsei kutsuma. Kaineks saades ta kahetses, nuttis, külvas mu kingitustega üle ja töötas, et enam seda ei juhtu.

Minu kass Napoleon ehk Nappe, nagu ma teda kutsusin, oli oma pehme koonu ja maagilise nurrumisega alati ligidal. Tema nurrumine kõlas nagu ilus klassikaline muusika. Ma rääkisin temaga sageli, puistasin südant ja nutsin tema karvakasukasse. Oli tunne, et ta mõistab mind.

Nappe oli suur punase näoga isakass, kellel oli suurepärase iseloom. Keegi ei osanud nii uhkelt istuda ega nii hellalt õrnutseda kui tema. Ta näitas selgelt välja, et tema meelest ei mõju see poiss mulle hästi. Iga kord, kui X külla tuli, istus Napoleon demonstratiivselt seljaga tema poole ega lasknud endale pai teha.

Ühel õhtul, kui X minu pool oli, unustas ta oma kampsuni õue, kus me istusime ja kohvi jõime. Järgmisel hommikul ärgates leidsin

Napoleoni lillepeenrast. Ta oli kampsuni sinna lohistanud. Ja selle peale pissinud.

Tuli mu parim sõbratar ja hakkas valjusti naerma, kui kuulis, mida Nappe oli teinud. „Nüüd pead sa küll sellele jamale lõpu tegema,“ arvas ta.

Tänu sõbratari ja Napoleoni toetusele võtsin ette otsustava sammu ja palusin abi. Järgnenud päevadel püsis Nappe kogu aeg minu kõrval. Ta oleks nagu tajunud, et minu energia on muutunud ja mulle on vaja igati toeks olla, et X minu elust kaoks.

Kuna mu kõrval olid head sõbrad ja Nappe, leidsin endas vajaliku jõu suhte lõpetamiseks. See imeline, tark ja julge kass aitas mul mõista, kui tähtis on enda eest hoolt kanda ja oma õnne eest võidelda.

Ja kui vaja, tuleb küüsi näidata.



1. PEATÜKK

ÜHEKSA ELU



*A cat has nine lives. For three he plays,
for three he strays
and the last three he stays.**

Inglise vanasõna

Legendi kohaselt võttis Vana-Egiptuse päikesejumal Atum-Ra kassi kuju. Androgüünne jumal Ra suutis elada mitmes kehas ja sünnitas iseenda täienduseks veel kaheksa jumalat. „Üheksa elu ühes“ kehastas mõtet, et elul on mitu kuju.

Hiinas on üheksa õnnenumber ning hiinlastele tähendab kass puhtust ja õnne. Mitmes vaimses õpetuses nimetatakse üheksat „kolmainsuse kolmainsuseks“, sest jumalikkus avalduvat kolm korda kolmes.

Numeroloogias sümboliseerib üheksa täiuslikkust, mitte lõplikkust. Üheksa tähendab kõige täielikumat, optimaalset ja tsüklilist, mis meenutab meile, et kogu elu on kulgemine ja energia võib muunduda. Ühe tsükli lõpp on teise algus.

Number üheksa pidavat ka ühendama loomade maailma inimeste omaga. Kass on väeloom – niinimetatud *spirit animal* –, kes oma

* Kassil on üheksa elu. Kolm elu ta mängib, kolm elu hulgub ja viimased kolm elu püsib paigal.

arvukate võimetega aitab inimestel jõuda iseenda ja elu mõistmise kõrgema tasemeni.

Ettekujutus, et kassil on ainulaadne ellujäämisvõime, esineb mitmes kultuuris. Samuti kassi üheksa elu müüt. Hispaanias usutakse, et kassil on ainult seitse elu, ning Türgi ja Araabia kultuuris on elude arv kuus, aga enamik on ühte meelt selles, et kassid näivad olevat haruldaselt visad ja leidlikud loomad, kes tulevad eluraskustega toime paremini kui paljud teised.

Kassi omaduste rikkalik register teeb temast ülimalt põneva loomaliigi. Loetlen kassi üheksa supervõimet.

1. Iseteadlikkus

Kass ei palu vabandust. Ta kõnnib omapead, kuulab oma vajadusi, elab olevikus ja tähtsustab seda, mis on huvitav.

Kassidel on hea vaist ja nad tajuvad meisterlikult olukorda. Panevad oma piirid paika: pagevad eest ära või hakkavad küünistades, susisedes või urisedes vastu. Ühel hetkel tahavad nad rahu olla ja poevad peitu, järgmisel hetkel aga tahavad õrnutseda, poevad sülle või seavad end sisse arvuti klaviatuuril. Mõnikord nad justkui kuulevad, et me vajame neid, kui me ise seda ei teagi. Siis sirutub välja väike käpp ja annab märku: ma olen siin. Nüüd on õige aeg. Ma vajan praegu sind. Sina vajad mind.

Nende iseteadlikkus annab neile julgust kuulata oma sisehäält ja usaldada oma vaistu. Niisugune enesekindlus inspireerib meid aega maha võtma ja mõtisklema elu mõtte üle ja teadvustama oma sügavamaid vajadusi.

Kes meist ei ole olnud kimpus just selle küsimusega? Kuidas leida tasakaalu: olla teiste suhtes tähelepanelik ja samas panna paika mõistlikud isiklikud piirid.

2. Jõud

Kassi loomuse juurde kuulub tema jahinstinkt. Kass on meisterlik ellujääja, kiskja, kelle nõtkes keha, kiired refleksid ja terav nägemine võimaldavad kergesti ohtlike loomade eest põgeneda ja saakloomi tabada.

Et kass tunneks end hästi, vajab ta mitmesuguseid stiimuleid, ja sellepärast mängivad nad jahipidamist, on uudishimulikud ja uurivad ümbrust iga päev uue pilguga, et treenida vaimset tasakaalu ja füüsilist vastupidavust. Nad vajavad ka igapäevast suhtlust ja sekkuvad sellepärast meie argipäeva, tahavad mängida ja nõuavad tähelepanu.

Mängimise, sirutamise, jooksmise, hiilimise, hüpete ja aktiivse puhkuse abil näitab kass ka inimestele teed parema füüsilise terviseni. Aga sama palju rõhku panevad nad vaimsele tervisele, kui demonstreerivad küünistades, susisedes või küüru tõmbudes selgelt oma eneseväärikust.

3. Keskendumisvõime

Kassidel on suurepärase oskuse keskenduda ja oma meeli tasakaalustada. Nad suudavad pöörata tähelepanu hetkel toimuvale ja lasta ebaolulisest lahti. Neil on terav kuulmine ja hea kompimismeel, nad näevad pimedas, tajuvad ultraviolettkiirgust ega karda hämarust, pimedust ega nähtamatuid jõude. Kassid näeksid justkui mitut dimensiooni ja koguni oma hinge, mistõttu nad näivad mõistvat ka sinu hinge.

Kassidele meeldib kõrgele ronida. Aga kassid ei ole ainsad, kes vajavad turvatunde ja rahulolu saavutamiseks ülevaadet, ka paljud meist tunnevad end kõige paremini siis, kui meil on vaade mägedele ja merele. Seal saavad meie mõtted vabalt lennata ja meil on parem ülevaade elust.

Kiirel argipäeval võib olla raske aega jaotada ja asju targalt järjestada. Selge fookus annab vabadustunde ja rahu.

4. Nõtkus

Kes ei tahaks olla nõtku nagu kass? Elegantselt, peenelt ja täpselt asetavad nad ühe jala ettevaatlikult teise ette. On kerge mõista, et paljud joogaharrastajad tunnevad kassiga teatud sugulust. Mitmes vaimses õpetuses peetakse kassi loomaks, kellel on tugevam side elu ja kõrgema teadvusega, joogide arvates sellepärast, et kass treenib iga päev oma nõtkust.

Kassidel on väga elastne 53 lüliga lülisammas (inimestel on 33 lüli) ja väga paindlikud liigesed, sest kassid sooritavad iga liigutust kogu kehaga. Nad hiilivad, hüppavad, veerevad, ronivad, sirutavad, näuvad, haigutavad, susisevad, jutustavad ja mediteerivad. Ja magavad suurema osa ajast. Keha rütmiline kooskõla ongi kassi tohutu nõtkuse alus.

5. Oskus nautida

Päikese käes peesitav kass näeb nii rahulik välja. Kutsuv. Kassid oskavad ennast hellitada ja praktiseerida teadveloleku puhtaimat vormi. Ühel hetkel lamavad nad kerratõmbunult diivani kõige pehmemas kohas ja järgmisel hetkel uhkeldavad oma isiklikul *catwalk*'il. Otsekuu tahaks öelda: „Milles küsimus? Muidugi laman/kõnnin ma siin.“

Nad kasutavad iga võimalust peesitada elu päikesepoolle, istuvad kadestamisväärse hoiakuga nagu kaunid karvased kujud, silmis tark pilk, ning naudivad elu siin ja praegu.

Kassid on meisterlikud pühendujad ega karda lähedust, kuid oskavad ka eemale tõmbuda ja kaitsta oma isiklikku ruumi.

Kassi nurrumise vibratsioon tõstab õnne- ja naudinguhormooni oksütotsiini taset nii kassil kui ka inimesel. Tekib harmooniatunne.

6. Puhtusearmastus

Kassid hoolivad väga hügieenist ja nad pesevad ennast kolm-neli tundi päevas. Kass, kelle tervis on korras, puhastab oma nahka iga

päev mustusest, tolmust ja parasiitidest. Töötades agaralt oma kareda keelega, stimuleerib ta nahanäärmeid, mille eritis teeb tema karvakasuka vett- ja soojapidavaks ning jahutab, kui ilm on palav. Kassid armastavad puhtaid pindu, hüppavad voodisse, kui sa linu vahetad, ja lesivad meelsasti puhta pesu hunnikul või pesukuivatusrestil.

Nende puhtuserituaal on ühtlasi suhtlemine – kassidele meeldib pesta ennast pere keskel.

Kassi puhtusearmastus on asi, millest meie, inimesed, võiksime eeskuju võtta. Hea hügieen vähendab nakkuste ohtu. Kreemitamine on nahale kasulik massaaž, ihu harimine ja kodu koristamine on palsam hingele.

7. Tundlikkus

Kassi reflekside kiirus tuleneb suures osas sellest, et tema meeled on ülitundlikud. Närvisüsteem on hästi arenenud, nad kuulevad helisid kaugelt ja tajuvad ka väga madalaid helisagedusi. Nende vurrud on kompimiseliinid ja toimivad retseptoritena, mis aitavad kassil paremini ümbrust tajuda. Need registreerivad õhu liikumise ning edastavad info närvisüsteemile.

Tänu oma tundlikkusele on kassid terased ja tähelepanelikud ning seetõttu elujõulised ja kohanemisvõimelised. Kassi võime ümbrust tajuda võib õpetada meid, inimesi, hindama teadliku kohaloleku väärtust. Võtma oma tundeid tõsiselt.

8. Mängulust

Kass, kes saab mängida ja ümbrust uurida, on rõõmus ja terve kass. Kasside huvi ringi uidata, seigelda ja maailma avastada on neile loomumane ja seda on nad teinud üle kümne tuhande aasta.

Kassid, kes elavad kodus, kus neid stimuleeritakse, julgevad liikuda, nagu ise tahavad. Kass mõjutab elu rütmi. Võib-olla oled tähele pannud, et sa naerad tunduvalt rohkem, kui majas on kass? Jälgida, kuidas nad hüppavad, uurivad oma saba ning mängivad

pallide, kuljuste ja nõõridega, on väga lõbus meelelahutus. Kassiga suhtlemine ja temaga koos elamine tähendab võimalust kutsuda oma ellu rohkem naeru, mängu ja meeldivat oma kehas elamise tunnet.

9. Oskus puhata

Saavutustele orienteeritud tänapäeva ühiskonnas on väga raske puhkusele tähelepanu pöörata. Järjekordne tegevus tundub peaaegu alati tähtsam. Igapäevane lõunauinak peaks olema enesestmõistetav igas kultuuris, mitte ainult Vahemere ääres.

Kass magab ja puhkab ööpäevas 16 kuni 18 tundi. Inimene nii palju aega ei vaja, kuid lisaks 6–7 tunnile, mis me keskmiselt magame, on meil vaja regulaarseid puhkepause. Uneuuringutest ilmneb, et inimestel, kes peavad und oluliseks, on vähem stressist tingitud probleeme ning uni aitab ka paraneda ja tugevdab vaimset tervist. Inimesed, kellel on lähedane suhe oma kassiga ja kes puhkavad argipäeviti rohkem, võivad aja jooksul hakata paremini magama ja kogeda stressi vähenemist – see on üks paljudest viisidest, kuidas kass saab sind oma tervendava väega aidata.

Niisuguse positiivsete omaduste arsenaliga võib elus päris kaugele jõuda.