

# HOLISTISCH ZORGEN VOOR JE HUISDIER

met natuurlijke middelen en methoden  
als Bach-bloesems, reiki en kristallen



NIKI J. SENIOR

NIKI J. SENIOR

HOLISTISCH  
ZORGEN  
VOOR JE HUISDIER

*met natuurlijke middelen en methoden  
als Bach-bloesems, reiki en kristallen*



AnkhHermes

# Inhoud

<i>Mijn leven tussen de dieren, door Liza Goddard</i>	9
<i>Inleiding</i>	14
1 Onverwachte banden	18
2 Timmy	32
3 Inzicht	38
4 Een nieuw begin	43
5 Vele levens, één ziel	48
6 De band tussen verschillende soorten	53
7 Healing is liefde	65
8 Het chakrasysteem bij dieren	72
9 Healing van dieren in de praktijk	91
10 De geest van kristallen	115
11 Reiki	131
12 Pendelen	146
13 Gevederde vrienden	151
14 Dierenaura's	156
15 Soul-Speak-communicatie	166
16 Bach-bloesemtherapie	185
17 Arbor Essentia	194
18 Hemelse pootjes	202
<i>Ten slotte</i>	219
<i>Dankwoord</i>	221



## I

# Onverwachte banden

**T**erwijl ik dit schrijf, zit er een zwervkat met verleidelijke, intens smaragdgroene ogen naast me. Of misschien moet ik zeggen dat het een zwervkat *was* ...

In november 2014 vroeg mijn partner Louis me in de schuur te kijken. Toen ik door de ruiten van de serre keek, keek een zwart-witte kat naar mij terug. Het was alsof hij een smoking droeg. Zijn kop was donker als de nacht en hij had enorm opvallende, sneeuwwitte snorharen. ‘Muddle ziet er zo anders uit,’ zei Louis.

Muddle is weer een ander verhaal. Hij was een zwervkat die werd achtergelaten toen mensen uit de buurt verhuisden. Hij weigerde op een andere boerderij te komen wonen, ondanks pogingen hem daartoe over te halen met eten. Hij besloot ons te adopteren; daarin hadden wij zelf niets in te brengen. We deden erg ons best, maar hij weigerde binnen te komen. Daarom hebben we Muddle een mooi plekje in de schuur gegeven, met een verwarmd bedje, een dik eenpersoons dekbed en allemaal lekkere dekentjes. O ja, en natuurlijk krijgt hij elke dag drie stevige maaltijden.

Hoe mijn man in vredesnaam niet zag dat deze nieuwe bezoeker niet Muddle was, is mij een raadsel, helemaal omdat deze nieuwe kat een flink stuk van zijn linkeroor miste. De meeste dierenorganisaties die katten castreren, couperen tegelijkertijd ook een stuk van een oor, zodat in één oogopslag duidelijk is dat een verwilderde kat is geholpen en om te voorkomen dat ze de traumatische ervaring van gevangen worden nog eens moeten doorstaan. De procedure heet hier ‘trap, neuter and return’ (vangen, castreren en terugzetten), of kortweg ‘TNR’. Op dat moment wisten

we nog niet of deze bezoeker een mannetje of een vrouwtje was, hoewel ik sterk het gevoel had dat het een kater was.

Ik deed de serre deur open om wat eten neer te zetten bij de schuurdeur, waar de vreemdeling zat. Maar kennelijk vond hij onze gastvrijheid te overweldigend en hij vluchtte via de magnolia over de schutting. Ik hoopte dat hij terug zou komen. De volgende dag verscheen hij weer, rond dezelfde tijd, en de dag daarop ook. De daaropvolgende maanden kwam hij zelfs elke avond terug.

Naarmate de weken verstreken, werd de kat steeds dapperder. Hij ging onder de zilverberk bij de schuur zitten wachten en gluurde tussen de kale takken door. Ik zette eten neer en hij wachtte tot ik weer naar binnen ging voor hij tevoorschijn kwam om zijn maaltijd te nuttigen. Ik vroeg in het dorp van wie deze kat was, hing posters op en deelde flyers uit, maar niemand kwam de kat opeisen.

Ik kocht nog een verwarmingsmatje en bekleedde een oude reismand met dekentjes voor de wintermaanden. Ik kon de gedachte niet verdragen dat hij in de koude wintermaanden nergens warm en zacht kon liggen. Ik bad dat hij en Muddle niet zouden gaan vechten. Mijn gebed werd verhoord, want dat hebben ze nooit gedaan.

Toen werd het lente. In de derde week van maart was ik dolblij toen Tippy (zoals we hem hadden genoemd vanwege dat afgeknipte topje van zijn oor) het goed vond dat ik hem aanraakte. Ik streek zacht met mijn vingers over zijn rug en raakte zijn staart aan toen hij langs me heen liep op weg naar zijn voerbak. Ik werd er zo door geroerd dat ik op de koude vloer van de schuur ging zitten en huilde. Na vijf maanden vertrouwde hij me zowaar voldoende om hem te mogen aanraken, al was het in het voorbijgaan.

Terwijl ik op de vloer zat en keek hoe hij at, zag ik dat zijn houding niet helemaal klopte. Hij leek zijn gewicht van het ene pootje naar het andere te verplaatsen. Toen ik goed naar zijn poten keek en vervolgens naar zijn klauwtjes, zag ik een uitsteeksel aan zijn linker achterpoot. Het leek nogal opgezwollen en pulde uit. Mijn vreugde sloeg snel over in verdriet toen ik me afvroeg hoe lang hij hier al mee rondliep, of hij pijn

had en hoe ik dit in vredesnaam zou kunnen behandelen. Totdat Tippy kwam, had ik geen enkele ervaring met echt wilde katten.

Die nacht sloep ik slecht en ik vreesde het ergste. Ik overlegde met een goede vriendin die dierenartsassistente is, en stuurde haar via e-mail wat wazige foto's van Tippy's poot (wazig doordat ik met mijn camera niet in de buurt van Tippy kon komen). Net als ik dacht ook zij dat het een tumor kon zijn.

Ik kon er niet onderuit en moest hem wel vangen. Dat hield in dat ik een handdoek over hem heen moest gooien en hem in onze oude hondenbench moest zien te krijgen. Het was avond en deze wilde kat was nu aan het vechten, spugen, blazen en janken, terwijl hij probeerde uit die metalen kooi te komen. We legden een deken over de bench om hem rustiger te laten worden en ik moest huilen. Alle vertrouwen die ik in de afgelopen vijf maanden had opgebouwd, was ineens verdwenen. Ik had Tippy verraden en voelde me daardoor ontzettend schuldig.

De volgende dag verzekerde de dierenarts me dat ik goed had gehandeld door hem te vangen. Nadat ze goed naar de vergroeiing had gekeken, kon ze me namelijk vertellen dat de kans groot was dat het kanker was en de kans bestond dat Tippy zelfs een poot zou moeten missen. Het zou allemaal afhangen van het weefselonderzoek. Ze zei dat de kans groot was dat hij hoe dan ook een teen moest missen, maar wanneer de tumor zich naar ander weefsel of bot zou hebben verspreid, was amputatie de enige mogelijkheid om het leven van de kat te redden. Ik bereidde me voor op slecht nieuws en probeerde me niet te erg aan Tippy te hechten. Tenslotte was dit een zwerfkat en misschien zouden we hoe dan ook nooit een normale kat-mensrelatie hebben.

Toen ik hem later die dag ophaalde, vertelde de dierenarts dat ze het gezwel had verwijderd, had opgestuurd voor nader onderzoek en zijn teen had kunnen redden! Ik was dolblij maar tegelijkertijd ook enorm bezorgd. Hier zat ik met een zwerfkat die niet kon lopen en die een paar weken in onze logeerkamer zou moeten verblijven om te kunnen herstellen.

Er volgden twee spannende weken, tot Tippy verlost werd van zijn hechtingen. De dierenarts was drie keer geweest en zijn wond was goed

genezen, zonder infectie. Hij had een goede eetlust en gebruikte de kattenbak. Bovendien had het weefselonderzoek niet beter kunnen zijn: het was een uitwendig gezwel, dus Tippy's poot hoefde niet te worden geamputeerd!

Tijdens Tippy's herstel paste ik healing op afstand toe, omdat hij aanrakingen niet vertrouwde. Ik wilde dat de healing hem zo weinig mogelijk zou storen. Ik ging een paar meter van de kooi af zitten en stuurde gezende energie naar verschillende delen van zijn lichaam. Hij reageerde buitengewoon goed en ik zag aan zijn bewegingen dat de energie hem geruststelde. Hij drukte delen van zijn lijfje die healing nodig hadden tegen de tralies. Ter aanvulling legde ik een paar kristallen therapiestenen en relevante edelstenen op strategische plaatsen in de kamer, om de positieve energie te versterken en zijn lichamelijke en mentale vitaliteit te stimuleren. Ik betrapte hem er vaak op dat hij naar de bovenkant van de gordijnroede of onder mijn bureau keek, precies de plaatsen waar ik de kristallen had neergelegd.

Hannah, de dierenarts, was verbluft over Tippy's vooruitgang en verklaarde hem na zes weken hersteld. Door de holistische healing kon deze kat vol vertrouwen vooruit, en het had zijn herstel op alle fronten versneld – ook nog eens met verbluffende resultaten. Het was ongelooflijk dat Tippy twee maanden eerder een moeizaam lopende zwerfkat was geweest, vol angst en wantrouwen, die zijn voer haastig opschrokte. Nu was hij veranderd in een schitterende kat, een blijde en goed doorvoede knuffelbinnenkat.

We weten niet zeker hoe oud hij is, maar Tippy heeft mijn hart oververd. En ook dat van de hond; die twee zijn beste maatjes! Tippy spint, speelt en staat erop dat ik hem over zijn buikje aai. Het is alsof hij hier altijd is geweest. Het lijkt zelfs alsof ik Tippy eerder heb ontmoet ... in een vorig leven? Wie weet?

### **Mijn jonge jaren**

Ik ben geboren in 1971, in het jaar dat het Britse geldstelsel ingrijpend werd gewijzigd. Het was begin januari en mijn moeder kreeg weeën op

het moment dat de streek waarin we woonden gebukt ging onder een hevige sneeuwstorm, die leidde tot het uitvallen van de stroom in het ziekenhuis. Op die koude winteravond, eigenlijk nog maar heel kort na de kerst, kwam ik 's avonds om acht uur ter wereld. Volgens mij heb ik vanaf het moment dat ik op die donkere winteravond ben geboren altijd mijn best gedaan licht in mijn leven te vinden.

Mijn ouders namen me mee naar huis, dat erg leek op de huizen in de rest van de straat: een crèmekleurig, ruw bouwwerk met een gedeelde oprit. Mijn vader was timmerman en mijn moeder was assistent bij een nieuwsagentschap.

Als enig kind had ik in mijn jeugd last van angsten en ernstige paniekaanvallen. Mijn ouders hadden indertijd een turbulente, wat onduidelijke relatie, waardoor ik me in mijn jeugd vaak zorgen maakte om de mensen die eigenlijk voor mij en mijn veiligheid moesten zorgen. Ik had het gevoel dat ik niemand kon vertrouwen.

Ik herinner me dat ik in de vroege uren van een herfstochtend, toen ik zo'n vijf jaar oud was, door mijn moeder uit mijn warme, veilige bed werd gehaald en mee moest naar buiten, waar we door de koude, windderige straten liepen. Mijn ouders hadden weer eens een verhitte ruzie gehad. Dat gebeurde regelmatig en het is niet zo gek dat ik daar nerveus van werd. Ik werd al snel een introvert kind, met een gebrek aan zelfvertrouwen in veel sociale situaties. Op school werd ik gepest omdat ik niet meedeed aan groepsactiviteiten, maar ik voelde me sowieso gewoon geen deel van welke sociale groep ook. Ik was veel liever op mezelf. Ik had geen emotionele steun van broers of zussen, en mijn ouders hadden het vaak te druk om mijn zorgen aan te horen. Voor mij was dit het eigenlijke begin van mijn diepe verbondenheid met het dierenrijk. Ik vond het moeilijk contact te maken met de meeste mensen en was veel liever in het gezelschap van dieren. Ik had het gevoel dat die naar mij luisterden, me begrepen en me steunden zonder er iets voor terug te vragen.



### *Spiritueel gezelschap*

Kort voor mijn negende verjaardag kreeg ik een vriend die over me waakte. Tijdens zijn nachtelijke bezoeken bood hij me veiligheid en troost. Zijn naam was dr. Watson. Het was een lange, oudere heer met een bordeauxrode das, in jacquet en met een enorm hoge hoed. Hij kwam elke avond bij het invallen van de schemering, met zijn met zilver afgewerkte wandelstok in zijn rechterhand. Dr. Watson stond aan het voeteneind van mijn bed en keek hoe ik ingestopt lag onder mijn donzen dekbed. Die nachtelijke verschijningen gaven me troost, en nadat we (telepathisch) met elkaar hadden gepraat, tikte hij twee keer tegen zijn neus om daarna dwars door mijn slaapkamermuur te verdwijnen. Ik vertrouwde mijn zorgen en ellende toe aan dr. Watson en wist dat hij me begreep. Mijn ouders moeten wel gedacht hebben dat ik een merkwaardig meisje was en schreven mijn ervaringen vast toe aan een overactieve fantasie, maar ik wist wat ik zag en voor mij was dr. Watson *echt*.

### *De kleine rattenvanger*

Een paar jaar eerder, toen ik vier was, noemden mijn ouders me ‘de kleine rattenvanger’ vanwege de aantrekkingskracht die ik net als de rattenvanger van Hamelen op allerlei dieren leek te hebben. De kleuterschool was ongeveer drie kilometer verderop, en mama en ik liepen daar samen naar toe. Mama joeg telkens honden en katten weg die achter ons aan liepen (in het begin van de jaren zeventig mochten honden vaak los door de straten scharrelen). Katten sprongen van schuttingen, honden kwamen tevoorschijn uit bosjes en struikgewas, en ze wilden allemaal vriendjes met me worden, net als ik met hen. Terwijl mama met haar armen zwaaide zodat ze ons niet zouden volgen, communiceerde ik met de dieren. In die tijd begreep ik nog niet echt wat ik deed en ik dacht dat iedereen met dieren kon praten, van geest tot geest. Ik stuurde gedachten over veiligheid naar ze toe, vroeg ze terug te gaan naar huis en ons niet te volgen omdat ik bang was dat ze zouden worden aangereden of overreden door het snelle verkeer. Ik wist dat ze me begrepen, en daar gingen ze.

## *Jason*

Toen ik zeven was, kreeg ik voor de zomervakantie nog een onverwachte band met een dier. Ik zat op de basisschool, mama zou me komen halen, maar ze was laat. Alle andere kinderen waren al naar huis gegaan en ik werd een beetje bang toen ik buiten de schoolhekken alleen stond te wachten. Maar mijn gedachten werden snel minder zwaarmoedig toen een heel mooie Dalmatiër naast me kwam zitten. Ik aaide zijn kop en hij snuffelde voorzichtig. Het leek alsof deze hond mijn angst begreep en probeerde de spanning te verzachten. Hij bood me veiligheid en wilde me beschermen tot mama kwam. Later hoorde ik dat de hond Jason heette en dat hij vlak bij mijn grootouders woonde, maar vijf minuutjes lopen van school.

Vanaf de dag dat Jason zich voor het eerst aan me voorstelde bij de schoolhekken, waren we dikke vrienden. Oma had een schitterende, sierlijke rozenstruik in de tuin, die over het hek hing. De struik torende hoog boven me uit en de geur was echt heerlijk. Ik had nog nooit zoiets geroken, en daarna ook nooit meer. Altijd wanneer ik pure, etherische rozenolie gebruik, brengt dat heerlijke jeugdherinneringen aan mijn oma's tuin naar boven, en aan het plezier dat Jason en ik daar samen hebben beleefd.

Ik kwam bij oma's huis – een twee-onder-een-kapwoning uit de jaren dertig met een diepe achtertuin, met daarachter nog een stuk moestuin. Jason sprong altijd over het tuinhek om bij me te komen liggen, op mijn picknickkleed op het gras. Op een zomerdag plukte ik een paar geurige rozen, die ik samenbond met wat gekleurd lint en plakband. Zo maakte ik een haarband, die ik op Jasons hoofd legde. Ik zei dat die kroon hem tot de koning van alle honden maakte, en ik zweer dat ik hem zag glimlachen! Jason hield van verkleedpartijtjes, en daarom pikte ik een oud vest van opa dat aan de waslijn hing. Opa was niet zo blij dat hij uren had lopen zoeken naar zijn 'beste' vest, om tot te ontdekking te komen dat Jason het aan had!

Als ik niet met Jason bij oma was, was ik thuis bij vriendinnen. Helaas wilden al mijn vriendinnen in de straat de peuters uit hun straat mee uit

wandelen nemen in hun buggy's, maar dat boeide mij gewoon niet. Als ik uit het woonkamerraam keek, zag ik mijn vriendin Mandy rondlopen met een peuter in een blauw met wit gestreepte buggy. Op een dag zei ik dan ook tegen mama: 'Ik wil nooit kinderen; ik ga voor dieren zorgen.' Mama keek me streng aan en zei dat ik op mijn zevende niet zo'n belangrijk levensbesluit kon nemen. Ze zei dat ik, als ik ouder werd, vast nog wel van mening zou veranderen, maar dat is nooit gebeurd.

Als kind dacht ik alleen aan dieren. Ik was maar in weinig andere dingen geïnteresseerd. Indertijd hadden we geen computers, dvd's of spelcomputers, dus toen ik een draagbare zwart-witte televisie kreeg voor mijn tiende verjaardag, was ik helemaal verrukt! Ik sloot mezelf op in mijn slaapkamer met mijn magere zwarte kat, Timmy – die je in het volgende hoofdstuk zult ontmoeten – en keek alleen naar documentaires over dieren, het kinderprogramma *Blue Peter* (omdat er altijd dieren in zaten) en de kinderserie *Animal Magic*, mijn favoriet! Presentator Johnny Morris werd al snel mijn held; ik dacht dat de dieren echt tegen hem praatten, precies zoals ik dieren met mij kon horen praten. Ik schreef ook aan het programma *Jim'll Fix It* (Jim regelt het voor je) en vroeg of ze voor me konden regelen dat ik een dag in de dierentuin bij de grote katten mocht zijn en een leeuw of tijger kon aaien. Daar kreeg ik gelukkig nooit antwoord op.

### *Scottie*

Alle mensen die toevallig langs ons huis liepen om de hond uit te laten, liet ik steevast stoppen; ik *moest* die honden gewoon aaien! Mijn ouders hadden altijd geweigerd een hond voor me te kopen en omdat ik zelf geen hond mocht hebben, besloot ik dat ik net zo goed mijn boeltje kon pakken en weg kon lopen naar een huis waar wel een hond was. Ik liep weg, maar niet zo ver: ik ging naar de grootouders van een vriendin, twee straten verderop. Zij hadden een kleine 'westie' (West Highland white terriër), genaamd Scottie, die als een bezetene mijn gezicht likte, elke keer als hij me zag. Ik was de hele middag tevreden – ik deed spelletjes met Scottie, gaf hem zijn voer, verzorgde hem en had een geweldige conver-

satie met hem – totdat ik aan mijn kat Timmy moest denken. Die was nog thuis. Ik begon Timmy vreselijk te missen. Na een laatste knuffel met Scottie ging ik weer naar huis, maar op de hoek van de straat zag ik mijn woeste moeder staan. Kennelijk hadden mijn ouders alles afgezocht om mij te vinden. Timmy gaf me een kopje toen ik weer thuiskwam en maakte uitnodigende, spinnende geluidjes. Ik zwoer dat ik nooit meer weg zou lopen en hem nooit meer alleen zou laten.

### *De goudvis*

Mama en papa vonden dat ik met mijn obsessie voor dieren nogal vreemd was, en achteraf denk ik dat ik ook niet echt op andere kinderen leek. Opa wist dat ook. Hij zei vaak dat ik eerder op de aarde was geweest, en dat ik een oude ziel was. Toen begreep ik niet wat hij bedoelde. Ik wist alleen, zelfs als jong kind, dat ik op aarde was om het dierenrijk iets terug te geven voor alles wat ik van de dieren had gekregen.

Op een dag keek ik uit mijn slaapkamerraam toen ik ver weg een stem hoorde, gevolgd door het geluid van paardenhoeven op het asfalt. Ik zag een grote shire (Engels trekpaard) die een kar trok vol spullen en oude vodden. Ik zag ook dat er iets aan de kar hing, wat door de wind heen en weer schommelde. Ik kon niet goed zien wat het was, deed het raam dicht en ging naar buiten om beter te kunnen kijken. Ik was verbluft! Er hingen met metaaldraad dichtgemaakte plastic zakken, met in elke zak een goudvis. Ik werd misselijk bij het idee dat die vissen heen en weer geslingerd werden door de beweging van de wagen. De man op de bok heette Danny. Danny White was een voddenman die bij de mensen oude en aftandse kleding ophaalde. Het was niet duidelijk waarom, maar als dank gaf hij een goudvis aan elk kind dat naar buiten kwam om hem vodden te geven.

Terwijl ik Danny's enorm grote paard stond te aaien, bedacht ik me dat niet al deze goudvissen een liefdevol thuis zouden vinden. Ik wilde ze allemaal mee naar huis nemen; ik wilde ze redden. Mama gaf Danny een paar van papa's oude overalls en kreeg een van de goudvissen. Ik kon niet wachten tot ik hem mee naar binnen had genomen en hem vrij kon laten uit de plastic zak. Mama had geen vissenkom, dus deden we hem in een

grote fruitschaal. Hij zwom wat heen en weer en ik vond dat hij er wat gestrest uitzag. Hoe jong ik ook was: ik vond het heel erg fout een levend wezen te geven in ruil voor vieze, versleten lompen.

Ik bedacht me geen moment en holde naar buiten. Danny stond op het punt verder te rijden. ‘Wacht even,’ riep ik. Hij liet het paard halt houden. ‘Waarom geef je goudvissen weg?’ vroeg ik. ‘Omdat die mij geen ene moer kosten,’ antwoordde hij. Ik legde uit hoe verkeerd het was en dat die vissen misschien ergens terecht zouden komen waar mensen er niets om gaven. Hij keek nogal verwonderd en met een minzaam lachje pakte hij zijn zweep, tikte ermee tegen de billen van het paard, trok de teugels aan en draafde weg. Ik was heel boos dat ik mijn woorden tegen dovemansoren had gesproken en ging weer naar binnen, waar ik Timmy op schoot nam om troost bij te zoeken. Hij spon en snuffelde onder mijn kin terwijl ik me afvroeg wat ik nog meer kon doen.

Toen ik klein was, hield ik van gedichten. Dat doe ik nog (vooral de werken van W.B. Yeats en Byron), maar ik heb nog maar zelden de gelegenheid mijn eigen woorden op te schrijven zoals ik als kind deed. Na de goudvissenscène pakte ik het schrift waar ik al mijn poëzie en persoonlijke aantekeningen in opschreef, en schreef eenvoudige, uit het hart gegrepen gedachten over de verplichting tegenover mijn zojuist bevrijde goudvis. Misschien was ik pas acht of negen jaar oud, maar zelfs toen was ik me er al van bewust hoe alle schepsels kunnen lijden onder de handen van mensen.

Maanden later speelde ik een spelletje honkbal met de jongens uit de straat, toen Danny en zijn paard weer de straat in kwamen draven. Ik huiverde en wilde niet naar zijn steeds dichterbij komende kar kijken, uit angst dat ik die goudvissen weer zou zien. Maar aan de achterkant van zijn wagen hing nu een geweldig rek met felgekleurde ballonnen. Ik keek in de kar en zag geen enkele goudvis. Ik vroeg Danny waarom hij geen vissen had. ‘Ik dacht na over wat je zei, meissie, dus dacht ik dat ik beter ballonnen kon geven. En het maakt mijn wagen zekers te weten veel mooier!’ Ik glimlachte en voelde mijn hart blij worden. Danny had *echt* geluisterd naar mijn pleidooi en had iets veranderd.

## Zeggen wat je vindt

De jaren verstreken en ik werd een tiener. Ik raakte geïnteresseerd in muziek, met name in één band: The Smiths. Als het maar even kon, luisterde ik naar hun muziek. Ik durf zelfs te beweren dat The Smiths me rust gaven in die turbulente jaren van mijn adolescentie! De titelsong van hun laatste album in die tijd, *Meat is Murder*, raakte een snaar in me.

Van de ene op de andere dag werd ik vegetariër. Mijn ouders dachten dat het maar een bevestiging was en dat ik wel weer vlees zou gaan eten, maar ik wist wel beter. Mama probeerde me haar zelfgemaakte rundvleesburgers te laten eten, maar de stank van het bakken maakte me letterlijk ziek. Ik kon nauwelijks geloven dat andere mensen het verband niet zagen tussen een karbonaadje en een varken, of niet zagen dat de steak op hun bord ooit een koe was die een afschuwelijke dood was gestorven om aan hun vork te kunnen eindigen. Ik dacht er maandenlang over na, maar kwam er gewoon niet uit. Ik probeerde te ontdekken of er rechtvaardigingen te vinden waren voor het doden van dieren ten behoeve van de voedselketen, zoals overbevolking of voordelen voor de planeet, maar ik kon er geen enkele bedenken voor de massale slachting van miljoenen onschuldige dieren, vermoord zodat ze voedsel konden worden.

Alleen al in Groot-Brittannië worden elk jaar meer dan twee en een half miljoen runderen, tien miljoen varkens, veertien en een half miljoen schapen en lammeren, tachtig miljoen vissen en negenhonderd miljoen vogels geslacht voor de voedselindustrie. De meeste dieren in Groot-Brittannië worden elektrisch verdoofd voordat ze worden geslacht: er wordt een enorm voltage door de hersenen van de dieren gejaagd. Hoe kan een weldenkend mens met enig medeleven voor dierenwelzijn beweren dat die marteling acceptabel is?

Zelfs nu ik dit boek schrijf, heb ik een brok in mijn keel. Ik zeg niet dat iedereen die dit leest vegetariër moet worden, maar ik vraag je wel na te denken over wat je eigenlijk eet, en erbij stil te staan dat een dier enorm heeft geleden om op jouw bord terecht te komen. Paul McCartney heeft ooit gezegd: 'Als slachthuizen glazen muren hadden, zou iedereen vegetariër worden.' Daar ben ik het helemaal mee eens. De diepe verbondenheid

die ik al sinds mijn jeugd met dieren voel, heeft me geholpen mijn bewustzijn te ontwikkelen voor hun lijden en hun pijn. En toen de jaren verstreken, wist ik dat ik zelfs nog meer moest doen om ze te helpen.

### **De stem van dieren**

Alle dieren hebben er recht op dat in hun basisbehoeften wordt voorzien; liefde, voer en veiligheid zijn er daar maar drie van. Verder vragen ze niet veel. Dieren hebben geen stem, dus is het aan ons, mensen, om op verschillende andere manieren naar ze te luisteren, vooral via ons geweten. Behalve dat ik vegetariër werd, ben ik ook een fervent activist geworden voor talloze organisaties die allerlei facetten van dierenwelzijn vertegenwoordigen. Eerst steunde ik het werk van een organisatie die een eind maakte aan het fokken van cavia's die werden gebruikt voor farmaceutische onderzoeken. Mijn aandeel in de campagne was het per post verstrekken van flyers aan andere dierenrechtenactivisten, omdat er toen nog geen internet was. Ik hielp mee aan de bewustwording over wat er gebeurde in de wereld van vivisectie op dieren, en veel mensen vielen bijna van hun stoel toen ze vernamen dat wetenschappelijke experimenten niet alleen op ratten werden uitgevoerd. De cavia's in de campagne waar ik me sterk voor maakte, leefden in smerige, kale, overvolle hokken, bedekt met hun eigen uitwerpselen in enorme fokschuren. Daarbij moesten ze zien te overleven tussen dode en stervende soortgenoten. Doordat zoveel mensen werkten aan bewustwording, werd deze specifieke onderzoekinstelling uiteindelijk gesloten.

Ik herinner me een ander fijn moment, niet lang na deze succesvolle campagne. Ik was negentien en had net mijn eerste huis gekocht. Ik kreeg een telefoontje van een vrouw die een campagne op poten had gezet om een kattenfokkerij in Oxfordshire te laten sluiten. Nog zo'n instelling waar katten werden gefokt zodat ze konden worden gemarteld in naam van wetenschappelijk onderzoek. Onze langdurige campagne eindigde uiteindelijk met het nieuws waar we allemaal op hadden gewacht: de Britse dierenbescherming greep in en heeft haar best gedaan zo'n achthonderd katten elders een goed thuis te geven. Ook deze campagne mondde uit in een bevredigend resultaat.

De meeste mensen zijn zich er niet van bewust dat huisdieren als katten en honden ook voor experimenten worden gebruikt. Naast ratten, konijnen en muizen worden jaarlijks veel meer dieren nodeloos vernietigd en gemarteld, allemaal in naam van wetenschappelijke vooruitgang.

### **Het recht om te leven**

Ik vind het getuigen van een echt extreme wreedheid om dieren te fokken in een gesloten omgeving, ze op weerzinwekkende manieren te voeren en ze op barbaarse manieren te slachten voor vlees en geldelijk gewin. In mijn ogen zijn dergelijke praktijken in een vooruitstrevende samenleving ronduit barbaars. Wanneer mensen zeggen: ‘Maar mensen hebben immers behoefte aan eiwitten,’ dan leg ik uit dat als we niet overschakelen op plantaardige eiwitten, we nooit genoeg land zullen hebben om de wereld te voeden. Een voorbeeld: om spirulina te produceren volstaat één procent van de hoeveelheid land die nodig zou zijn voor het genereren van een even grote hoeveelheid bruikbare eiwitten van dierlijke oorsprong. Spirulina bevat maar liefst twaalf keer meer eiwitten dan biefstuk. Aan die cijfers kun je zien dat het fokken van vee als eiwitbron inefficiënt is.

Inmiddels ben ik al bijna dertig jaar vegetariër, en ik zou nooit meer vlees kunnen eten. Ik blijf campagne voeren om mensen bewust te maken van de situatie van dieren, of dat nu in de zuivel- of de vleesindustrie is, in dierenruinen of veehouderijen waar ook ter wereld, of onder de zwerfkatten bij jou in de buurt.

We leven in een tijdperk van moderne technologie, en internet is een geweldig instrument om de boodschap van dieren heel breed te verspreiden. Als het maar even kan, teken ik petitities en maak ik anderen bewust van wat er werkelijk gebeurt wanneer mensen proberen het dierenrijk te domineren.

### **Het vinden van mijn roeping**

Door al mijn onverwachte ontmoetingen en banden met dieren toen ik opgroeide, en door de inzichten die ik als jonge vrouw kreeg in hoe de mensheid leden van het dierenrijk behandelt en mishandelt, heb ik de



basis gelegd voor dat wat mijn levensmissie en roeping zou worden. Maar de belangrijkste gebeurtenis in mijn ontwikkeling was de eerste keer dat ik een dier healing gaf – het moment waarop ik op energetisch zielsniveau een verbinding kreeg met een ander schepsel en diens gezondheid en leven kon herstellen. Dat verhaal ga ik nu vertellen.