MY REIKI

ANIMAL REIKI

Wanneer dieren het tempo bepalen

OVERZICHTSLEESBOEK



Samenstelling: Frank van der Mast

Voor wie is dit boekje?

Animal Reiki — Wanneer dieren het tempo bepalen is geschreven voor iedereen die met aandacht, rust en respect naar dieren wil kijken. Je hebt geen Reiki-opleiding nodig om deze uitgave te kunnen lezen.

Voor dierenliefhebbers en verzorgers

Dit boekje is bedoeld voor mensen die een hond, kat, paard of ander dier verzorgen en meer willen begrijpen van keuzevrijheid, lichaamstaal en het belang van een kalme omgeving.

Voor Reiki-beoefenaars

Wie Reiki kent, kan hier ontdekken hoe een diergerichte houding verschilt van een behandeling voor mensen: minder vaste handposities, geen druk om contact te maken en voortdurend letten op de grenzen van het dier.

Voor mensen die gewoon nieuwsgierig zijn

Misschien wil je geen behandeling geven, maar beter leren waarnemen. Ook dan kun je het boekje gebruiken als uitnodiging om dieren meer ruimte te geven, rustig aanwezig te blijven en hun signalen serieus te nemen.

Wat kun je verwachten?

Vijftien overzichtelijke hoofdstukken, praktijkvoorbeelden met een hond, kat en paard, reflectievragen en een praktische samenvatting. Het boek is een lees- en naslagwerk, geen opleiding en geen certificeringsprogramma.

BELANGRIJK | Animal Reiki is een aanvullende spirituele praktijk. Het vervangt nooit onderzoek, behandeling, pijnbestrijding of advies van een dierenarts. Een bewezen genezende werking bij dieren is niet vastgesteld.

Voorwoord

Een dier hoeft niets te presteren om aandacht, veiligheid en respect te verdienen. In Animal Reiki staat niet de vraag centraal wat wij bij een dier willen bereiken, maar hoe wij aanwezig kunnen zijn zonder druk uit te oefenen. Dat vraagt soms minder handelingen dan we gewend zijn – en juist meer geduld, observatie en bescheidenheid.

Dit leesboek is gemaakt uit de inhoudelijke thema's van het aangeleverde document over de Let Animals Lead®-benadering van Animal Reiki. De oorspronkelijke tekst combineert uitleg met cursuspresentaties, niveaus, certificeringen en informatie voor toekomstige leraren. Hier zijn die onderdelen bewust gescheiden: dit boek is uitsluitend bedoeld om op een rustige, toegankelijke manier over Animal Reiki te lezen en na te denken.

De nadruk ligt op vijf terugkerende vragen: hoe vind ik eerst zelf rust, wat vertelt een dier met zijn gedrag, hoe geef ik keuzevrijheid, wanneer is aanraking passend en hoe blijf ik zorgvuldig wanneer een dier bang, ziek, oud of kwetsbaar is?

> *De kern van dit boek: wees beschikbaar, maar laat het dier bepalen of en hoe er contact ontstaat.*

Belangrijke leeswijzer

Animal Reiki is een spirituele en aanvullende praktijk. Er is geen overtuigend wetenschappelijk bewijs dat Reiki dierziekten geneest. Het kan voor mensen een manier zijn om rust, aandacht en zorgzame aanwezigheid vorm te geven; de reactie van elk dier blijft individueel. Het vervangt nooit diergeneeskundige diagnostiek, behandeling, pijnbestrijding of gedragstherapie.

De specifieke Let Animals Lead®-methode en de daarbij horende naam worden in de aangeleverde brontekst beschreven. Dit is een zelfstandig MY REIKI-leesboek, géén officiële handleiding, opleiding of certificering van Let Animals Lead®. Oefeningen en praktijkvoorbeelden in dit boek zijn nieuw geformuleerde, algemene toepassingen bij de gelezen thema's.

Inhoud

Voor wie is dit boekje? 2
Voorwoord 3
01 Animal Reiki: aandacht vóór techniek 5
02 Het dier heeft een eigen keuze 5
03 Innerlijke rust en zelfregulatie 6
04 Vertrouwen zonder verwachtingen 7
05 Lichaamstaal lezen en grenzen respecteren 7
06 Van ontmoeten naar een rustige sessie 8
07 Aanraking, nabijheid en Reiki op afstand 9
08 Angstige en getraumatiseerde dieren 10
09 Ouderdom, ziekte en het levenseinde 10
10 Meditatie, Reiki-traditie en verdieping 11
11 De rol van eigenaar en dierenarts 11
12 Drie lagen van persoonlijke verdieping 12
13 Voorbeeldsituaties met hond, kat en paard 13
14 Veelgestelde vragen 13
15 Zeven dagen bewust observeren 14
Bijlage A Uitgebreide praktijkkaart 16
Bijlage B Begrippen en bronvermelding 16
Bijlage C Observatienotitie 17
Over de samensteller 18
Praktijksamenvatting in één oogopslag 19

De hoofdstukken kunnen achter elkaar worden gelezen of afzonderlijk als naslag worden gebruikt. De oefeningen zijn uitnodigingen tot zelfreflectie, geen verplicht lesprogramma.

HOOFDSTUK 01

Animal Reiki: aandacht vóór techniek

Het uitgangspunt is de relatie – niet de prestatie.

In de aangeleverde tekst wordt Animal Reiki beschreven als een praktijk waarin traditionele Japanse Reiki, meditatie en aandacht voor dieren samenkomen. Opvallend is de verschuiving van “Reiki doen bij een dier” naar “in een rustige, ondersteunende houding aanwezig zijn met een dier”. Die formulering geeft richting aan alles wat volgt.

Wie Reiki bij mensen kent, is wellicht vertrouwd met handposities, een behandeling op een tafel en een vast verloop. Een dier ervaart die situatie anders. Het kan bewegen, afstand zoeken, de ruimte verlaten of onverwacht contact maken. Het heeft geen afspraak gemaakt en kent onze bedoelingen niet. Daarom begint Animal Reiki met de bereidheid om een vooraf bedacht plan los te laten.

Wat betekent dit in het dagelijks contact?

Misschien ligt een kat op de bank en kijk je rustig op afstand toe. Een hond gaat naast je liggen zonder aangeraakt te willen worden. Een paard blijft aan de andere kant van de paddock grazen. In al deze situaties kan jouw houding dezelfde zijn: rustig, opmerkzaam en zonder de behoefte om de reactie te sturen.

Sommige beoefenaars ervaren deze aandacht als een vorm van spirituele verbinding. Wat een dier zelf beleeft, kunnen we niet rechtstreeks weten. Daarom is het beter een dier niet te interpreteren als bewijs dat “de energie werkt”, maar de concrete signalen van ontspanning, interesse of ongemak zorgvuldig te blijven volgen.

OM TE ONTHOUDEN

Een goede ontmoeting is niet hetzelfde als veel aanraking. Ook afstand houden, wachten of stoppen kan een goede uitkomst zijn.

HOOFDSTUK 02

Het dier heeft een eigen keuze

Toestemming zie je vooral in gedrag.

Een centraal begrip in de brontekst is dierenagentschap: het dier is geen passieve ontvanger, maar een wezen met eigen voorkeuren en grenzen. In gewone woorden

betekent dit dat het dier zo veel mogelijk zelf de regie behoudt over afstand, duur en vorm van contact.

Die keuze wordt zichtbaar door gedrag. Komt het dier dichterbij, snuffelt het vrijwillig en blijft het ontspannen? Of draait het de kop weg, wijkt het uit, verstijft het of probeert het weg te komen? Zelfs een dier dat blijft zitten, kan ongemakkelijk zijn. Zeker in een kleine ruimte of aan een lijn is “niet weglopen” niet automatisch toestemming.

Drie eenvoudige uitgangspunten

- Naderen mag, maar hoeft niet. Zorg dat het dier ruimte heeft om afstand te nemen.
- Aanraking is een aanbod, geen uitgangspunt. Stop wanneer het dier spanning of ontwijking laat zien.
- Het tempo ligt niet vooraf vast. Soms duurt een ontmoeting enkele minuten en soms ontstaat er geen contact.

Deze benadering maakt ons ook bewust van de omgeving. Een afgesloten deur, een strak halster of een hand die het dier achtervolgt, kan de keuzevrijheid beperken. Waar veiligheid dat toelaat, maak je de situatie open en voorspelbaar.

> *Een dier dat “nee” zegt, geeft nuttige informatie. Respect daarvoor is de basis van vertrouwen.*

HOOFDSTUK 03

Innerlijke rust en zelfregulatie

Eerst aankomen bij jezelf.

De brontekst benadrukt dat de diepste beoefening bij de mens begint. Wie een dier graag wil helpen, kan ongemerkt onrust uitstralen: bezorgdheid, haast, teleurstelling of de drang om iets op te lossen. Dat zijn herkenbare menselijke reacties, vooral wanneer een dier lijdt of angstig is.

Een rustige voorbereiding hoeft niet ingewikkeld te zijn. Voel je voeten op de vloer, ontspan je schouders en adem op een natuurlijke manier. Observeer de omgeving zonder onmiddellijk iets te veranderen. Je hoeft niet kunstmatig heel langzaam of diep te ademen; prettig en ontspannen is voldoende.

Korte oefening: twee minuten stilte

Ga zitten op een veilige plek, buiten de persoonlijke ruimte van het dier. Merk je eigen ademhaling op. Laat gedachten komen en gaan. Kijk vervolgens waar het dier zich bevindt en wat het doet. Stel je geen uitkomst voor. Vraag jezelf na twee minuten af: voel ik de neiging om dichterbij te komen, en is dat werkelijk nodig?

Deze oefening is geen meting van de toestand van het dier en geen behandeling. Het is een hulpmiddel om te voorkomen dat onze haast het contact gaat bepalen.

Als het emotioneel wordt

Bij een bang of ziek dier kan medeleven intens zijn. Juist dan helpt het om grenzen te erkennen. Een korte pauze, een andere verzorger vragen of het contact uitstellen kan zorgvuldiger zijn dan doorgaan terwijl je zelf gespannen bent.

HOOFDSTUK 04

Vertrouwen zonder verwachtingen

Niet sturen, niet forceren, niet invullen.

In veel behandelsituaties willen we weten of iets “gelukt” is. Dieren laten echter niet altijd de reactie zien die wij verwachten. Een dier kan slapen, spelen, weglopen, de omgeving onderzoeken of volkomen onverschillig lijken. Geen van deze gedragingen is op zichzelf een betrouwbare graadmeter voor een energetisch effect.

Vertrouwen groeit meestal door herhaalde voorspelbare ervaringen. Ga niet achter een dier aan als het wegloopt. Zorg ervoor dat je eigen gedrag zacht en duidelijk is. Gebruik een rustige stem als dat bij het dier past, vermijd plotselinge bewegingen en geef het de gelegenheid om te kiezen.

Verschil tussen intentie en verwachting

Een intentie kan zijn: “Ik wil vriendelijk en rustig aanwezig zijn.” Een verwachting zou zijn: “Na tien minuten moet het dier ontspannen en naar me toe komen.” De eerste kun je zelf waarmaken. De tweede legt een opdracht bij het dier neer, en die kun je niet afdwingen.

REFLECTIEVRAAG

Welke uitkomst verwacht ik onbewust van dit dier? Wat verandert er wanneer ik die verwachting loslaat?

HOOFDSTUK 05

Lichaamstaal lezen en grenzen respecteren

Kijk naar het hele dier en de situatie.

Opletten op lichaamstaal is belangrijker dan vasthouden aan een protocol. De signalen verschillen per diersoort, per individu en per situatie. Eén geeuw, zucht of beweging heeft

nooit automatisch één betekenis. Kijk naar een combinatie van houding, ogen, oren, staart, ademhaling, beweging en context.

Signalen die kúnnen passen bij comfort

- Het dier kiest vrijwillig voor nabijheid en kan zonder moeite weer weggaan.
- De lichaamshouding is los en de bewegingen zijn vloeiend.
- Het dier gaat verder met normaal gedrag, zoals rustig liggen, snuffelen of grazen.

Signalen om afstand te vergroten of te stoppen

- Wegdraaien, ontwijken, terugtrekken of herhaald proberen weg te lopen.
- Verstijven, opvallend gespannen spieren of een plotseling veranderde houding.
- Grommen, blazen, slaan, bijten, trappen of ander waarschuwend gedrag.

Bij een hond kunnen liplikken, wegkijken of de staartpositie relevante context geven. Bij een kat kan een snel zwiepende staart of achterwaarts gedraaide oren op ongemak wijzen. Bij een paard verdienen oren, hoofd-halspositie, gewicht verplaatsen en de ruimte rond de achterhand extra aandacht. Lees dit nooit los van het dier als geheel.

Vermijd het interpreteren van pijnsignalen als “energetische ontlading”. Plotselinge afwijkingen in gedrag, eetlust, bewegen, ademhaling of toiletgedrag verdienen zo nodig contact met de dierenarts.

HOOFDSTUK 06

Van ontmoeten naar een rustige sessie

Een praktische suggestie, zonder vast behandelschema.

Het bronmateriaal noemt een rustige, op keuze gebaseerde aanwezigheid, maar geeft geen volledig uitgeschreven standaardsessie. Onderstaande indeling is daarom een nieuw, eenvoudig voorbeeld voor een ontspannen ontmoeting – geen officieel Let Animals Lead®-protocol.

Fase	Richttijd	Wat doe je?
1. Voorbereiden	1–2 minuten	Kies een rustige, veilige plaats. Check of het dier vrij kan bewegen of zich kan terugtrekken.
2. Aankomen	2 minuten	Ga staan of zitten op gepaste afstand. Kom eerst zelf tot rust.
3. Observeren	3–5 minuten	Let op lichaamstaal, bewegingsvrijheid en interesse.

Fase	Richttijd	Wat doe je?
		Houd je handen bij jezelf.
4. Aanwezig blijven	5–10 minuten	Blijf in stilte of met zachte aandacht zitten. Alleen bij vrijwillige uitnodiging en comfort: eventueel kort contact.
5. Afronden	1–2 minuten	Verminder de aandacht, geef ruimte en verlaat rustig de plek. Noteer alleen wat je feitelijk zag.

De tijden zijn slechts houvast. Zodra een dier stress toont of weg wil, beëindig of verklein je het contact. Met dieren in een stal, asiel of kliniek zijn de instructies van de verantwoordelijke verzorger altijd leidend.

Wat schrijf je na afloop op?

Houd observaties concreet: “De kat bleef vier minuten onder de tafel”, “De hond kwam eenmaal zelf dichterbij”, of “Het paard draaide weg toen ik bewoog”. Vermijd stellige verklaringen als “het trauma is losgelaten” of “de blokkade is verdwenen”.

HOOFDSTUK 07

Aanraking, nabijheid en Reiki op afstand

De vorm van contact is ondergeschikt aan welzijn.

In de brontekst krijgt aanraking alleen een plaats als het dier dat wil. Sommige dieren zoeken lichamelijk contact, andere voelen zich prettiger wanneer je enkele meters verderop blijft. In beide gevallen is respect voor die voorkeur belangrijker dan het uitvoeren van een vaste handpositie.

Wanneer aanraking passend kan zijn

Vraag de eigenaar naar bekende gevoeligheden en plekken waar het dier liever niet wordt aangeraakt. Benader nooit onverwacht. Als een dier vrijwillig dicht bij je komt, is voorzichtig en kort contact soms mogelijk, mits het geen tekenen van spanning vertoont. Trek je hand terug zodra het dier weg beweegt of ongemak laat zien. Bij pijn, verwondingen of onbekend gedrag raak je de betreffende plek niet aan.

Aanwezig zijn op afstand

Afstands-Reiki maakt in de Reiki-traditie deel uit van de spirituele beoefening. Je kunt een dier ook ondersteunen zonder het aan te raken, bijvoorbeeld door op afstand rustig aanwezig te zijn en zijn ruimte te respecteren. Wie op grotere fysieke afstand mediteert met aandacht voor een dier, kan dat als persoonlijke Reiki-praktijk beleven. Dat is iets anders dan aantonen dat er op afstand een medisch effect optreedt.

Maak bij een dier dat je niet zelf verzorgt altijd eerst afspraken met de eigenaar. Spreek geen genezing af en zorg ervoor dat reguliere zorg gewoon doorgaat.

HOOFDSTUK 08

Angstige en getraumatiseerde dieren

Voorzichtigheid, voorspelbaarheid en keuzevrijheid.

De tekst besteedt nadrukkelijk aandacht aan dieren die angstig zijn of moeilijke ervaringen hebben gehad. Juist zulke dieren kunnen moeite hebben met nabijheid, aanraking, onverwachte geluiden of onbekende mensen. Het uitgangspunt is niet dat je hun verleden moet “behandelen”, maar dat je in het heden extra zorgvuldig handelt.

Wat helpt in het contact?

- Werk op een plek waar het dier zich zo veilig mogelijk kan terugtrekken.
- Laat het dier zelf bepalen of contact welkom is; lok of dwing het niet naar je toe.
- Houd je bewegingen rustig en voorkom lang aanstaren of over het dier heen buigen.
- Gebruik geen fysieke fixatie om een Reiki-moment mogelijk te maken.
- Schakel bij aanhoudende angst, agressie of duidelijk probleemgedrag een dierenarts of gekwalificeerde gedragsspecialist in.

Het kan voorkomen dat een dier eerder reageert op de nieuwe situatie, geluiden, geuren of lichaamshouding dan op jouw bedoeling. Juist daarom is geduldig observeren zo belangrijk. Ga bij twijfel uit van de veiligste uitleg en vergroot de afstand.

HOOFDSTUK 09

Ouderdom, ziekte en het levenseinde

Met aandacht aanwezig zijn zonder te beloven dat iets geneest.

Bij oudere of zieke dieren verandert het doel van een ontmoeting. Comfort en rust krijgen meer betekenis, terwijl elke onnodige prikkel belastend kan zijn. Soms is het beste wat je kunt doen eenvoudigweg rustig in dezelfde ruimte zitten, kort bij het dier blijven of de eigenaar ondersteunen in een moeilijk moment.

Bij pijn, benauwdheid, verwondingen, plotselinge zwakte, insulten, niet eten of duidelijke gedragsveranderingen is passende diergeneeskundige hulp noodzakelijk. Gebruik Reiki niet om een dierenartsbezoek uit te stellen. Een dier dat ernstig ziek is, kan ook ongebruikelijk stil zijn doordat het niet goed gaat; interpreteer stilte dus niet automatisch als ontspanning.

De rol van aanwezigheid bij afscheid

Wanneer het levenseinde nadert, hebben dieren en mensen baat bij een rustige en respectvolle omgeving. Je kunt zacht spreken, stilte laten vallen en alleen aanraken als het dier dat nog prettig vindt. De dierenarts blijft verantwoordelijk voor medische beoordeling, pijnbestrijding en eventuele euthanasie. Animal Reiki kan hoogstens als aanvullende persoonlijke vorm van aandacht onderdeel zijn van die periode.

> *Niet elke situatie vraagt om meer doen. Soms vraagt goede zorg om nabij blijven, luisteren en professionele hulp inschakelen.*

HOOFDSTUK 10

Meditatie, Reiki-traditie en verdieping

Reiki als persoonlijke houding en spirituele oefening.

De brontekst verbindt Animal Reiki met traditionele Japanse Reiki, de leefregels of voorschriften, meditatie, Reiju, symbolen en mantra's. In de oorspronkelijke opbouw wordt daar bij verdere oefening meer aandacht aan gegeven. De tekst geeft echter geen volledige uitleg van deze onderdelen en bevat geen uitgewerkte lesinhoud voor symbolen of afstemmingen.

Voor dit leesboek is het daarom voldoende om hun plaats te begrijpen. Meditatie ondersteunt de aandacht van de beoefenaar; de Reiki-voorschriften nodigen uit tot een bewuste levenshouding; symbolen en mantra's hebben binnen bepaalde Reiki-tradities een rituele en spirituele functie. Ze zijn geen vervanging voor observatie of vakbekwame dierzorg.

Een dagelijkse vraag

Kijk eens terug op een gewone dag met een dier. Heb je zijn keuze gerespecteerd? Was je aanwezig zonder haast? Kon je een verwachting loslaten? Deze vragen helpen om de kern van Animal Reiki niet te beperken tot een afgebakend moment, maar mee te nemen in de omgang met dieren in het algemeen.

OVER DE BRON

Het aangeleverde document noemt de "zes pijlers" van de specifieke Let Animals Lead®-methode, maar werkt die niet alle zes afzonderlijk uit. Dit boek presenteert daarom geen eigen lijst alsof die de officiële zes pijlers zou zijn.

HOOFDSTUK 11

De rol van eigenaar en dierenarts

Duidelijkheid naar mensen beschermt het dier.

Werken met een dier betekent bijna altijd samenwerken met een eigenaar, verzorger, stalhouder, asielmedewerker of dierenarts. Deze mensen kennen het dier en zijn verantwoordelijk voor zijn veiligheid, dagelijkse zorg en medische behandeling. Een heldere afspraak voorkomt misverstanden en geeft vertrouwen.

Bespreek vóór een ontmoeting

- Wat is de aanleiding? Gaat het om rust, kennismaking of een prettig contactmoment?
- Zijn er medische klachten, pijnlijke plekken, specifieke angsten of gedragsrisico's?
- Waar voelt het dier zich gewoonlijk veilig en wat zijn zijn duidelijke stop-signalen?
- Wie neemt een besluit als het contact moet stoppen of de dierenarts nodig is?

Leg uit dat je geen diagnose stelt en geen genezing toezegt. Benoem wat je doet in begrijpelijke woorden. "Ik ga eerst rustig zitten en kijken of de hond contact wil" is concreter dan "Ik ga de energieblokkades oplossen".

Eerlijk rapporteren

Na een ontmoeting kun je vertellen wat waarneembaar was: de hond koos nabijheid, de kat kwam niet tevoorschijn of het paard bleef rustig grazen. Zeg liever niet dat je de oorzaak van gedrag kent als je dat niet weet. Die bescheidenheid maakt de samenwerking met reguliere zorg juist sterker.

HOOFDSTUK 12

Drie lagen van persoonlijke verdieping

Van begrijpen naar vanzelfsprekend respect.

In het aangeleverde document worden drie beoefenaarsniveaus beschreven, gevolgd door een afzonderlijke lerarenopleiding. Omdat dit boek bewust géén leerroute voor instructeurs is, vertalen we de terugkerende inhoud hier naar drie algemene lagen van persoonlijke verdieping. Dit zijn geen officiële niveaus, examens of certificaten.

Eerste laag – Leren aanwezig zijn

De eerste verdieping is eenvoudig en tegelijk uitdagend: rustig worden, niet direct handelen en het dier uitnodigen zonder druk. Je leert het verschil kennen tussen jouw bedoeling en de keuze van het dier.

Tweede laag – Consequent zorgvuldig handelen

Daarna groeit je vermogen om in verschillende situaties kalm te blijven. Je herkent je eigen verwachtingen sneller, bekijkt gedrag in context en weet wanneer je stopt of hulp vraagt. Sommige Reiki-beoefenaars verdiepen daarnaast hun meditatie en traditiegebonden rituelen.

Derde laag – De houding wordt vanzelfsprekend

Uiteindelijk kan respectvolle aanwezigheid onderdeel worden van het dagelijks leven. Niet als een bijzondere prestatie, maar als een gewoonte: eerst zien, dan reageren; niet overheersen, maar samenwerken. Daarbij blijft bescheidenheid nodig. Ook een ervaren beoefenaar kan een dier verkeerd begrijpen.

HOOFDSTUK 13

Drie voorbeeldsituaties

Fictieve voorbeelden om over te denken, geen bewezen behandelresultaten.

1. Een hond uit het asiel

Een hond is alert en vermijdt onbekende mensen. In plaats van hem te benaderen, gaat de bezoeker schuin van hem af op gepaste afstand zitten. De hond blijft aanvankelijk achter in zijn verblijf. De bezoeker kijkt rustig rond en vertrekt na enkele minuten. Bij een later bezoek kijkt de hond kort op en snuffelt richting de deur. Dat is niet per se “vooruitgang door Reiki”, maar wel observeerbaar gedrag dat zonder dwang kon plaatsvinden.

2. Een kat na een verhuizing

Een kat zit veel onder het bed. De eigenaar wil graag helpen en is geneigd haar telkens te pakken. Een betere eerste stap is een veilige schuilplaats, rust, routine en de keuze om zelf tevoorschijn te komen. Iemand die Reiki beoefent, kan op afstand rustig aanwezig zijn. Eet, drinkt of plast de kat afwijkend, dan is een dierenarts nodig; Reiki verklaart of behandelt dat probleem niet.

3. Een paard op stal

Een paard staat ontspannen in de stal, maar draait zijn hoofd weg wanneer de bezoeker dichterbij komt. De bezoeker blijft op afstand, buiten de directe gevarenzone, en bespreekt de signalen met de eigenaar. Het paard hoeft niet aangeraakt te worden om de ontmoeting waardevol te laten zijn. Veiligheid in de stal en bekende omgangsregels gaan altijd voor.

HOOFDSTUK 14

Veelgestelde vragen

Korte antwoorden bij veel voorkomende verwachtingen.

Moet ik een dier aanraken?

Nee. Aanraking is hoogstens een vrijwillig onderdeel als de omstandigheden veilig zijn en het dier er duidelijk prettig op reageert.

Hoe weet ik dat een dier Reiki “ontvangt”?

Dat is niet objectief vast te stellen uit een geeuw, zucht of verandering van houding. Kijk naar welzijn en gedrag zonder daar automatisch een energetische verklaring aan te verbinden.

Kan ik Animal Reiki combineren met gewone verzorging?

Ja, als aanvullende persoonlijke praktijk van aandacht. Voeding, beweging, huisvesting, gedragsbegeleiding en diergeneeskundige zorg blijven leidend.

Wat als het dier wegloopt?

Laat het dier gaan. Het is een keuze, geen mislukking. Kijk of de omstandigheden rustiger of veiliger kunnen worden gemaakt, maar forceer geen nieuw contact.

Wat als ik zelf gespannen ben?

Neem eerst rust of stel de ontmoeting uit. Bij ernstige vermoeidheid of veel emoties mag je ook kiezen voor alleen observeren.

Is dit hetzelfde als een gecertificeerde Let Animals Lead®-opleiding?

Nee. Dit boek biedt een zelfstandige, niet-gecertificeerde uitleg van brede thema’s uit de aangeleverde tekst; het verleent geen bevoegdheid en vervangt geen officiële cursus.

HOOFDSTUK 15

Zeven dagen bewust observeren

Een eenvoudige leestip om het boek te laten bezinken.

Neem desgewenst zeven dagen lang enkele minuten om zonder doel een dier te observeren. Schrijf dagelijks drie korte zinnen: wat zag ik, wat deed ik zelf en wat had ik ook kunnen laten?

Dag 1 – Afstand: Kijk welke afstand het dier zelf kiest.

Dag 2 – Tempo: Merk op wanneer jij haast voelt en wat er gebeurt als je wacht.

Dag 3 – Lichaamstaal: Observeer beweging, houding en context zonder conclusies te forceren.

Dag 4 – Aanraking: Let op wanneer het dier contact zoekt én wanneer het weg wil.

Dag 5 – Stilte: Wees een paar minuten rustig aanwezig zonder opdrachten of prikkels.

Dag 6 – Omgeving: Welke geluiden, mensen of ruimtes lijken prettig of juist belastend?

Dag 7 – Terugblik: Welke kleine verandering in jouw houding wil je vasthouden?

Kies nooit een onveilige situatie om de oefening “toch af te maken”. Wanneer observeren het dier zichtbaar belast, stop je. Het is geen trainingstest voor het dier.

Tot slot

Animal Reiki nodigt uit om de relatie met dieren met aandacht te benaderen. Wie eerst luistert en kijkt, ontdekt vaak hoeveel een dier al duidelijk maakt zonder woorden. Het belangrijkste dat dit boek wil overbrengen is niet een speciale techniek, maar een houding van rust, respect en keuzevrijheid. Daarmee krijgt elk dier de ruimte om op zijn eigen manier aanwezig te zijn.

> *De mooiste ontmoeting is een ontmoeting waarin het dier zichzelf mag blijven.*

Bijlage A | Praktijkkaart op één blad

Een beknopte herinnering voor rustige ontmoetingen met dieren.

1 Check de veiligheid Vraag naar medische klachten, gedrag en grenzen. Zorg dat het dier zich kan terugtrekken.

2 Kom zelf tot rust Voel je voeten, adem natuurlijk en laat verwachtingen los.

3 Observeer op afstand Kijk naar het hele dier, zijn houding en de omgeving.

4 Laat het dier kiezen Nabijheid en aanraking zijn niet verplicht. Respecteer ieder stop-signaal.

5 Blijf flexibel Een paar minuten zonder contact is ook een volwaardige ontmoeting.

6 Rond rustig af Verlaat de ruimte zonder abrupt bewegen of extra aandacht te eisen.

7 Rapporteer feitelijk Beschrijf waarneembaar gedrag, geen onbewezen diagnoses of energetische resultaten.

ALTIJD

Bij ziekte, pijn, benauwdheid of zorgwekkende gedragsverandering: overleg met de dierenarts. Animal Reiki is geen vervanging voor medische zorg.

Bijlage B | Begrippen

Animal Reiki: Een toepassing van Reiki in de omgang met dieren, waarin de beoefenaar spirituele aandacht en respect voor het dier centraal kan stellen.

Keuzevrijheid / dierenagentschap: De ruimte voor het dier om op eigen initiatief dichterbij te komen, afstand te nemen of geen contact te maken.

Meditatie: Een oefening in aandacht en innerlijke rust; geen bewijs van een medische werking.

Reiki-voorschriften: Leefregels die in Reiki-tradities worden gebruikt voor een bewuste en zorgzame houding.

Afstands-Reiki: Een spirituele Reiki-beoefening zonder fysiek contact; medische effecten zijn niet aangetoond.

Traumasensitief: Werken met extra aandacht voor veiligheid, voorspelbaarheid en grenzen, zonder zelf diagnoses of traumabehandeling te claimen.

Bron en verantwoording

Basis: het door de gebruiker aangeleverde Word-bestand “Beste Animal Reiki vrienden.docx” (21 pagina’s), met beschrijvingen van Let Animals Lead® Animal Reiki Levels 1, 2 en 3 en een afzonderlijke Teacher Training. Thema’s uit dit bestand zijn in eigen woorden samengevat en herordend tot een losstaand leesboek zonder lerarenopleiding, prijzen, advertenties, testimonials of certificeringsclaims.

“Let Animals Lead®” is de naam van een specifieke Animal Reiki-benadering die in de brontekst wordt beschreven. Dit boek is niet door de aanbieder van die methode uitgebracht of erkend. De nieuw geformuleerde tijdsindeling, observatievragen en fictieve voorbeelden zijn redactionele toevoegingen voor deze leesuitgave.

Bijlage C | Korte observatienotitie

Voor wie een ontmoeting met een dier wil onthouden, zonder er meteen een verklaring aan te geven.

Datum en omgeving

Wat deed het dier uit zichzelf?

Welke signalen van comfort of ongemak zag ik?

Wat deed ik zelf (afstand, houding, aanraking)?

Wat neem ik mee voor een volgende ontmoeting?

Schrijf alleen op wat je werkelijk zag. Bij twijfel of gezondheidszorgen: vraag advies van de dierenarts.

Over de samensteller

Frank van der Mast

Frank van der Mast is Reiki-beoefenaar en opleider en stelt voor MY REIKI Nederlandstalige leesboeken, werkboeken en lesmaterialen samen over Reiki, energetische werkwijzen en het respectvol omgaan met dieren.

Met deze Animal Reiki-uitgave wil hij vooral één eenvoudig inzicht overbrengen: wanneer wij zelf vertragen en met aandacht aanwezig zijn, geven we een dier meer ruimte om eigen keuzes te maken. Begrijpen en waarnemen gaan vóór behandelen of sturen.

Dit boek is bewust losgemaakt van trajecten voor practitioners, masters en instructeurs. Het is bedoeld als laagdrempelig, zelfstandig leesboekje om vrijblijvend door te geven aan geïnteresseerden.

MY REIKI

Website: www.myreiki.nl

Een informatieve uitgave voor dierenliefhebbers en Reiki-geïnteresseerden. Geen officiële Let Animals Lead®-opleiding of -certificering.

Uitgave: oktober 2026 | Samenstelling en bewerking: Frank van der Mast

> *Kijk eerst naar het dier. Geef ruimte. Laat de ontmoeting ontstaan zonder verwachting.*

Praktijksamenvatting in één oogopslag

De kern van Animal Reiki op één afdrukbare A4.

01 Veiligheid Vraag naar gezondheid, gedrag en gevoeligheden. Zorg dat het dier weg kan en zelf afstand mag nemen.

02 Eigen rust Sta of zit ontspannen. Adem op een natuurlijke manier en laat plannen en verwachtingen los.

03 Observeren Kijk naar het hele dier: houding, beweging, gezichtsuitdrukking, geluiden en omgeving.

04 Keuzevrijheid Laat het dier zelf naderen, blijven, wegdraaien of vertrekken. Lok of dwing geen contact af.

05 Aanraking Alleen wanneer het dier vrijwillig en veilig contact zoekt. Stop direct bij twijfel of ongemak.

06 Ruimte houden Stilte en aandacht zijn voldoende. Geen vaste behandeltijd of aantoonbare “energiereactie” nodig.

07 Afronden Beëindig rustig. Beschrijf na afloop wat je zag, niet wat je denkt dat er energetisch gebeurde.

STOP & ZORG

Bij pijn, benauwdheid, ziekte, duidelijk probleemgedrag of plotselinge achteruitgang: raadpleeg een dierenarts. Reiki kan reguliere dierzorg niet vervangen.

Het dier bepaalt het tempo. Geen contact is ook een geldige keuze.