

Inhoud



Inleiding	7
-----------	---

DEEL I: HET FUNDAMENT

Ontdek de gave van empathie

HOOFDSTUK 1	
Je empathische gaven: de zeven helderheden	19
HOOFDSTUK 2	
Je empathische lichaam: de bedrading ligt er al	33
HOOFDSTUK 3	
Mededogen: de empathische voering van je ziel	53
HOOFDSTUK 4	
Leer jouw type kennen: de zes empathische stijlen	75

DEEL II: DE PRAKTIJK

Beoefen de gave van empathie

HOOFDSTUK 5	
Gereedschapskist voor empathisch mededogen	109
HOOFDSTUK 6	
Empathisch healen: hoe je jezelf en anderen kunt healen	129
HOOFDSTUK 7	
Empathische mensen en hun relatie	153
HOOFDSTUK 8	
Empathie en je roeping: je werkt om te kunnen zorgen	179

TOT SLOT	
Omarm je gaven: de vreugde die empathie schept	193
APPENDIX 1	
Sympathie (en andere empathische bedriegers)	197
APPENDIX 2	
Verzwakt empathische mensen	219
Woordenlijst	255
Bibliografie	261
Noten	265
Over de auteur	271

Inleiding

.....

Je stelt je voor wat er in iemand anders omgaat, en dan bedoel je: wat hij of zij voelt. Zo omschrijven de meeste mensen empathie. Maar ik heb ontdekt dat als het om empathie gaat, we het bij het verkeerde eind hebben. Daar had ik jaren voor nodig, jaren waarin ik als intuïtief coach werkte en onderzoek deed, en schreef over subtiel-energetische geneeskunde en het toepassen van onze intuïtieve en spirituele gaven.

Empathie is uitgebreid onderzocht door een grote groep briljante mensen, van psychologen en neurologisch specialisten tot filosofen, religieuzen en healers. Dit is belangrijk om te weten voordat we onze misvattingen rechtzetten. Een van de hedendaagse auteurs en docenten die een essentiële bijdrage hebben geleverd aan ons begrip van empathie is Daniel Goleman, wiens werk ik kort zal bespreken in deel I. Door onderscheid te maken tussen cognitieve empathie, emotionele empathie en iets wat hij empathische zorgzaamheid noemt, heeft Goleman opnieuw de aandacht gevestigd op deze aangeboren gaven.

Toch wordt empathie, ondanks dat we er dankzij hem en vele anderen nu veel meer van begrijpen, nog te vaak gezien als één vaardigheid in plaats van als een verzameling van gaven. Door mijn werk ben ik erachter gekomen dat empathie veel verder gaat dan het redelijk simplistische beeld dat de meeste mensen ervan hebben. Empathie omvat gedachten, waarnemingen, gevoelens, en bijna alle andere soorten van bewustzijn die we hebben – inclusief paranormale gaven – en heeft niet alleen betrekking op andere individuen maar ook op groepen mensen, dieren en zelfs voorwerpen in de natuur. Ik ben van mening dat wanneer onze

empathische vermogens volledig ontwikkeld zijn, ze een hele batterij aan spirituele vaardigheden in de strijd kunnen gooien die krachtig aan het werk zijn op het niveau van het subtiële lichaam, een lichaam dat op subtiële, moeilijk te herkennen energie draait. Onze subtiel-energetische structuur is samengesteld uit energiekkanalen (zoals de meridianen), energielichamen (inclusief de chakra's) en energievelden (zoals het auraveld). En wanneer we onze empathie inschakelen, verdiept dat ons vermogen tot verbinden en begrip.

We gebruiken het woord empathie te pas en te onpas alsof we weten wat het is, maar het is zoveel meer dan wat er uit de definitie in het woordenboek te halen valt, of zelfs uit een studieboek over psychologie; het gaat over psychologie, zeker, maar het is meer. Natuurlijk weten we diep vanbinnen al hoe mooi empathie is, al is de schoonheid ervan eigenlijk niet te beschrijven. In dit boek wil ik je opnieuw kennis laten maken met je aangeboren empathische vermogens, op een manier die misschien wel de wijze waarop je kijkt en leeft radicaal verandert.

Empathie en onze paranormale gaven

Om de kracht van empathie aan te kunnen boren is begrip nodig van alle niveaus van empathie die je in beginsel tot je beschikking hebt, inclusief de paranormale of esoterische niveaus. Veel mensen die zich beroepsmatig met esoterie bezighouden, gebruiken de uitdrukking *clair empathy* – je bent dan ‘heldervoelend’. Hiermee bedoelen ze een op zichzelf staande paranormale gave die je in staat stelt om de gedachten, emoties en symptomen van anderen op te merken. Maar zoals ik het zie en ervaar, zijn er veel meer niveaus dan de uitdrukking suggereert; empathie houdt een hele verzameling van subtiel-energetische of paranormale vermogens in, naast de meer algemene vaardigheden als het vermogen om simpelweg aanwezig te zijn en te luisteren. Dus ik kies ervoor om het woord heldervoelend niet te gebruiken. Ik vind empathie als overkoepelende uitdrukking meer betekenis hebben omdat dit woord alle empathische ervaringen omvat, zowel subtiel als aards. Zoals ook

het geval is met andere woorden die veel betekenis voor ons hebben, zoals *liefde* of *zorgzaamheid*, vertegenwoordigt het een rijke, diepgevoelde beleving op vele niveaus. In het geval van empathie is die beleving er een van *verbintenis*.

We willen allemaal graag banden met anderen aanknopen. Sterker nog, dat hebben we nodig. Kleine kinderen die zich niet kunnen hechten gedijen vaak minder goed; ouderen die alleen in hun eigen flatje zitten, vereenzamen en worden depressief. Gedrag en houding kunnen die hechting en zorgzaamheid maken of breken. Een subtiele of stille zorgzame gedachte over iemand kan mededogen creëren, want de ander zal die gedachte voelen. Maar als je in je gedachten een oordeel uitspreekt, zoals ‘wat ziet die persoon er raar uit’, dan zal hij of zij meteen deze subtiele houding opmerken en dichtklappen. De optelsom van alle manieren waarop we met deze vaak stille gedachtewisselingen de verbondenheid kunnen vergroten, zou je empathie kunnen noemen.

De drie mechanismen van paranormale empathie

De subtiel-energetische gaven die horen bij empathie kunnen we beschouwen als de mechanismen die ons in staat stellen empathisch te zijn. Ze kunnen onafhankelijk van elkaar werken, in kleine combinaties of allemaal tegelijk.

De eerste verzameling mechanismen noem ik de lichamelijke empathische gaven omdat we op die manier empathie opmerken in ons eigen lijf, als een rechtstreekse fysieke ervaring dus. Het gaat om:

- heldervoelenden (emotioneel of geestelijk)
- helderproevenden
- helderruikenden
- heldertastenden
- helderwetenden

Daarnaast zijn er nog twee verzamelingen van subtiele vaardigheden – en met deze paranormale gaven ben je waarschijnlijk meer

vertrouwd – waar we mee te maken kunnen krijgen bij de empathische beleving. Ik heb het dan over:

- helderzienden (met het paranormale vermogen om informatie te zien)
- helderhorenden (met het paranormale vermogen om informatie te horen)

In tegenstelling tot de eerste groep empathische gaven, die in het lichaam als een fysiek gevoel opgemerkt worden, bieden helderziendheid en helderhorendheid inzicht en informatie die in de geest opgemerkt worden (het ‘oog van de geest’ of het ‘oor van de geest’). Ik beschouw deze ook als een groep vaardigheden omdat ze beide verschillende vormen aan kunnen nemen. Een helderziend persoon kan bijvoorbeeld een paranormale boodschap over iemands ervaringen ontvangen middels een beeld, een symbool, een kleur of zelfs bewegende beelden. Een helderhorend persoon kan intuïtief woorden, zinnen, muziek of tonen horen.

Samen vormen deze drie groepen vaardigheden – de lichamelijke empathische gaven, helderziendheid en helderhorendheid – de voornaamste spirituele gaven waarmee je je spirituele natuur kunt ontwikkelen.

In de volgende hoofdstukken zullen we de empathische ‘helderheden’ uitgebreid bestuderen, maar er komt nog meer kijken bij je empathische gaven! Zo zul je in hoofdstuk 2 te weten komen dat elk spiritueel centrum in je lichaam in verbinding staat met een of meer paranormale gaven; de meeste zijn lichamelijk empathisch. Er zijn er maar twee die geheel aan de spirituele gaven van helderzienden en helderhorenden zijn gewijd. Door alle paranormale vaardigheden in deze context te onderzoeken, zul je alle manieren ontdekken waarop je energetische lichaam klaargestoomd wordt om empathie in te schakelen.

In het algemeen is empathie onmisbaar om onze fysieke ervaringen voortdurend om te zetten in spirituele lessen. Empathie opent de deur naar ons mededogen, die innerlijke roep om de pijn van de ander te verzachten door onze empathie te activeren – een

essentieel en actueel onderwerp dat we uitgebreid in dit boek zullen bestuderen.

Zes empathische stijlen

Misschien heb je empathische ervaring met een of zelfs alle helderheden die ik net heb opgenoemd, dat hangt af van je natuurlijke gaven en voorkeuren. Naast het benoemen van deze vaardigheden, heb ik geconstateerd – in mijn werk met cliënten, in mijn onderzoek en persoonlijk – dat er zes duidelijk herkenbare empathische stijlen zijn: lichamelijk, emotioneel, geestelijk, natuurlijk, spiritueel en sjamanistisch.

Let op: ik gebruik *sjamanistisch* in de oeroude en interculturele betekenis van het woord. Sinds het eind van de twintigste eeuw associëren veel esoterici sjamanisme alleen met plantgeneeskunde, of het oproepen van een trance middels het gebruik van hallucinogene stoffen. Alhoewel enkele sjamanen in sommige culturen deze middelen alleen gebruiken om spirituele of healende hulp te bieden, komt dit in mijn onderzoek en ervaring veel minder vaak voor. Sjamanen maken juist gebruik van een uitgebreid arsenaal aan middelen om de gezondheid te bevorderen, zoals kruiden, gezangen, dans, kunst en mediums. Zij beoefenen de spirituele en natuurlijke kunsten op een holistische manier.

In dit boek zul je diepgaande kennis opdoen over deze zes empathische stijlen, je zult ze in jezelf en in anderen leren herkennen, en je zult hierdoor waardevolle gereedschappen in handen krijgen om je te helpen je empathische vaardigheden maximaal in te zetten, welke stijl je ook hanteert.

Ik kan niet genoeg benadrukken dat de zes stijlen een gezamenlijk doel hebben: ze verbinden. En die verbinding is niet alleen de sleutel tot begrip van wat empathie is, maar is ook nodig om ons dagelijkse leven te doordrenken met haar uitzonderlijke krachten. Empathie verbindt op een prachtige manier. Het is de brug die ons weer bij elkaar brengt – dicht bij onszelf, dicht bij anderen en bij het Goddelijke in al zijn glorieuze gedaantes. Hoeveel persoonlijk

leed of collectieve pijn ons tot nu toe ook scheidde, empathie kan ons weer heel maken.

In essentie geloof ik dat empathie het belangrijkste voertuig is dat we hebben op deze planeet om toegang te krijgen tot liefde. Empathie is van nature in ons lichaam aanwezig en we maken er emotioneel contact mee. Ons gebruik ervan wordt beheerst door onze overtuigingen en mentale vaardigheden. Maar in de kern stelt empathie ons in staat een afspiegeling van de Grote Geest te zijn. Hoe belangrijk een interpersoonlijke band ook is, als we de zes empathische stijlen kunnen doorgronden, kunnen we ons nog verder ontplooiën. Door deze gaven zelf te gebruiken, vinden we de verbinding met alles wat is.

Je eigen reis als empathisch wezen

Ieder van ons is onderdeel van een veel groter veld van bewustzijn, en het verdiepen van je vermogen om je met dat grotere veld te verbinden is het doel van dit boek. Omdat jij een wezenlijk en waardevol onderdeel bent van het grotere veld, heb ik dit boek voor jóú geschreven, nu, op dit moment van je reis als empathisch wezen.

Aangezien je al begonnen bent aan je reis langs deze bladzijden, herken je jezelf vast wel in een of meer van de volgende categorieën lezers:

- 1 Je weet dat je empathisch bent en wordt vaak overspoeld door binnenkomende gevoelens en informatie.
- 2 Je ervaart dat je verhoogde gevoeligheid voor mensen, plaatsen, of energieën voor problemen in je leven zorgt.
- 3 Je denkt dat anderen empathisch zijn, maar jij niet. Toch wil je wel ontdekken of er meer is.
- 4 Je wilt meer liefdevolle, veilige banden met anderen aanknopen. Je voelt veel mededogen voor mensen, dieren, en misschien de natuur zelf, en je wilt weten hoe je dat mededogen in praktijk kunt brengen.

Vroeger zat ik meestal in categorie 1 (en op het randje van categorie 2). Ik werd voortdurend in beslag genomen door gevoelens die ik niet begreep en ook niet in de hand had. Ik werd bestookt door al die binnenkomende en opborrelende informatie, soms klapte ik dan dicht en kon ik helemaal geen emotionele banden meer aanknopen. Ik voelde me gewoon niet op mijn gemak met de intensiteit van de energie en de gevoelens die mij voortdurend overspoelden. Ook was ik bang dat ik voor iedereen met wie ik een emotionele band kreeg zou moeten zorgen, dat ik verstrikt zou raken in een soort energetische afhankelijkheidsrelatie.

Het zal je waarschijnlijk niet verbazen dat dit soms ook gebeurde. Hoe kon het ook anders? Door me te verzetten tegen mijn empathische natuur, lokte ik dat juist uit.

Maar dat was vroeger, voordat ik ontdekte dat empathie een van mijn grootste bondgenoten is; in feite zou ik willen zeggen dat empathie het kloppende hart is van mijn leven als leraar, moeder en vriendin van de mensheid.

Hoe dit boek is ingedeeld

Hoewel ik dit boek geschreven heb om mijn ontdekkingen en die van anderen over empathie in al haar vormen met je te delen – bevindingen die zowel breed als diep van aard zijn – heb ik het ook geschreven om je wegwijst te maken in de manieren waarop je je meer bewust kunt worden van empathie en hoe jij er in de praktijk mee om kunt gaan. Bij het lezen van mijn verhalen en die van mijn cliënten zul je je eigen aha-ervaring hebben, en zul je de beschreven ervaringen herkennen. Misschien word je wel herenigd met je innerlijke zelf, en valt alles eindelijk op zijn plaats. En als je de stappen, gereedschappen, technieken en tips gebruikt in dit boek, zul je al snel, altijd als dat nodig is, een beroep kunnen doen op je empathische vermogens.

In deel I leg ik het begrip empathie en de vele manieren waarop zij ervaren wordt uit – die informatie heb je nodig om deel II te kunnen begrijpen. In hoofdstuk 1 bespreek ik de belangrijkste be-

gripen, en is er gelegenheid om je eerste ‘empathische onderzoeken’ te doen – in elk hoofdstuk staan oefeningen die je helpen na te denken over de rol van empathie in jouw leven, nog voordat je aan de praktische toepassingen in deel II toe bent.

In hoofdstuk 2 wordt duidelijk dat empathie en je lichaam verbonden zijn door een onbreekbare band, dat de ‘bedrading’ er al ligt. Hoofdstuk 3 is gewijd aan het begrip mededogen, je zult zien dat mededogen de ware katalysator is om empathie in betekenisvolle actie om te zetten.

Met die kennis kun je in hoofdstuk 4 je eigen empathische stijl ontdekken en alles te weten komen over de zes empathische stijlen, zo kun je erachter komen welke stijl jou het beste ligt.

In deel II lees je hoe je dit alles in jouw leven kunt toepassen – hoe je de kracht van je eigen empathische stijl in het echt kunt aanwenden. Ik reik je de drie voornaamste gereedschappen aan die in je dokterstas horen, inclusief de belangrijkste technieken en toepassingen die ik in mijn dagelijkse leven en werk gebruik. Deze technieken gebruik ik om in verbinding te blijven met het Goddelijke en om me door mijn innerlijke wijsheid te laten leiden. Een van die technieken is ‘de vijf stappen naar meedogende empathie’, waarmee je jezelf en anderen kunt healen met je empathische gaven. Als je ontdekt hoe je de vijf stappen kunt toepassen op je relatie met anderen, je werk, het ouderschap en het leven, zul je je empathische vaardigheden moeiteloos en doeltreffend kunnen inzetten.

Ten slotte heb ik twee gedetailleerde appendices toegevoegd voor diegenen die hun kennis willen verdiepen en hun kijk op empathie willen verbreden. In de eerste onderzoek ik het cruciale verschil tussen sympathie en empathie, en in de tweede neem ik de ‘verzwakt empathische mens’ onder de loep: degenen die of te empathisch zijn om goed te kunnen functioneren of die zich afgesloten hebben van hun empathische vaardigheden. Ik bespreek hier zaken waarover ik regelmatig vragen krijg. Mensen roepen vaak mijn hulp in bij deze dilemma’s, waar we allemaal af en toe tegenaan lopen. Met de kennis die je opdoet in deel I en de praktijkervaring in deel II nodig ik je uit om de tijd te nemen om deze uiteen-