

HANDLEIDING VOOR EMPATEN

A person is shown from behind, standing on a rock and meditating with arms outstretched. They are positioned in front of a large waterfall cascading down a rocky ledge. The scene is set in a lush forest with dense trees and foliage. The overall lighting is soft and warm, with a golden-brown or sepia tone. A dark purple horizontal band is superimposed over the middle of the image, containing the title text in white.

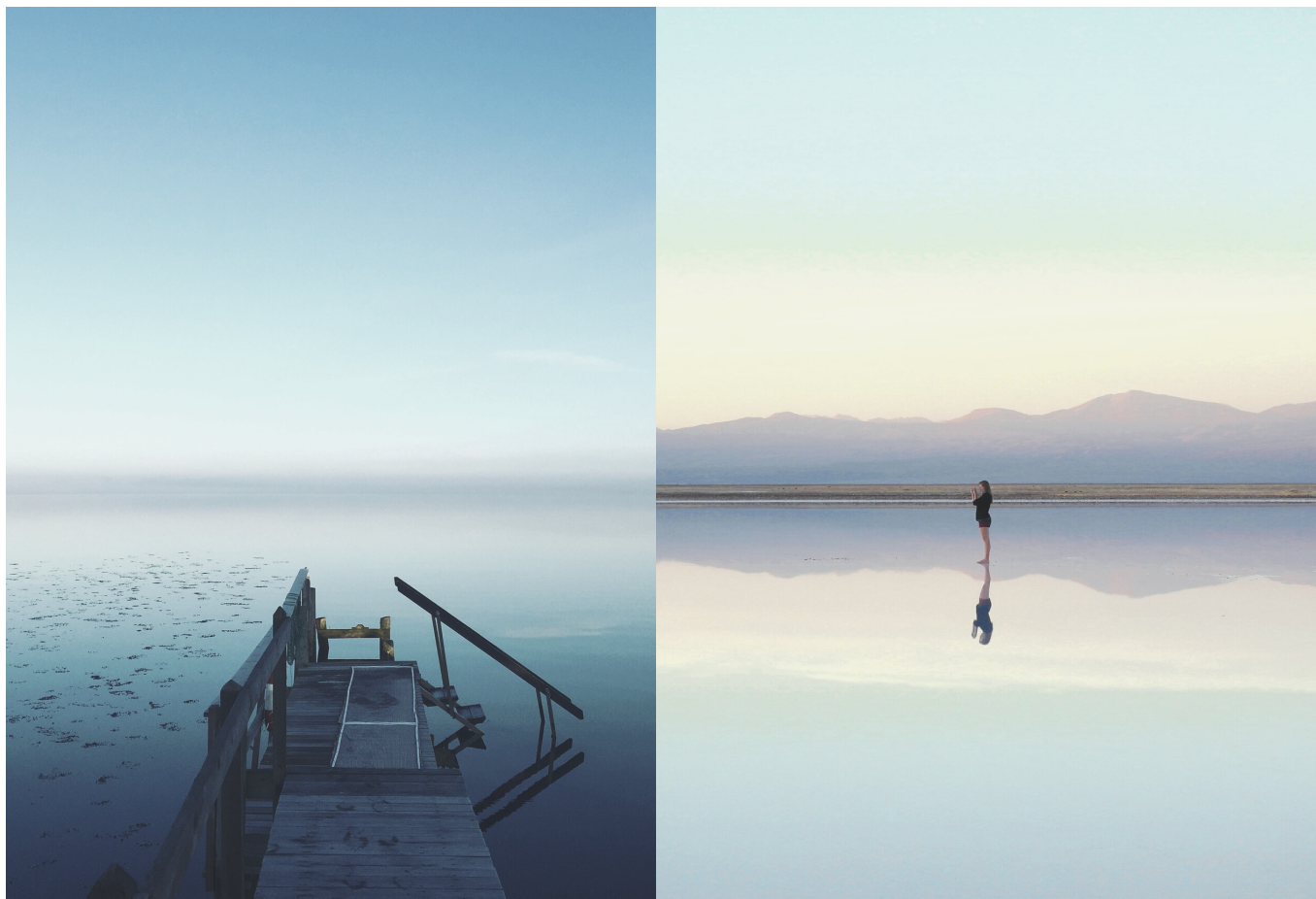
BEN JE EEN EMPAAT?

STEPHANIE RED FEATHER
INSPIREREND LEVEN

INHOUD

02	INTRODUCTIE	17	INWIJDING
04	WAT IS EEN EMPAAT?	21	HET MORFISCHE VELD VAN DE EVOLUTIONAIRE EMPAAT
07	EVOLUTIONAIRE EMPAAT	25	GELEID JOURNAL- SCHRIJVEN
09	HET GESCHENK VAN JE GAVEN	30	INTEGRATIE
14	NIET MEER VERLOREN ZIJN	33	VERDER LEZEN: HET BOEK 'BEN IK EEN EMPAAT?'





INTRODUCTIE

Welkom thuis, mede-empaat.

Ik weet hoe het is om je buitengesloten, beoordeeld, misplaatst, eenzaam, verkeerd begrepen, verward en twijfelachtig te voelen. Ik stel me voor dat er als gevoelig wezen veel momenten in je leven zijn geweest dat je je afvroeg: "Wat is er mis met mij?"

Als empaat is het makkelijk om de verwachtingen van wat anderen denken dat we (niet) zouden moeten zijn te absorberen. Zoveel externe invloeden gecombineerd met ons aangeboren vermogen om met anderen samen te smelten, maakt het bijna

onmogelijk om onze eigen stem te horen. Veel empathen brengen de eerste paar decennia van hun leven door zoals anderen willen dat ze zijn. Om rond te komen hebben we vaak onze ware aard en onze empathische gaven moeten verbergen of onderdrukken.

Maar op een gegeven moment werkt het dragen van een masker niet meer. Omdat we tolereren dat we niet echt onszelf zijn, dwingen we onszelf om tegen de muur aan te lopen. We komen op een belangrijke tweesplitsing uit.

In de ene richting vinden we onze authentieke expressie, creatieve passie, meer vreugde, volledig onszelf zijn en diepere vervulling. Toch gaat dit gepaard met het onbekende, risico en kwetsbaarheid.



In de andere richting ligt de veiligheid van het bekende – dat wat we tot nu toe al hebben gedaan. De gewoonten, patronen en routines die voorspelbaar zijn en gepaard gaan met een mate van comfort, waarvan we weten wat we kunnen verwachten. Het is verleidelijk om daarnaar terug te keren, maar we weten waar deze weg naartoe leidt. En dat is niet richting groei en ontwikkeling.

In deze activeringshandleiding nodig ik je uit om een nieuw pad te bewandelen. Om een beetje van het onbekende te riskeren. Om dankzij de genezing, het loslaten, de groei en transformatie die je nodig hebt, vol vertrouwen je schitterende licht in de wereld te laten schijnen.

Wanneer je jezelf toestaat thuis te komen bij je Zelf, zul je met open armen door je ziel worden ontvangen. In deze armen zul je zulke diep liefde, steun, begeleiding, gratie en loyaliteit vinden die nauwelijks in menselijke termen beschreven kunnen worden. Je ziel is je steun en toeverlaat en bevat de blauwdruk – de code – van je volledige expressie in dit, en elk, mensenleven.

Een evolutionaire empaat zijn, is een oproep tot inwijding. Je ziel moedigt je een hoger trillingsniveau te bereiken. Kun je de deur openen om de oude wijsheid van de kosmos, je ziel en degenen die dit pad al hebben bewandeld toe te laten in je wezen en je doen te laten transformeren?

Je bent hier voor een zeer belangrijke missie en de bewuste keuze om deze vrijwillig aan te gaan ligt nu voor je op tafel.

Stap je door het portaal?

WAT IS EEN EMPAAT?

Jij bent een empaat.

Op een praktisch, menselijk interactieniveau betekent dit dat je je niet kan verhouden tot de wereld op een manier zoals andere mensen dat doen. Je hebt een speciale set kwaliteiten (die ik zometeen zal beschrijven) die het dagelijks leven een uitdaging kunnen maken, omdat de huidige westerse cultuur onze unieke gaven niet waardeert. Simpel gezegd: je bent een gevoelige ziel.



Laten we een radio als voorbeeld gebruiken om het verschil tussen jou en de gemiddelde persoon uit te lichten.

Een radio ontvangt golven en zet de informatie in deze golven om in een bruikbare vorm. De antenne is een specifiek soort apparatuur dat deze radiogolven kan onderscheppen.

Naast de radio zelf zijn er ook andere componenten die de radio helpen de gewenste informatie te verkrijgen. Elektronische filters scheiden het radiosignaal van andere signalen die door de antenne worden opgepikt. De elektronische versterker wordt gebruikt om de kracht van het signaal te vergroten voor verdere verwerking.

Als empaten zijn we uitgerust met honderdvoudig meer filters, een extra grote antenne en een enorme versterker. De extra filters geven ons de mogelijkheid om niveaus en bepaalde mates van subtiliteit (energie) te onderscheiden, waar anderen dat niet kunnen. Door de extra grote antenne kunnen we een bredere "bandbreedte" van informatie opnemen. De krachtige versterker zorgt ervoor dat alles wat we oppikken wordt versterkt. Gefluister wordt geschreeuw, flikkeringen worden schijnwerpers en rammelaars worden honderdkoppige fanfares.

Vanwege deze verhoogde gevoeligheden voelen we dingen die andere mensen niet voelen. Horen we dingen die andere mensen niet horen. We zien dingen die andere mensen niet zien. En al deze stimulatie werkt op ons zenuwstelsel, waardoor onze circuits overbelast raken en

we rondlopen in een bijna eeuwige staat van overweldiging. Vooral voor onbewuste empaten – degenen die niet weten dat zij een empaat zijn – zijn overweldiging en overprikkeling helaas een normale staat van zijn geworden.

Naast ons zeer gevoelige zenuwstelsel hebben empaten een aangeboren vermogen om te versmelten met andere mensen (evenals dieren of alles met een bewustzijn), en daarnaast de energie van andere bewuste wezens te absorberen. Dit is de kwaliteit die ons ongelooflijk intuïtief, invoelend en begripvol maakt. En, wanneer we ons er niet van bewust zijn, maakt dat ons afhankelijk van elkaar, verliezen we onszelf in relaties en kunnen we niet meer bepalen waar we eindigen en de andere persoon begint. Het kan ons doen geloven dat alles wat we voelen van ons is, terwijl dat in werkelijkheid niet zo is.

Grenzen zijn essentieel in de wereld van de empaat. "Grenzen? Welke grenzen?" vraag je je misschien af. Precies. Totdat we weten dat we een empaat zijn en begrijpen wat dat betekent, hebben we geen idee hoe we nee moeten zeggen, kunnen vragen om wat we nodig hebben, onze waarheid spreken, herkennen wat van ons is of weten wie we echt zijn. Wat ons briljant maakt, is het mengen met anderen, maar dat maakt het ook moeilijk voor ons om een sterk gevoel van eigenwaarde te ontwikkelen.

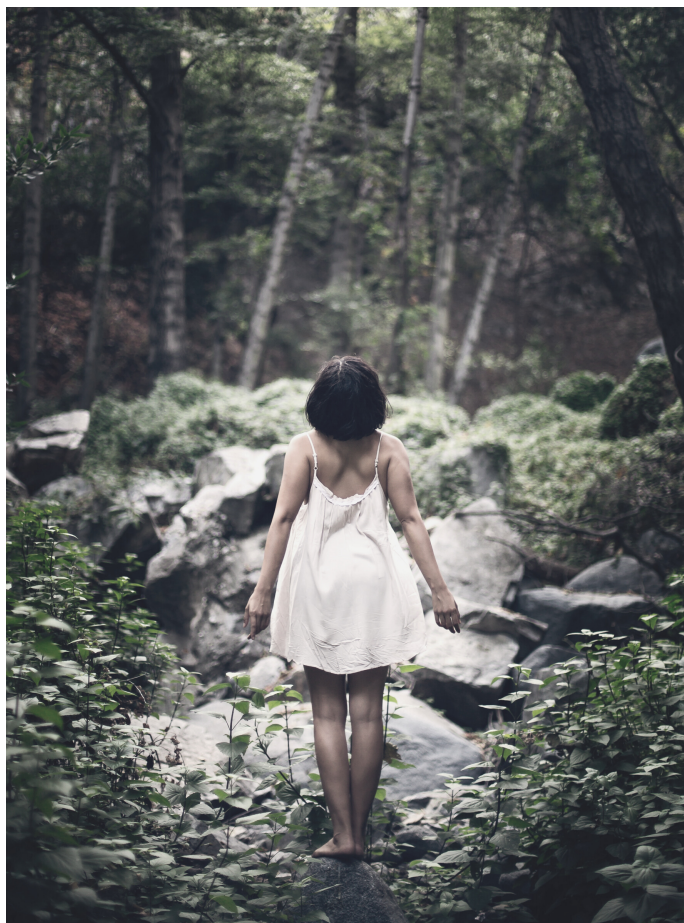
**EMPATEN MOETEN
HARD WERKEN OM
HUN CENTRUM TE
VINDEN EN ERIN TE
BLIJVEN.**

De “radio- gevoeligheden” maken ons ook vatbaar voor verbinding met de “ongeziene” gebieden van de geest, waaronder engelen, verschijningen, de dood, vorige levens, de Akasha kronieken, energievelden van mensen en dingen, het paranormale en nog veel meer. Hoewel empaten in elk werkveld te vinden zijn, is deze aanleg de reden waarom zoveel empaten zich aangetrokken voelen tot het pad van healer, sjamaan, therapeut, coach, gezondheidswerker, leraar, spirituele gids, medium, etc.

Wat betreft dagelijks gedrag, verlangen empaten naar vrede en harmonie in hun relatie en hun omgeving. Vooral wanneer we onbewust zijn, doen we bijna alles om een relatie vredig en harmonieus te houden, inclusief het voorop stellen van alle anderen en het ontkennen van onze eigen behoeften.

Naast relatieharmonie zijn we ook zeer gevoelig voor de energie in onze omgeving. Van verlichting tot geluid, verfkleur tot plaatsing van meubels, van stoffen tot geuren, of het gebruik van planten en natuurlijke elementen. We passen onze omgeving altijd aan om een stressvrije, kalmerende, verzorgende en harmonieuze omgeving te behouden. Dit omvat hoe we onder andere met onze kinderen, rustige momenten, huisdieren, TV-volumes en schoonmaakschema's omgaan.

Tenslotte hebben empaten een groot hart en een verlangen om anderen te dienen. We helpen graag mensen. Hoe kunnen we dat niet? Het is makkelijk voor ons om onmiddellijk in te spelen op de toestand van iemand anders en



daarbij op zijn/haar behoeften. Deze kwaliteit doet ons neigen naar een loopbaan die gericht is op service, omdat we natuurlijke, meelevende en liefdevolle verzorgers zijn. Maar in de onbewuste fase kan dit aspect ervoor zorgen dat we te veel geven, anderen op de eerste plaats zetten en zelfs neigen naar martelaarschap of je een slachtoffer voelen.

Als empaat heeft je ziel gekozen voor de speciale energetische configuratie van het lichaam dat je momenteel bewoont. Je bent met opzet op deze manier verschenen, maar dat betekent niet dat je voorbestemd bent om een leven te leiden van overweldiging, verwarring, wederzijdse afhankelijkheid, overprikkeling, discriminatie en uitsluiting. Je bent meer dan een empaat.

Je bent een evolutionaire empaat.

DE EVOLUTIONAIRE EMPAAT

Dus wat betekent het om een evolutionaire empaat te zijn, en hoe is dit anders dan een 'gewone' empaat zijn?

In mijn boek (Ben ik een empaat?, in 2020 verschenen bij Uitgeverij AnkhHermes) verken ik dit concept tot in detail. Wat ik voorstel is dat elke empaat een evolutionaire empaat is. Waarom? Omdat we allemaal hier als collectief zijn om de mensheid te helpen het volgende bewustzijnsniveau te verankeren op deze planeet: het hart-gecentreerde bewustzijn. Onze unieke empathische kwaliteiten maken ons perfect ontworpen om bij te dragen aan de ascensie van de mens.



Zelfs honderd jaar geleden was de wereld nog niet voldoende in bewustzijn geëvolueerd om empaten met veel succes te laten gedijen. Degenen onder ons die incarneerden op deze planeet in de vorige eeuw vormen samen de 'empathische oerknal'. Op geologisch vlak zijn een paar decennia nauwelijks een oogwenk, dus collectief zijn wij de 'eersten door de muur'. Empaten worden in steeds grotere aantallen geboren. De mensheid heeft een omslagpunt bereikt. Het is onze tijd. We zijn pioniers in bewustzijn.

Vanuit kosmisch perspectief bevinden we ons in een opgaande cyclus die niet alleen elke levensvorm op de planeet beïnvloedt, maar ons hele zonnestelsel. Net zoals dag en nacht bestaan doordat de aarde om haar as draait, en de seizoenen bestaan door de baan van de aarde rond de zon, geloofden veel oude culturen ook in een veel grotere tijdscyclus die de opkomst en ondergang van beschavingen verklaarde, zoals ook de opkomst en ondergang van het menselijk bewustzijn. Deze grote tijdscyclus wordt meestal het Grote Jaar genoemd. Het Grote Jaar is een periode van 24.000 jaar met gelijke periodes van ascensie (op weg naar verlichting) en afdaling (op weg naar onwetendheid).

Momenteel bevinden we ons in de ascensie. De mensheid richt zich opnieuw op vanuit onwetendheid en naar een groter bewustzijn en bewuste relatie met alle levende wezens. Sommigen noemen het de versnelling, sommigen spreken van tijdsversnelling. Je bent misschien bekend met de term 'ascensie-symptomen'. Hoe je het ook noemt, er is een groeiend



beseft in het menselijk bewustzijn dat we veel meer zijn dan alleen fysieke wezens die op de loopband ploeteren. We zijn spirituele wezens die een menselijke ervaring hebben. De sterren zijn onze broers en zussen. We zijn zelf sterrenstof. En we maken deel uit van een veel groter kosmisch bewustzijn dan we ooit zouden kunnen weten.

**ALS EEN
EVOLUTIONAIRE
EMPAAT KWAM JE
HIER OM, HOE GROOT
OF KLEIN OOK, AAN
DIT ONTWAKEN BIJ
TE DRAGEN.**

HET GESCHENK VAN JE GAVEN

Het maakt niet uit welk beroep je uitoefent, hoe groots of werlds je dagelijkse leven is, hoe groot of klein je ambities ook zijn, jouw bijdrage is belangrijk. Omdat je deze handleiding leest, is de kans groot dat je een pionier van verandering bent. Veel van de mensen met wie ik werk, hebben zich toegewijd aan de wereld een betere plek te maken, hetzij in hun lokale gemeenschap, hetzij door een specifieke professionele focus, op nationale of zelfs wereldwijde schaal.

Maar laat je niet intimideren door deze term. Je hoeft je niet te identificeren als pionier van verandering om bij te dragen aan verandering. Je hoeft geen grootse planetaire visie te hebben om bij te dragen aan de ascensie van de mensheid.

”

**WIE JE BENT
IS DE
GROOTSTE
BIJDRAGE
VAN
ALLEMAAL.**

“

Ruik de bloemen. Geef die vreemdeling een knuffel. Lach een stevige buiklach. Red dat dier. Bid voor mensen in nood. Vrij met zorgeloze overgave. Praat met de bomen en rotsen. Koop een maaltijd voor een dakloze. Glimlach naar de oudere vrouw op het bankje in het park. Sta even stil om de zon op je gezicht en de wind in je haar te voelen. Verras een vriend met een onverwacht cadeau. Geef iemand het voordeel van de twijfel. Betaal voor de lunch van dat jonge stel in het restaurant. Breng offers aan de aarde. Schrijf in je dankbaarheidsdagboek.

IK ZEG HET NOG EEN KEER: JOUW WEZEN IS DE GROOTSTE BIJDRAGE VAN ALLEMAAL.

Alles wat je doet, zegt, denkt, doet – alles wat jou, jou maakt – vormt je energetische vibratie. Alles in het universum is energie. En alles heeft zijn eigen unieke frequentie of trilling. Je hoeft niets te DOEN om je frequentie te activeren; je BENT je frequentie. Overal waar je komt, neem je je frequentie mee. Het is aan jou om te beslissen of je 'je licht wilt laten schijnen' of het verborgen wilt houden.

En het is dit licht, deze frequentie, dat – in combinatie met dat van andere bewuste wezens – bijdraagt aan de collectieve verhoging van de menselijke frequentie.

Maar kun je je voorstellen hoeveel meer je voor de wereld zou kunnen betekenen door je leven bewust te leven? Door opzettelijk en op vol volume jezelf te zijn?

De meesten van ons leven meestal het eerste deel van ons leven onbewust, wat betekent dat we ons niet erg bewust zijn van waarom we doen wat we doen. Op een gegeven moment erkennen we dat we een bepaald aspect van ons leven of gedrag niet langer kunnen volhouden. We ervaren een ontwaking, meestal door een crisis, waardoor we grote veranderingen moeten doorvoeren. We beginnen ons meer bewust te worden van wat we doen en waarom. We leren onszelf beter kennen. We verbreden ons perspectief en erkennen – door dit spirituele ontwaken – dat we geïnitieerd zijn in een dieper niveau van ons Zelf. Ons bewustzijn is geactiveerd. We worden aanwezig en bewuster.

Het is een fundamentele menselijke behoefte om het gevoel te hebben dat we een doel hebben, om te weten dat ons leven iets betekent.



BESTE EMPAAT, JE LEVEN BETEKEN T IETS!

Het pad van de evolutionaire empaat bewandelen is een keuze om je kosmische missie te accepteren als een manier om een wegwijzer van het evoluerende bewustzijn te zijn. Om met elk aspect van je leven bezig te zijn met aanwezigheid en intentie, wetende dat je deel uitmaakt van een veel groter plan. En realiseer je dat je geen grootse, planetaire ambities hoeft te hebben om wegwijzer te zijn. Als je ervoor kiest, hoeft er in feite niets te veranderen in je leven als je dat niet wilt. Dit gaat over een verandering in bewustzijn. Een verschuiving in je bewustzijn en perspectief.

Dit pad van de evolutionaire empaat is een inwijding! Je wordt opgeroepen! Je ziel wist dit toen je ermee instemde om in deze vorm te verschijnen. Nu is het tijd om te ONTSTAAN.

Ben je ooit in de aanwezigheid geweest van een geweldige leraar, leider, meester of goeroe? Hun vibratie, hun wezen, zorgt ervoor dat we lichter worden door gewoon bij hen in de buurt te zijn. Het haalt het beste in ons naar boven. Naarmate onze collectieve trilling als empaten samensmelt en versterkt, zijn we in staat om een morfisch veld te creëren, een resonantie die de rest van de mensheid oproept om meegevoerd te worden.

Met bewustzijn kan je bijdrage – bestaande uit je GAVEN – aan de wereld gefocust en versterkt

worden. Hoe meer je je empathische aard en de betekenis van je rol in het grotere geheel omarmt, hoe groter de vrede en vervulling worden die voor je beschikbaar zullen worden.



In onze zeer patriarchale samenleving zijn veel van de collectieve waarden scheefgetrokken naar de mannelijke of linkse hersenkwaliteiten. Meer dan ooit heeft deze planeet de helende magie van goddelijke vrouwelijke energie nodig. Het vrouwelijke archetype omvat de eigenschappen van intuïtie, mededogen, gevoeligheid, samenwerking, zachtheid, koestering, wijsheid, ontvankelijkheid en gratie. Als empaten hebben we deze eigenschappen in hoge mate!

Maar voor de meesten van ons werden deze eigenschappen bekritiseerd, verkeerd begrepen, belachelijk gemaakt, ondergewaardeerd of afgewezen. Om ermee om te gaan moesten we ze verbergen, ze verstoppert en net doen alsof we iemand waren die we niet zijn.

Je gaven zijn kostbaar! Het pad van de evolutionaire empaat bewandelen betekent dat het tijd is om betrokken te worden bij deze gaven. Om ze uit de schaduw te halen en terug in eenheid te zetten. Om ze met bewuste intentie te hanteren.

Het portaal lonkt...

”

**DIT PAD VAN DE
EVOLUTIONAIRE
EMPAAT IS EEN
INWIJDING! JE
WORDT
OPGEROEPEN! JE
ZIEL WIST DIT TOEN
JE ERMEE INSTEMDE
OM IN DEZE VORM
TE VERSCHIJNEN.
NU IS HET TIJD OM
TE ONTSTAAN.**

“

NIET MEER VERLOREN ZIJN

Als we gedesillusioneerd, verward of de weg kwijt zijn, komt dat vaak omdat we verstrikt zijn geraakt in het onkruid en het grotere plaatje niet kunnen zien. Soms is het niet de bedoeling dat we het allemaal zien. Soms is het onze taak om op ons gemak te zijn met ongemak en vriendschap te sluiten met de leegte.

Maar soms hebben we het perspectief dat we nodig hebben in de hand. Als we kunnen uitzoomen, zien we het grotere plaatje en kunnen we onze eigen plek in het geheel zien. Ik hoop dat deze gids je een nieuw perspectief biedt! Door je keuze te begrijpen om NU te incarneren – op dit punt in de ascensiecyclus van de mensheid – heb je toegang tot een uitkijkpunt op hoog niveau. Herinner je je de tijdcyclus van 24.000 jaar die ik eerder heb genoemd? Je hebt ervoor gekozen om hier te komen.

In jouw lichaam. Met jouw exacte familie. Met jouw specifieke ervaringen. En jouw unieke energetische configuratie. Op dit precieze moment in de menselijke evolutie. Jouw aanwezigheid is geen vergissing.



Dit inzicht kan als het ware de lijn zijn om aspecten van je leven te verbinden die voorheen on-samenhangend of niet verwant leken. Toen ik het Grote Jaar bestudeerde en ontdekte dat we in een cyclus van ascensie zitten (en alles wat dat impliceert), resoneerde de waarheid ervan in mijn botten en ik voelde me zoveel rustiger en zekerder van mezelf. Mijn leven kreeg betekenis op een heel andere schaal dan waar ik me voorheen van bewust was.

Ja, er is nog steeds de dagelijkse gang van zaken in het 3D-leven. Ja, er is het praktische aspect van leven als een mens op deze planeet. Maar tegelijkertijd ben je zoveel meer! Als we onze hoofden te lang naar beneden houden (te druk zijn), kunnen we vergeten dat we deel uitmaken van een groots, magisch universum dat leeft en bewustzijn heeft!

Ik wil dat je ziet hoe belangrijk JIJ bent en waarom je hier bent. De antwoorden liggen in jou. Je ziel weet het. Je hart weet het. Vertrouw op de resonantie in je cellen die je vertelt wat waar is.

Wanneer iets ons oproept, weten we meestal niet waarom, wanneer, hoe, wie en alle andere details waar onze linkerhersenhelft wanhopig naar verlangt om een 'goede beslissing' te nemen. Het kan je gek maken, ik weet het. Maar per definitie is een inwijding een toegangsritueel. En inwijding vereist **VERTROUWEN**. Als je ingewijd wordt als evolutionair empaat, is de beloning – wijsheid, perspectief, kennis, helderheid – het resultaat van vol vertrouwen door het portaal stappen.

”

**TIJDENS DE INWIJDING
LEER JE NIET EERST ALLE
ANTWOORDEN KENNEN EN
BESLIS JE DAN OF JE ER
WEL OF NIET VOOR GAAT.
JE LUISTERT NAAR JE
ROEPING, JE HAALT DIEP
ADEM, HEBT VERTROUWEN
EN ZET JE VOET OVER DE
DREMPEL.**

**DAT IS WANNEER DE
MAGIE BEGINT.**

“



INWIJDING

Als je klaar bent om met je inwijding te beginnen, gefeliciteerd.

Als je nog niet klaar bent om met je inwijding te beginnen, gefeliciteerd!

Ik wil niet luchthartig zijn, maar ik merk vaak dat de meeste mensen (inclusief ikzelf) enige vorm van weerstand ervaren wanneer we worden opgeroepen tot een hoger niveau van bewustzijn in onze expressie en zielsmissie. We verzinnen smoesjes, raken afgeleid, verdedigen onze oude manier van leven, twijfelen aan onszelf en worden zelfs boos. We zweten, onze darmen worden vloeibaar, we verlaten ons lichaam, onze geest wordt leeg, we raken overweldigd. Het is in orde. Het is allemaal oké.



Als je je getriggerd voelt, je aarzelt of wanneer je op een of andere manier weerstand voelt, dan meen ik het als ik 'gefeliciteerd' zeg. Het betekent dat je bent geactiveerd. Het betekent dat een deel van je weet dat je aan de drempel staat. Het betekent dat je op een bepaald niveau naar je ziel hebt geluisterd. Het betekent dat je ervoor hebt gekozen om een nieuw pad te overwegen in plaats van het pad dat je al kent.

Het is de menselijke natuur om op je hoede te zijn voor verandering. Vooral in onze uiterst linker-hersenhelftmaatschappij waar we benadrukken wat we kunnen zien, bewijzen en uitleggen.

Probeer spiritueel ontwaken uit te leggen. Probeer initiatie uit te leggen. Probeer een mysterie uit te leggen. Dromen, visies, spontane 'kennis': dit zijn allemaal dingen die buiten het rijk van het praktische, lineaire, logische en tastbare leven vallen. Het is voor veel van ons westerlingen vooral een uitdaging om de comfortzone van de door onze linker hersenhelft gedomineerde wereld te verlaten.



Mijn favoriete definitie van een mysterie is 'het oneindig kenbare'. In je grotere Zelf stappen is een mysterie! Het maakt niet uit hoe ver je dat pad op loopt, er is altijd meer te ontdekken! (Dit is onder andere waarom er zoveel vertrouwen nodig is.)

De inwijding vereist niet dat je comfortabel bent. Het vereist dat je bereid bent, dat je kunt accepteren wat er komt en dat je hart resoneert met een "ja", zelfs als je intellect niet thuis geeft.

BEVESTIGINGSREIS OM JE INWIJDING TE BEGINNEN

Ik nodig je uit om je inwijding voorzichtig te beginnen door een ceremoniële ruimte voor jezelf te creëren en de affirmaties aan het einde van dit onderdeel hardop te zeggen.

Als je niet bekend bent met het creëren van rituele ruimte, weet dat deze zo minimaal of uitgebreid kan zijn als je zelf wilt. Je kunt simpelweg alleen een kaars aansteken. Terwijl je je voorbereidt, creëer liefdevol een overwogen ruimte waar je bewust verbinding kunt maken met je gidsen en helpers, je hogere zelf, je ziel, je kosmische blauwdruk en bij welke andere welwillende energie je ook wenst te zijn. Bid. Plaats een cirkel van kristallen om je heen. Ga de natuur in. Zit aan je altaar. Zing of draag voor. Hoe je je ruimte ook inricht, het belangrijkste zijn je intentie en aanwezigheid.

Richt je vervolgens een paar momenten op je ademhaling. Haal een paar keer diep adem. Stuur je wortels de aarde in en verbind je met de Moeder, voelend dat zij je ondersteunt. Verbind je dan via je kroon met het Universum; het grote Alles Dat Is.

Tot slot, in je hartruimte, het alchemistische centrum van je energetische lichaam, breng je de energieën van wat boven is en wat beneden is samen en integreer je ze in je lichaam.

Zet als je wilt wat rustige, opbeurende muziek op. Wanneer je ruimte klaar is, wanneer je jezelf hebt gecentreerd en geaard en je klaar bent om te beginnen, kijk dan naar de afbeelding hieronder en herhaal de uitspraken op de volgende pagina hardop, driemaal per keer.



HET MORFISCHE VELD VAN DE EVOLUTIONAIRE EMPAAT

Een morfisch veld (ook bekend als een morfogenetisch veld) is een veld dat het patroon of de vorm van dingen beïnvloedt. Alles in het universum heeft bewustzijn. Morfische velden zijn een soort bewustzijn dat vormen, patronen en organisaties vormt. Morfische velden werden oorspronkelijk verondersteld door Rupert Sheldrake toen hij onderzocht hoe organismen zich ontwikkelen en welke factoren de individuele ontwikkeling beïnvloeden of vormgeven.

Morfische velden kun je zien als onzichtbare, vormende invloeden die een organisme vormen terwijl het zich ontwikkelt. In dit geval is het 'organisme' de empaat, zowel op individueel als archetypisch niveau. Het is een levend veld met intelligentie.



Terwijl wij, empaten, samen bewust worden van onze kosmische missie en deze accepteren, gaan we bewust het morfische veld van de evolutionaire empaat aan! Wat zo bijzonder is, is dat we zowel van dit veld kunnen profiteren als eraan bijdragen.

Hoe ziet dit er praktisch uit? In het kort: het leren van iets nieuws wordt gemakkelijker zodra anderen het eenmaal hebben geleerd. Het veld bestaat uit de opgebouwde resonantie van de empaten die voor ons kwamen, en wordt versterkt door onze bijdrage. Bovendien kan nieuwe informatie en variatie binnen het veld worden gegenereerd en geïntegreerd doordat er steeds meer empaten op de planeet arriveren. Dit maakt het makkelijker om toegang te krijgen tot het bewustzijn, de kennis en de intelligentie die binnen het veld bestaan.

Door actief gebruik te maken van dit veld, heb je toegang tot de wijsheid en het bewustzijn van degenen die je zijn voorgedaan. En door er bewust voor te kiezen om je rol in de evolutie van de mensheid te accepteren, kun je je ervaring aan het veld bijdragen. Zo maak je het voor degenen die na jou komen makkelijker om hun plaats te begrijpen, hun gereedschappen en energetische hygiënepraktijken te gebruiken om te gedijen en hun missie te vervullen.



SJAMANISTISCHE REIS OM VERBINDING TE MAKEN MET HET MORFISCHE VELD VAN DE EVOLUTIONAIRE EMPAAT

Zoals met alle dingen: hoe meer tijd je eraan besteedt, hoe meer tijd je ermee omgaat en het leert kennen, hoe meer je relatie zich ontwikkelt. Ik nodig je uit om deel te nemen aan een visionaire reis om verbinding te maken met het morfische veld van de evolutionaire empaat.

Als je ooit op een sjamanistische reis bent geweest, is het een vergelijkbare ervaring. Je komt in een ver-anderde staat van bewustzijn, zodat je gemakkelijker toegang krijgt tot het morfische veld. In een veranderde staat kun je onder het niveau van het ego zakken en toegang krijgen tot delen van je psyche en bewustzijn die beelden, ervaringen en informatie accepteren die de linker-hersenhelft zou kunnen tegenhouden. Het lijkt op een droomstaat.

Volg deze stappen wanneer je klaar bent om op reis te gaan:

1. Creëer een heilige, ceremoniële ruimte. Net als bij de oefening met het bevestigen van de affirmaties, roep je je spirituele team op om bij je te zijn, je te beschermen en je te begeleiden. Zorg ervoor dat je niet wordt gestoord. Steek een kaars aan en zet een cirkel van bescherming om je heen.
2. Als je gewend bent aan reizen, hoef je alleen maar bijpassende muziek op te zetten, te gaan liggen, je intentie vast te leggen om verbinding te maken met het morfische veld van de evolutionaire empaat, en je bent vertrokken.
3. Je kunt deze reis met gesloten ogen maken. Als je echter een reis met open ogen wilt hebben, kun je beginnen met het bekijken van de afbeelding hiernaast. Je kunt ervoor kiezen om je reis met de afbeelding te beginnen, ga dan liggen en sluit je ogen om door te gaan.
4. Laat de reis zo lang duren als nodig is. Zorg ervoor dat je je intentie vaststelt voor jouw innerlijke waarnemer om onderweg aantekeningen te maken. Wat zie, voel en hoor je? Heb je een gesprek of is het zintuiglijker? Welke informatie krijg je? Hoe wordt de informatie doorgegeven? Neem je voor om het je te herinneren en alle ervaringen en informatie die je nodig hebt van je reis mee terug te brengen.



GELEID JOURNAL- SCHRIJVEN

Een journal bijhouden is een uitstekende manier om de punten van verborgen wijsheid die binnen in je liggen te verkennen, onthullen en verbinden. In dit onderdeel heb ik een reeks zinnenstarters gegeven om je te helpen ontdekken wat er voor je in het verschiet ligt.



Als ik hier met een reden ben, betekent dat _____

 _____.

Ik dacht vroeger dat _____,
 maar nu realiseer ik me dat _____
 _____.

Nu ik heb geleerd dat ik een groter doel heb als een empaat, voel ik

 _____.

Ik was eerder bang voor _____
 _____. Nu heb ik de moed en zelfverzekerdheid om _____

 _____.

Ik zie nu dat _____,
 _____ en _____ mij niet
 langer dienen.

Ik dacht vroeger dat mijn (specifieke empathische kwaliteit) _____
 _____ betekende dat er iets mis met mij
 was. Nu zie ik dat de gave erin dat het me helpt om _____

 _____.

(Herhaal dit voor zo veel mogelijk kwaliteiten als nodig.)

Ik herken dat ik het volgende moet doen om mijn grenzen te stellen/behouden/afdwingen:

Ik was bang om mezelf te vertrouwen omdat:

Ik kan de volgende veranderingen maken in mijn omgeving om een harmonieuzere atmosfeer te creëren:

Een wegwijzer zijn van evoluerend bewustzijn betekent voor mij:

Ik ben goed in self-care geweest toen:

Ik kan meer self-care toepassen door:

Ik herken dat ik mijn waarheid hebt onderdrukt en niet heb gevraagd om wat ik nodig heb op de volgende manier:

Ik moet deze stappen maken/deze gesprekken voeren om mijn waarheid te spreken en te vragen om wat ik nodig heb:

Het begrijpen van de rol die ik speel in het grotere plaatje geeft me de kans om:

Wanneer ik overweldigd of overprikkeld word, kan ik de volgende stappen nemen:

Ik wilde altijd al:

Het is helder dat ik _____,
_____ en _____
_____ alleen deed omdat andere
mensen dat van mij wilden of verlangden.

Het zou me blij maken om _____

_____. (Hoe kun je dit in je leven creëren?) _____

_____.

Ik weet dat ik hulp en/of mentorschap moet zoeken in de volgende
gebieden:

_____.

Ik dacht dat (empathische gaven) _____,
_____ en _____
_____ mij hinderden. Ik zie nu in hoe ik
er iets aan heb op deze manieren: _____

_____.

—.

INTEGRATIE

Je zou kunnen ontdekken dat je leven begint te veranderen zodra je je rol als evolutionair empaat omarmt en je door het portaal van inwijding stapt. Hoe kan die verandering zich voordoen? Ik kan niet specifiek zeggen op welke manier, omdat het zich op veel verschillende manieren kan manifesteren. Voordat ik op enkele voorbeelden inga, wil ik eerst het energetische principe achter de schermen uitleggen.

We zijn dynamische wezens, en zijn constant onderhevig aan invloeden van meerdere interne en externe krachten in ruimte en tijd. Ons energieveld reageert op elk moment op onze gedachten, emoties, andere mensen, omstandigheden, de mate van welzijn of ziekte die we ervaren, onze omgeving, reclame en marketing boodschappen om ons heen, patronen uit vorige levens, het weer en nog veel meer. Al deze elementen dragen bij aan de unieke energetische signatuur die jouw energieveld is.

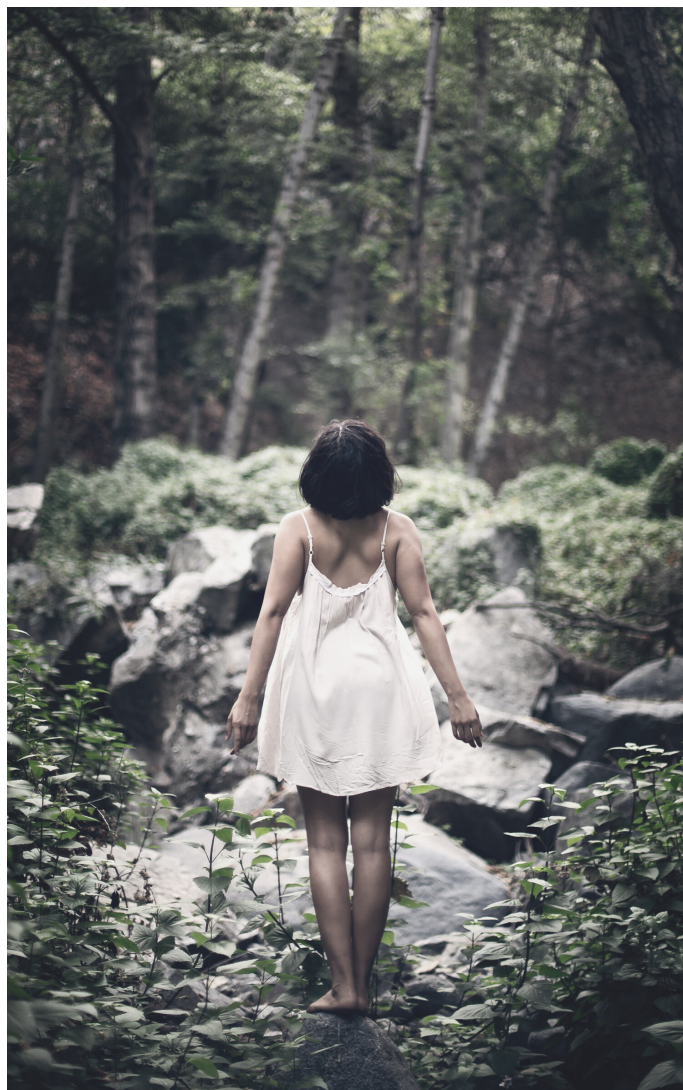
Alles is energie en onze systemen zoeken van nature een resonantie of homeostase met onze omgeving. Wanneer er een grote transformatie plaatsvindt, wordt onze vibratie permanent beïnvloed, dus iets in onze buitenwereld zal vrijwel zeker niet langer in lijn zijn met onze nieuwe hartslag.



Elke vorm van inwijding is een metamorfose. Als je energetische vibratie begint te verschuiven als reactie op deze activeringsgids, zullen de activiteiten erin en wat er vervolgens in je is ontwaakt veranderen. Je zou kunnen opmerken dat wat gisteren harmonieus en ondersteunend was, vandaag schurend en tegenstrijdig kan zijn.

Er zal een natuurlijke integratieperiode plaatsvinden. En een deel van die integratie is een verwachte herordening van dingen en mensen die wel of niet in je omgeving passen.

Relaties kunnen veranderen. Nieuwe mensen kunnen van nature in je leven worden aangetrokken, terwijl anderen wegvallen. Mogelijk moet je meubels verplaatsen, een kamer schilderen, of oude spullen verkopen. Je voelt misschien een sterke drang om je veld diep te ruimen om oude emotionele en energetische bagage los te laten. Je merkt mogelijk veranderingen in je slaap-, eet- of andere dagelijkse patronen. Je hebt misschien meer tijd alleen of in de natuur nodig.



Tijdens dit proces nodig ik je uit zachtaardig met jezelf om te gaan en met een zekere mate van nieuwsgierigheid op deze veranderingen in te gaan. Onthoud dat inwijding vertrouwen vereist.

Het maakt niet uit op wat voor manier je door je inwijding en integratie reist: weet dat je niet alleen bent. Roep het levende veld van de evolutionaire empaat aan en begin verbinding te zoeken met gelijkgestemden voor ondersteuning.

Je bent hier om een zeer belangrijke reden en je bijdrage is belangrijk.

Je bent een evolutionaire empaat. Welkom thuis.



”

**JE BENT EEN
EVOLUTIONNAIRE
EMPAAT.
WELKOM THUIS.**

“

BEN IK EEN EMPAAT?

STEPHANIE RED FEATHER

Als empaat ben je extreem gevoelig voor de emoties en energieën van anderen. Dat kan je soms het gevoel geven dat je eigenlijk niet thuishoort in deze wereld.

Stephanie Red Feather geeft in dit boek tips en adviezen over hoe je hiermee om kunt gaan en laat ook de andere kant van jouw empaat-zijn zien: je kwaliteiten zijn van vitaal belang voor de toekomst van de mens.

Er zijn meer empaten dan ooit!

En dat is geen toeval volgens de auteur. Zij wijzen ons de weg naar de volgende stap in de evolutie van de mensheid, waarbij we meer gaan leven vanuit ons hart.

Praktische gids

Je krijgt inzicht in je valkuilen als empaat en leert onder andere hoe je je energie kunt beschermen en zo je gevoel van eigenwaarde weer terugkrijgt. Een belangrijk onderdeel is het omarmen van het goddelijk mannelijke in je, waardoor je grenzen stelt en veiligheid creëert, en het goddelijk vrouwelijke, waardoor je in staat bent om radicaal te kiezen voor self-care en om authentiek en vanuit liefde te leven.



Met deze praktische gids heb je alle tools in handen om je bijzondere kwaliteiten te begrijpen, te omarmen en om ze nog krachtiger te maken

Bestel jouw exemplaar voor € 24,99 in de boekhandel of online en begin vandaag nog jouw integratie als empaat.



VERDER LEZEN?
BESTEL HET BOEK

STEPHANIES BIO

Stephanie Red Feather is een goddelijke vrouwelijke veranderaar en aanmoediger van empathen. Sinds 2007 leidt ze ervaringsworkshops, inwijdingsprocessen en privé-sessies voor spirituele onverschrokkenen die op zoek zijn naar afstemming op hun ziel-zelf.

Stephanie is de oprichter van Blue Star Temple en bedenker van meerdere mysteriescholen, waaronder Earth Embodiment School™. Als gewijd sjamanistische predikant is Stephanies passie om medemensen te helpen de roeping van hun ziel te omarmen om de mensheid naar de volgende bewust-zijnsfase te brengen. Door een specifieke focus op belichaming, mannelijk- vrouwelijk evenwicht, grenzen, ener-getische hygiënepraktijken, schaduwwerk, radicale self-care en innerlijke autoriteit, heeft ze ruimte gehouden voor duizenden om hun goddelijke aard te herinneren en hun menselijke wonden te genezen.

Stephanie heeft veel ervaring op het gebied van subtiele energie. Ze heeft zowel een master als een doctoraat in sjamanistische studies van de Venus Rising University, die is opgericht door haar mentor en docent Linda Star Wolf. Daarnaast heeft ze certificaten behaald in een verscheidenheid aan energetische genezing en psycho-spirituele modaliteiten. Stephanie is een Mesadrager in de Pachakuti Mesa-traditie van Peru en studeerde bij Don Oscar Miro-Quesada en zijn afstammelingen sinds 2005.

Stephanies leven is een beetje een paradox, eerst naar een school voor podiumkunsten, daarna een graad in toegepaste wiskunde behaald voordat ze een luchtmachtofficier werd. Door haar spirituele ontwakingsherwoning heeft ze haar vrouwelijke empathische zelf en past ze nu haar unieke ervaring in zowel het linker- als het rechterhersenhelftleven toe als een brug tussen de werelden.

Stephanies eerste boek, getiteld *Ben ik een empaat?*, is in juni 2020 bij Uitgeverij AnkhHermes verschenen.

Stephanie woont in de buurt van Kansas City, Missouri met haar man en drie katten, hoewel haar eerste liefde altijd paarden zullen zijn waar ze zo vaak mogelijk op rijdt. Spirituele ontwikkeling is haar passie, en in haar vrije tijd maakt ze documentaires, en verslindt wetenschappelijke- en natuurboeken. Lees meer over Stephanie op www.bluestartemple.org.

