

# Inhoud

Voorwoord door Linda Star Wolf 9

Dankwoord 15

Inleiding 17

*Een wens, een opdracht en honderd apen*

## DEEL 1

Vrede leren hebben met jezelf 33

*Je empathische aard begrijpen*

- 1 Je bent niet gek (maar ook niet ‘normaal’) 37
- 2 Het Grote Jaar en de huidige fase van ascensie 53
- 3 De evolutie van de empaat 72
- 4 Wat is een empaat? 92
- 5 De vijf eigenschappen van de empaat 113
- 6 Ontken het niet langer: wij zijn de nieuwe menselijke  
blauwdruk 143

## DEEL 2

Tools voor de evolutionaire empaat 157

*Tegelijk menselijk en goddelijk zijn in de praktijk*

- 7 Jouw energiecontainer: ‘Shields up, Mr. Sulu!’ 161
- 8 Grenzen: jij en ik zijn één, maar we zijn niet hetzelfde 187
- 9 Grenzen trekken in de praktijk 210
- 10 Het goddelijk mannelijke en vrouwelijke omarmen  
als bewust gelijkwaardige partners 228
- 11 Probeer niet terug te keren naar het paradijs 246
- 12 Radicale self-care: je mag jezelf op de eerste plaats zetten! 265
- 13 Naar een vollediger lichamelijke verbondenheid 284
- 14 Je identiteit in ere herstellen: leven vanuit je centrum 305

Audio bij dit boek 325

Noten 327

Bibliografie 331

Over de auteur 335

## Voorwoord door Linda Star Wolf

Als je dit boek hebt aangeschaft, ben je misschien een gevoelig persoon. Mensen uit alle culturen en uit alle maatschappelijke lagen kunnen gevoelig zijn, maar sommigen bezitten een bepaalde mate van buitenzintuiglijke energie. Het kan zijn dat je hooggevoelig bent of je in extreme mate bewust bent van de wereld om je heen. Het kan zijn dat je geluiden, beelden, geuren, smaken en fysieke aanraking ervaart vanuit een hoger en intenser perspectief. Misschien pik je energieën uit je directe omgeving op of kun je er met je gevoel in doordringen, met name in die van andere mensen en van hun emoties. Ik werd als kind overgevoelig genoemd en ben me pas later gaan realiseren dat mijn uiterst sensitieve aard geen ongelukkig toeval was of een vloek, maar dat het een uitzonderlijk vermogen was dat grote mogelijkheden voor mij inhield, een speciale gave die mij was toevertrouwd met de bedoeling dat ik die zou gebruiken om de wereld te helpen veranderen en het bewustzijn te vergroten.

Ik ben een sjamanistische leraar die probeert een brug te slaan tussen oeroude vormen van spiritualiteit en het hedendaagse bewustzijn. Ik heb de fantastische gelegenheid gekregen om veel hooggevoelige personen en personen met buitenzintuiglijke gaven (empaten) te ontmoeten en te ondersteunen op hun weg naar heelwording en transformatie, en naar een diepere belichaming van hun kwaliteiten. Door de weg die ikzelf ben gegaan en door mijn werk als verslavingscoach, sjamanistisch leraar en psycho-spirituele gids, ben ik gaan beseffen dat gevoelig of empathisch zijn iets heel natuurlijks is. Met

‘gevoelig’ bedoel ik afgestemd op verbondenheid met de wereld om ons heen. Voor mij maakt deze verbondenheid en het vermogen om er regelmatig contact mee te maken ons niet alleen gevoelig, maar ook sjamanistisch!

Ik geloof dat alle dieren, en dus ook mensen, geboren worden met deze gevoelige en sjamanistische verbinding met de wereld. Als we ter wereld komen, zijn we in harmonie met onze leefomgeving, met de natuurkrachten, met de andere leden van onze ‘stam’ – met al het leven om ons heen. Deze verbondenheid (deze buitenzintuiglijke en sjamanistische vermogens) is ons geboorterecht, want we worden hier op deze wereld geboren. Door het socialisatieproces dat we als baby, kind en tiener doormaken, leren we deze aangeboren vermogens te onderdrukken of te verdringen. Soms worden we daartoe zelfs aangemoedigd. Als we opgroeien en ons ontwikkelen, gebruiken we soms alcohol, drugs of andere middelen om minder van de wereld om ons heen te voelen. In mijn werk merk ik dat mensen die verslaafd zijn in feite hooggevoelige empathen zijn die hun uiterste best doen om te overleven in een wereld die vol is van prikkels, emotionele onrust en traumatische gebeurtenissen.

Dit brengt mij bij de reden waarom ik het als een eer beschouw het voorwoord te mogen schrijven voor dit uitzonderlijke boek, dat actueel is en aanzet tot transformatie. In *Ben ik een empaat?* schetst Stephanie Red Feather de weg van de empaat. Ze deelt haar persoonlijke ervaringen als gevoelig mens en legt uit dat een empaat op zielsniveau de keus heeft gemaakt om de evolutie van de mensheid te bevorderen. Je vindt in dit boek niet alleen een nieuw kader voor een leven als empaat, maar ook concrete toepassingen, dagelijkse oefeningen en praktische vaardigheden die je voor je reis als empaat kunt gebruiken.

Toen ik Stephanie de eerste keer ontmoette, was het mij direct duidelijk dat ze een goddelijk vrouwelijke ‘change agent’ is, toegewijd aan persoonlijke ontwikkeling, transformatie en het gebruik van haar gaven ten behoeve van geestverwanten. Stephanie heeft een graad in

de toegepaste wiskunde en is een gerespecteerd officier in de luchtmacht geweest, maar heeft zich de afgelopen veertien jaar volledig gewijd aan ervaringsgerichte geneeswijzen. Haar levensweg heeft haar een unieke kijk gegeven op het leven, die het haar mogelijk maakt op een veelzijdige en geïntegreerde manier in de wereld te staan, en daarbij haar linker- en rechterhersenhelft samen te brengen.

In 2015 kwam Stephanie bij mij in de leer, via mijn psycho-spirituele organisatie, de Venus Rising Association for Transformation. Ze was een hoogontwikkelde en intuïtief ingestelde studente die zich het lesmateriaal heel makkelijk eigen maakte. Het was werkelijk een genot om haar te zien groeien en de sjamanistische lessen te zien opnemen in haar reeds uitgebreide kennis en grote inzicht. Tijdens haar studie aan onze universiteit (de Venus Rising University for Shamanic Psychospiritual Studies) werd al snel duidelijk waar haar bestemming lag en ontwikkelde ze zich tot een geïntegreerde en belichaamde empaat, toegewijd aan dienstbaarheid en aan de evolutie en verandering van de wereld.

Toen ze met privécliënten ging werken, workshops ging geven en methoden ontwikkelde waarmee ze niet alleen zichzelf ondersteunde, maar ook degenen met wie ze werkte en om wie ze zich bekommerde ondersteunde, heb ik haar als een van haar mentors gedurende haar afstuderen ten volle het doel van haar leven zien belichamen. Ik heb haar aangemoedigd haar aanpak en tools in haar proefschrift te verwerken en er een boek van te maken. Zo kon ze haar inzichten in integratie en evolutie met anderen delen, inzichten die ze had verkregen door de beproevingen, de vreugden en de moeilijkheden die ze in haar toewijding aan de vergroting van ons algemeen bewustzijn zelf als empaat had meegemaakt. Al in de eerste stadia van het manuscript kon ik zien dat haar werk en de grondig onderbouwde informatie die ze erin verwerkt heeft een leidraad zouden zijn voor de vele mensen die als empaat hun weg door het leven proberen te vinden.

Het boek dat je nu in handen hebt omvat een rijkdom aan persoonlijke levenservaring en beproefde informatie. Daarnaast vind je hier

praktische oefeningen die je kunnen helpen op je eigen weg. Ik raad je aan om dit boek met een open geest en een open hart te lezen, en te beseffen dat wij allemaal in bepaalde mate als gevoelig en empathisch mens ter wereld komen. Sommigen van ons hebben het geluk dat ze, te midden van alle krachten die onze gevoelige vermogens proberen te onderdrukken of te smoren, deze kwaliteiten levend weten te houden.

In mijn eigen werk, waarin ik probeer de innerlijke sjamaan in mensen tot leven te wekken, merk ik dat de meerderheid van de personen die hun empathische vermogens hebben behouden of weer hebben geactiveerd door bijvoorbeeld Sjamanistisch Ademwerk, soul retrieval of andere psycho-spirituele methoden, degenen zijn die in de wereld een grote invloed kunnen hebben. De reden daarvoor is, denk ik, dat empaten gevoelige sjamanistische zielen zijn die de kracht kennen van emotionele intelligentie en intuïtie, en die – dit is het belangrijkste – het vitale belang begrijpen van leven vanuit het hart. In een wereld die bevolkt wordt door grote mensenmassa's die zich niet bewust zijn van het geweld en de dagelijkse traumatische beroering in onze samenleving is dringend behoefte aan mensen en methoden die ons de weg wijzen naar ons hart, die ons herinneren aan onze aangeboren gevoeligheid en die licht laten schijnen op onze onderlinge verbondenheid.

Ik geloof oprecht dat de mensheid op de drempel staat van een nieuw niveau van zijn, en dat empaten en sjamanen in deze ontwikkeling de voorhoede vormen die ons voortstuwt naar dit nieuwe bewustzijnsparadigma. Tot slot wil ik je dezelfde gedachte meegeven waarmee ik ben begonnen: als je dit boek hebt aangeschaft, ben je misschien ook een gevoelig mens. Als je merkt dat deze gedachte iets bij je raakt, dan ben ook jij misschien in deze tijd met een opdracht naar de wereld gekomen, met een energetische blauwdruk voor verandering en transformatie. Misschien is je gevoeligheid een superkracht die je kunt gebruiken om je opdracht te vervullen en de levens van de mensen om je heen te verrijken. Misschien ben je hier om de

mensheid bewust te maken van en te helpen zich te ontwikkelen naar een volgend bewustzijnsniveau, een niveau waarop we allemaal beseffen dat we een hart hebben en dat we de wijsheid ervan in ons dagelijks leven kunnen belichamen. Misschien is dat jouw opdracht. Zou je die aannemen?

*Linda Star Wolf*

Linda Star Wolf is sjamaan, auteur en bedenker van Sjamanistisch Ademwerk, president en stichter van de Venus Rising Association of Transformation en de Venus Rising University for Shamanic Psychospiritual Studies en medeoprichter van Shamanic Mystery Tours. Voor meer informatie zie [www.shamanicbreathwork.org](http://www.shamanicbreathwork.org).





# Dankwoord

Voor mijn geliefde Joseph ... mijn woorden van dankbaarheid schieten tekort. Je bent mijn rots geweest, mijn niet-aflatende steun, mijn verbinding met de aarde. Dit boek was er niet geweest zonder de ruimte die jij gecreëerd hebt en het geloof dat jij hebt gehad in mij en in mijn opdracht hier. Jouw aandacht voor de praktische dingen maakte het mij mogelijk om doelgericht door de verschillende spirituele dimensies en sferen te reizen, om de ervaring, de inspiratie en het inzicht op te doen die samen dit boek vormen. Jij bent een 'empaat in het geheim' en ik hou van je vanwege je gevoeligheid en je voedende ondersteuning.

Voor Linda Star Wolf, mijn mentor en vriendin. Dank je voor je visie en je vuur. Op jouw universiteit kon ik mijn beide opleidingen voltooien en is uit mijn proefschrift dit boek ontstaan. Dankzij jouw geloof in mij en mijn heilige taak, introduceerde je mij bij Inner Traditions / Bear & Company, waardoor dit boek ook daadwerkelijk uitgegeven kon worden. De dag dat ik vernam dat het was goedgekeurd voor publicatie veranderde de koers van mijn leven. Het is een zeldzaam geschenk te weten dat je leven een metamorfose doormaakt op het moment dat die plaatsvindt. Ik kon horen hoe de tandwielen van het universum in elkaar grepen. Dank je voor je Aquariusgeest en je oprechte verlangen om anderen te verheffen en te laten stralen.

Voor mijn zus Leslie, dank je voor je personificatie van mijn stichting. Op alle momenten van mijn leven was jij er met je zorg en je bemoeiding. Jij bent voor mij een constante stem van rede, liefde, compassie en acceptatie. Jouw aanwezigheid in mijn leven is mijn

‘thuisanker’. Waar mijn avonturen mij ook brengen (fysiek of astrofysiek!), jij bent altijd mijn familiebakken. Ik koester je aanwezigheid en je steun in mijn leven.

Voor mijn invloedrijke mentors, Carol Rydell, Gary Langston en Oscar Miro-Quesada, en al diegenen die mijn leraren en gidsen zijn geweest, ik dank jullie allemaal. Zonder ieder van jullie had ik nooit op deze manier zo veel transformaties kunnen doormaken.

Voor mijn familie, mama, papa en al degenen die nog leven of in spirituele vorm bestaan, dank jullie dat jullie mijn zielsfamilie zijn, mijn medereizigers. Mama, ik weet hoe moeilijk het was om een empaat groot te brengen terwijl je er zelf een was. Onze zielen maken een heel speciale reis in dit leven. Dit boek zou er niet zijn geweest als jij niet in mijn vrije geest had geloofd. Ik zal voor altijd jouw Suzanne-met-de-mooie-ogen zijn.

Voor al mijn cliënten, studenten, vrienden en collega’s, ik dank jullie voor jullie bijdragen aan mijn groei. Jullie hebben mijn ervaringen mogelijk gemaakt en bijgedragen aan de grondslag van dit belangrijke werk.

Ten slotte bedank ik mijn ziel: dank je voor je leiding, je wijsheid, je perspectief en je aanmoediging, en voor de magie waarmee je me iedere dag opnieuw verbindt.

# Inleiding

## *Een wens, een opdracht en honderd apen*

Ik ben een empaat, maar dat wist ik de eerste dertig jaar van mijn leven niet, laat staan dat ik wist hoe ik als empaat moest omgaan met de wereld.

Op mijn slechtste momenten voelde ik een totale wanhoop, want ik had er geen idee van wie ik was, wat ik de wereld te bieden had of hoe ik iets aan mijn toestand kon verbeteren. Dertig jaar lang leed ik onder de gedachte dat alles wat ik voelde van mij was. Ik verdroeg het dat mensen mij emotioneel, kwetsbaar, instabiel of overgevoelig noemden. Innerlijk werd ik gekweld door de vraag waarom alles mij zo diep raakte. Ik dacht dat ik te zwak of niet in staat was om de ‘echte wereld’ aan te kunnen.

Toen ik nog niet wist dat ik een empaat was, geloofde ik gewoon wat mensen over mij zeiden. Dat is Stephanie, die is nou eenmaal emotioneel, overdreven, raar. Toen ik eenmaal hoorde wat een empaat is, ging het beter ... ietsje. Er ging een totaal nieuwe wereld voor me open, een wereld die ik helemaal niet kende. Goed, er bestond dan een naam voor ‘dat’ wat ik was, maar wat nu? Ik moest nog steeds uitvinden hoe ik het dagelijks leven aankon.

Toen mijn ontwaken begon, bestond er maar weinig informatie over hoe je als empaat het best het leven kunt benaderen. Het betekende een verwarrende en dikwijls eenzame martelgang. Er tekende zich een zware weg voor me af: ik moest leren om in relaties mijzelf te blijven, ik moest zorgvuldig mijn energieveld bewaken, ik moest mijn persoonlijke onafhankelijkheid heroveren en ik moest mij ver-

binden met hele mijn lichaam en gaan leven vanuit mijn centrum. Toen ik aan deze reis begon, wist ik niet eens wat mijn centrum was, laat staan waar zich dat bevond. Toch is het resultaat alle pijn en lijden waard geweest.

### **Mijn wens**

Mijn wens is dat jij niet tegen zoveel muren hoeft op te lopen, zo tekeer hoeft te gaan tegen God en zo hoeft te zwelgen in zelftwijfel als ik heb gedaan. Het wordt tijd dat empaten ophouden met het leven te *verdragen* en hun rol als wegbereiders gaan omarmen. Wij verdienen het om vreugde te ervaren! Wij hebben ook een veel groter en fascinerender doel dan die van de kanarie in de kolenmijn van ons leven. Meer nog dan iets anders wil ik je laten weten dat je niet gek bent. Integendeel zelfs. Het getuigt van onvoorstelbare moed om in deze fase van onze evolutie naar de wereld te komen. Je maakt deel uit van een ‘stam’ en je hebt hier een doel.

Ik zie mijzelf als jouw navigator. Jij bent de piloot en je bent verantwoordelijk voor alle keuzes die je in je leven maakt. Ik ben in het bezit van een landkaart en dit is een gebied dat ik inmiddels jarenlang heb onderzocht. Ik weet waar de gevaarlijke gebieden zijn, die ervoor kunnen zorgen dat je hoogtemeter terugloopt en je maag zich omdraait. Ik ben heel bedreven geraakt in problemen oplossen en ik weet hoe je de juiste route terugvindt.

Het mooiste is wel dat ik heb ontdekt dat we nooit doelloos hebben rondgedwaald ... we hebben een speciale opdracht gekregen!

Leven als empaat is niet eenvoudig. Ik weet er alles van. Ik hoop dat de lessen, tools, denkwijzen en openbaringen die ik tijdens mijn worstelingen heb meegekregen jouw reis makkelijker, minder pijnlijk en mogelijk zelfs inspirerend maken – in elk geval toch zonder tandengeknars. Er is voor jou een plek in de kosmos en je bent hier met een hoogstaand doel.

Zullen we beginnen?

## **Voor wie dit boek is – de microkosmos**

Dit boek is bedoeld voor empathen – of je jezelf als zodanig aanduidt is niet belangrijk. Het is geschreven voor jullie die als overgevoelig of veel te emotioneel zijn bestempeld, die perceptuele vermogens bezitten die anderen niet hebben en daar waarschijnlijk zelfs belachelijk om zijn gemaakt. Het is voor degenen onder jullie die weten dat ze ‘anders’ zijn, maar hun geestverwanten niet kunnen vinden of niet ontdekken kunnen waar ze bij horen. Het is voor degenen onder jullie die zich afvragen of je ooit in staat zult zijn in deze wereld te functioneren. En als je wel hebt uitgevonden hoe je hier kunt functioneren, dan vraag je je misschien af hoe je een echt goed leven kunt hebben en openhartig je dromen werkelijk waar kunt maken.

Het is voor verpleegkundigen, massagetherapeuten, sjamanen, intuïtieve personen, kunstenaars, zorgmedewerkers, energiewerkers, mediums, mentors, therapeuten, counselors, paranormaal begaafden en veranderingsmanagers. Het is voor wetenschappers, technici, computerprogrammeurs, militairen, fabriekspersoneel, financieel adviseurs, advocaten, leraren, politici, obers en bankiers.

Hoewel de meeste empathen tot deze categorie behoren, zijn er talloze empathen ‘in het geheim’ te vinden in alle lagen van de samenleving, in alle beroepsgroepen en in alle hoeken van de maatschappij. In de laatste groep vind je doorgaans de empathen die zijn vergeten dat ze empaat zijn. Omdat empathische kwaliteiten doorgaans niet zo goed passen in een conservatieve en rationele omgeving, moeten empathen hun ‘speciale’ vermogens zo ver weg stoppen dat ze het contact met hun ware aard verliezen. Maar weggestopt of niet, als gevolg van hun empathische aard worden ze nog steeds geplaagd door moeilijkheden en uitdagingen.

Over welke eigenschappen of kwaliteiten heb ik het dan? Onderstaande lijstjes geven je hier een indruk van. In hoofdstuk 4 vind je een uitgebreidere lijst, die je kunt gebruiken als checklist, om te kijken welke hiervan je in jezelf herkent.

***Empaten krijgen dikwijls te maken met de volgende uitdagingen:***

- Grenzen trekken.
- Codependente relaties.
- Gevoelens van overweldiging.
- Emoties van anderen overnemen.
- Voor zichzelf opkomen of ‘nee’ zeggen.
- Verslaving aan alcohol, drugs, eten, seks of gedragspatronen.
- Extreem gevoelig voor elke disharmonie in de omgeving (mensen of dingen).
- Overprikkeling door geluid, licht, geuren, te veel informatie of te veel mensen.
- Goed voor zichzelf zorgen en energetische hygiëne.

***Empaten kunnen ook de volgende kwaliteiten hebben:***

- Sterke intuïtie of paranormale vermogens.
- Subtiële energieën of onzichtbare sferen waarnemen of engelen, verschijningen of overledenen zien.
- Aanleg voor paranormale ervaringen.
- Fabelachtig vermogen om zich af te stemmen op andermans emoties en gevoelens.
- Helderziendheid, helderhorendheid, heldervoelendheid of helderwetendheid.
- Astrale of sjamanistische reizen kunnen maken of toegang hebben tot verruimde bewustzijnstoestanden.
- Kunnen communiceren met dieren, planten, stenen of bomen.
- Gevoeligheid voor de energieën van dingen in de omgeving, waardoor dikwijls kleinigheden, meubilair, kleur, licht, geluid en dergelijke aangepast worden.

Hoewel er geen magisch aantal kenmerken is dat jou definitief tot empaat maakt, is het al de moeite van het onderzoeken waard als je er een paar van bij jezelf herkent. Ik geloof dat empaat zijn een glijdende schaal heeft van een extreme mate tot een nauwelijks bewuste merk-

baarheid. Dit komt deels door het feit dat er heel veel empathen zijn die hun kwaliteiten volledig hebben weggestopt. Waarom hebben ze dat gedaan? Bij de meesten van ons kan onze speciale gevoeligheid niet rekenen op een warm welkom, begrip, aanmoediging of begeleiding, en dus leerden we om die weg te stoppen. Als dit bij jou het geval is, dan raad ik je aan om je niet blind te staren op het aantal eigenschappen dat bij jou past, maar te luisteren naar het deel van je dat zich tot dit boek voelt aangetrokken. Je hebt het niet zonder reden gepakt.

Belangrijker dan het aantal empathische eigenschappen is de vraag: Welke verhouding heb je tot de kenmerken die je in bovenstaande lijst zijn opgevallen? Ben je je volledig bewust van je empathische kwaliteiten? Leef je ze echt, waardeer je ze, hou je van ze en laat je ze trots zien? Heb je aan jezelf gewerkt en geleerd om op een gezonde manier met je gevoeligheid, je energieveld en je relaties om te gaan?

Of verstop je je talenten, ontken je ze of onderdruk je ze? Twijfel je eraan of je geestelijk wel in orde bent, emotioneel voldoende stabiel en ‘normaal’ kunt functioneren in de wereld? Ben je er met tegenzin aan gewend geraakt om niet begrepen, veroordeeld of belachelijk gemaakt te worden?

Misschien houd je dit aspect van jezelf al zolang weg uit je bewustzijn dat je niet meer weet in welke mate je levensenergie als gevolg daarvan geblokkeerd is. Je bent gewend geraakt aan een bepaalde mate van teruggetrokkenheid, apathie, terugkerende onzekerheid en jezelf inhouden. Je weet dat je hartstochten, verlangens en dromen hebt, maar je hebt besloten dat het gewoon te ingewikkeld is en er te veel moeilijkheden overwonnen moeten worden om ze te volgen.

Waar jij je binnen het spectrum van acceptatie en bewustzijn ook bevindt, je staat niet alleen. Hoeveel empathische eigenschappen je ook bezit of in welke mate je die ook tot uitdrukking brengt of onderdrukt, dit boek is bedoeld om je te helpen je empathische zelf te omarmen en jouw unieke eigenschappen te zien als kwaliteiten, in plaats van als handicaps. Het boek is bedoeld om je weggestopte levensenergie te bevrijden, zodat je met meer vitaliteit en passie je doelen en je dromen

kunt nastreven! Op menselijk niveau reikt dit boek je methoden, zienswijzen en oefeningen aan om je aard te begrijpen en te accepteren, en om als empaat ten volle te leven, vol vertrouwen en precies zoals je bent.

Maar er is meer. Er is nog een veel belangrijker reden waarom je hier bent.

### **Voor wie dit boek is – de macrokosmos**

Dit is voor degenen onder jullie die hun gevoelige aard willen omarmen en ermee om willen gaan, maar het is eigenlijk nog meer voor degenen die *zoeken naar een heel nieuw paradigma* dat jullie plaats in de kosmos verlicht, en je het gevoel geeft dat je hier thuishoort en een doel hebt. Het is voor allen onder jullie die er op zielsniveau voor gekozen hebben om juist nu op deze wereld te incarneren en de mensheid te helpen evolueren naar een hoger bewustzijnsniveau.

Ergens diep vanbinnen weet je dat er een *reden* was waarom je met deze speciale kwaliteiten geboren werd. Misschien heb je er een goedlopende zaak mee opgezet. Misschien heb je ze diep weggestopt en was je heel sceptisch toen je dit boek in handen kreeg. Het maakt niet uit waar op de gevoeligheidsschaal je zit en of je al heel lang weet dat je een empaat bent of dat woord net hebt ontdekt, intuïtief weet je dat je hier bent ... op deze aarde ... op dit moment ... met een reden.

En daarom ben je hier: je bent de nieuwe menselijke blauwdruk.

‘Ik ben de *wat?*’ vraag je.

Je bent de nieuwe menselijke blauwdruk.

Ik geloof dat wij als empathen op zielsniveau gekozen hebben om de mensheid te helpen een in het hart gecenterd bewustzijn te bereiken. Het feit dat er de afgelopen decennia zoveel empathen zijn verschenen is geen toeval. Het is het volgende niveau van de menselijke evolutie – ik noem het wel de ‘empathische oerknal’.

Degenen die nu op de aarde aanwezig zijn, zijn hier om te helpen de nieuwe menselijke blauwdruk te verankeren, terwijl we een hoger bewustzijn bereiken. Veel oeroude beschavingen geloofden in en schreven



over een grote tijdcyclus die het Grote Jaar werd genoemd en die een tijdspanne omvat van 24 duizend jaar waarin het bewustzijn gedurende even lange perioden toeneemt en afneemt. Op dit moment zijn we 1500 jaar op weg in de periode van bewustzijnstoename. (In hoofdstuk 2 zal ik het Grote Jaar in detail bespreken.) Als empathen hebben wij ervoor *gekozen* om nu met onze speciale kwaliteiten te incarneren, omdat het daar eenvoudig de tijd voor is. En als zodanig zijn wij op een unieke manier toegerust voor onze opdracht als wegbereiders.

Op dit moment lijken we afwijkend te zijn (en op sommige momenten lijkt het er inderdaad op dat we te vroeg zijn gekomen), maar wij zijn werkelijk de nieuwe norm! Trendsetters volgen doorgaans niet de regels, maar doorbreken die. Ze doen dingen, zien dingen, weten dingen en geloven dingen voordat die geaccepteerd en gemeengoed worden. Jouw ervaringen in het leven zijn een voorbereiding geweest op deze unieke rol. Ben jij niet het zwarte schaap geweest? De mafkees? Ben jij niet degene die werd verstoten, veroordeeld, niet begrepen of belachelijk gemaakt door je familie? Heel, heel misschien is het wel zo dat jij hier niet bent om van hen te leren, maar dat zij hier zijn om iets van jou te leren. Is het mogelijk dat, in plaats van dat je familie, je vrienden, je werkplek en de maatschappij je proberen je in een keurslijf te dwingen, jij hier eigenlijk bent om je van dat keurslijf te ontdoen?

Empaat zijn is een eer. Het heeft de toekomst. Kun je, in plaats van door het leven te gaan terwijl je verbergt waar je geweldig goed in bent, dat juist laten zien omdat je gelooft, en *weet* dat je een prototype bent van de volgende fase van de menselijke evolutie? Kun je het risico anders te zijn omarmen? Kan jouw menselijke bewustzijn de herinnering ophalen aan de toewijding van je ziel aan dit werk? Kun je in bescheidenheid en vertrouwen je opdracht aanvaarden, hoe groot of klein die ook is, en bijdragen aan een hogere vibratie van het collectief?

### **Het morfische veld van de evolutionaire empaat**

Ik heb dit boek geschreven met de intentie om niet alleen mijn lezers te informeren, maar ook om ze te *activeren*. Ik zie dit boek als een soort

middel waarmee signalen van een hogere bron rechtstreeks worden doorgegeven om jouw innerlijke kennis te doen ontwaken en jij je gaat herinneren wie je bent en waarom je juist niet wilde incarneren.

Met dit werk activeer ik bewust een morfisch veld, het veld van de evolutionaire empaat. Een morfisch veld (ook wel morfogenetisch veld genaamd) is *een veld dat het patroon of de vorm van dingen beïnvloedt*. Alles in het universum bezit bewustzijn. Een morfisch veld is een soort bewustzijn dat de aanleiding is voor het ontstaan van vormen, patronen en ordeningen.

Het bestaan van morfische velden werd oorspronkelijk verondersteld door Rupert Sheldrake toen hij onderzocht hoe organismen zich ontwikkelen en welke factoren van invloed zijn op de individuele ontwikkeling of die vormgeven. Om uit te leggen hoe vorm ontstaat, moet je, zo zegt hij, een oorzaak voor die vorm hebben, wat impliceert dat er iets bestaat dat de vorm instrueert wat hij moet worden. In de biologie is meer vorm afkomstig van minder vorm, wat inhoudt dat het leven begint als iets heel kleins, bijvoorbeeld een zaadje of een eitje, en dan uitgroeit tot een boom, een cheeta of een haai. Sheldrakes observaties en gedachteprocessen brachten hem tot de conclusie dat er buiten genen en chemische substanties iets bestaat dat een organisme zijn vorm geeft.

Om dit duidelijker te maken, moet je even denken aan de manier waarop een gebouw ontstaat. Je kunt nog geen fundering leggen zonder dat je weet wat je waar moet storten, hoeveel van welke materialen er gebruikt moeten worden en in welke volgorde de werkzaamheden moeten worden uitgevoerd. Dezelfde basiselementen (beton, baksteen, cement, staal, hout, glas, verf) kunnen een eindeloze variatie voortbrengen in het uiteindelijke aanzien van het gebouw. Je moet dus beginnen met een bouwtekening, met een blauwdruk. Deze blauwdruk bepaalt de volgorde van de constructiewerkzaamheden, de hoeveelheden van de verschillende bouwmaterialen en de vorm, omvang en bestemming van het gebouw. Het is een visie die een eindproduct schept waarin alle materialen in harmonie met elkaar worden gebruikt en die het gebouw als één geheel betekenis en samenhang geeft.

Morfische velden zijn zoiets als de onzichtbare blauwdrukken van de architect op basis waarvan een organisme vorm krijgt terwijl het zich ontwikkelt. In geval van dit boek is de empaat het organisme, zowel op individueel als op archetypisch niveau. De evolutie van een morfisch veld kun je vergelijken met een gewoonte waarin een bepaalde energie of frequentie wordt versterkt door steeds hetzelfde te doen. Naarmate er meer empaten incarneren krijgt het energieveld van de empaat meer kracht en resonantie. Resonantie kan ontstaan door soortgelijke gedachten, gedragingen, culturen of collectieven waarin deze dingen met elkaar meetrillen. Deze sympathische resonantie versterkt de intensiteit van die trilling, dus hoe meer empaten zich met dit veld verbinden, hoe sterker en verder ontwikkeld het veld wordt.<sup>1</sup>

Dit verschijnsel lijkt op het honderdste-aapeffect, waarbij nieuw gedrag of een nieuw idee zich op een onverklaarbare manier razendsnel verspreidt onder alle verwante groepen, zodra een kritiek aantal leden (een kritische massa) het nieuwe gedrag vertoont of het nieuwe idee erkent. Deze ervaring wijst in wezen op het bestaan van een wereldomvattende bewustzijnsfeer. In *Power vs. Force* heeft David R. Hawkins het over een database van bewustzijn, of een gemeenschappelijke vorm van bewustzijn, waarmee alle mensen verbonden zijn (of ze nu beseft hebben van die verbinding of niet). Als voldoende leden het veld binnengaan, ontstaat er een gemeenschappelijke frequentie van bewustzijn.

Wat betekent dit nu allemaal? Kort gezegd betekent het dat iets nieuws leren makkelijker wordt als anderen het reeds geleerd hebben, omdat de toegenomen resonantie een morfisch veld schept dat door herhaling wordt versterkt. Bovendien kan er, als anderen met een soortgelijke resonantie bijkomen (steeds meer empaten die op aarde verschijnen), binnen het veld nieuwe informatie en variatie worden voortgebracht en geïntegreerd. Dat maakt het makkelijker om toegang te krijgen tot het bewustzijn, de kennis en de intelligentie die binnen het veld bestaan.

In lekentaal: het morfische veld van de evolutionaire empaat is al gevormd. Maar tegelijkertijd ontwikkelt het zich verder, wordt het

rijper en krijgt het meer kracht en invloed. Je bent niet alleen! Er is een energieveld (een intelligentie) beschikbaar voor je waarmee je je verbonden kunt voelen en waar je baat bij kunt hebben. Door actief in dit veld te stappen, krijg je toegang tot de wijsheid en het bewustzijn van degenen die je zijn voorgegaan. En door bewust je rol in de evolutie van de mensheid te aanvaarden, kun je jouw ervaring toevoegen aan het veld, waardoor je het voor degenen die na jou komen makkelijker maakt om te begrijpen wat hun plaats is, om hun vaardigheden te benutten om gelukkig te leven en om hun opdracht te volbrengen.

### **Hoe dit boek is opgebouwd**

Het boek is bedoeld om je zowel praktische tools aan te reiken die je in je dagelijks leven kunt gebruiken als om je een beeld te geven van de context, zodat je beter begrijpt wat jouw plaats en doel zijn in de evolutie van het menselijk bewustzijn.

In Deel 1 ('Vrede leren hebben met jezelf') laat ik je vanaf een hoog niveau, in vogelvlucht als het ware, zien hoe het grote geheel eruitziet, zodat je een idee krijgt van waar jij in dit plaatje past en je kunt verbinden met het morfische veld van de evolutionaire empaat. Je zou hoofdstuk 1 ook kunnen zien als de warme welkomstkuffel van die lieve oma die je na jaren weer ziet. Het stelt je gerust: je bent niet gek en empaten bestaan echt.

In de andere hoofdstukken van Deel 1 leg ik de basis: ik laat je onder andere zien op welke plek je je in de huidige fase van ascensie bevindt en ik geef je een definitie van de term 'empaat' met een uitgebreide lijst van eigenschappen ('Kenmerken van de vijf eigenschappen van een empaat'). Aan de hand van het plaatje van het grote geheel vertel ik wat het Grote Jaar is, ik bespreek onze evolutie als empaten en ik leg uit waarom we in zoveel opzichten afwijken van andere mensen.

In Deel 2 ('Tools voor de evolutionaire empaat') krijg je op praktisch en concreet niveau uitleg, vaardigheden, zienswijzen, oefeningen en gebruiken aangereikt waarmee je als empaat in de wereld beter tot je recht kunt komen. Die gaan vergezeld van een flinke hoeveelheid idee-

en over bijvoorbeeld in uiteenlopende omstandigheden goed voor jezelf zorgen en het loslaten van de ongezonde patriarchale en religieuze invloeden die niet stroken met het huidige paradigma. Het is lastig om één uitgangspunt aan te wijzen als het beste, maar ik denk dat kennis van je energieveld, gezonde energetische gewoonten aankweken en inzicht krijgen in de aard van grenzen en hoe je die aangeeft, de belangrijkste bekwaamheden zijn om aan te leren. Ik zal deze punten in detail bespreken in hoofdstuk 7, 8 en 9, en ze illustreren met verschillende oefeningen en voorbeelden.

Omdat het deel uitmaakt van onze opdracht om de mensheid te helpen het vierde chakra van hartsbewustzijn te bereiken, mogen we de invloed van het goddelijk vrouwelijke niet negeren of ontkennen. (Een *chakra*, Sanskriet voor ‘wiel’, is volgens de oude Indiase cultuur een energiecentrum in het lichaam. Doorgaans wordt uitgegaan van zeven chakra’s, die elk hun eigen invalshoek, doel en invloed hebben op het bewustzijn en op de levensenergie.) Hartsbewustzijn is vrouwelijk en intellectbewustzijn is mannelijk, en wat we heel hard nodig hebben is een gezond evenwicht tussen deze twee; een bewust en gelijkwaardig partnerschap tussen beide energieën. Ik zal deze concepten in hoofdstuk 10 tot in detail uitwerken en daarbij onderscheid maken tussen mannelijk en vrouwelijk enerzijds, en goddelijk mannelijk en goddelijk vrouwelijk anderzijds. Het is belangrijk om dit onderscheid te begrijpen en met beide in gelijke mate een persoonlijke relatie op te bouwen, als we op een overtuigende manier voor de mensheid een in het hart gecenterd bewustzijn willen dragen.

In hoofdstuk 11 wordt uitgebreid ingegaan op de invloed die het patriarchaat en de religie hebben op onze opvatting van een goed mens. Die opvatting wordt bijna altijd gekenmerkt door een versie van zelfopoffering en anderen op de eerste plaats zetten, wat impliceert dat we onszelf op de laatste plaats zetten. Ik was verbaasd, en ergens ook weer niet, over de schadelijke effecten hiervan en hoe diep ik erdoor in verwarring was gebracht. Het is belangrijk dat we onze definitie van dienstbaarheid bijstellen en gaan erkennen dat dienstbaarheid niet

hetzelfde is als een offer brengen. Dankzij enkele veelvoorkomende archetypen, zoals de monnik/non, de martelaar en de dienaar, kunnen we ons van deze invloed losmaken die ons al eeuwenlang gevangen houdt in het besef dat we tekortschieten en offers moeten brengen.

Mijn onderzoek van het patriarchale concept van een ‘goed mens’ ging zo ver dat het als vanzelf leidde tot het onderwerp van hoofdstuk 12: radicale self-care. Goed voor jezelf zorgen is voor empathen absoluut noodzakelijk; het is beslist geen luxe. Dit gaat recht in tegen de ingesleten opvatting die zegt dat we, naarmate we onszelf meer opofferen, meer eerbied afdwingen en waardevoller worden als mens. Radicale self-care vraagt niets meer en niets minder dan een complete paradigmaverandering.

Je met je lichaam verbinden is de pijler van mijn werk in de wereld; we kunnen niet praten over het dragen van de frequentie van een in het hart gecenterd bewustzijn als we niet in ons lichaam aanwezig zijn om dat te doen! Wereldwijd is er sprake van een epidemie van uit het lichaam gaan. In veel spirituele gemeenschappen wordt uitgebreid gebruikgemaakt van de ‘spirituele bypass’. Volgens mij kun je niet geard en aanwezig zijn in je lichaam als je je alleen bezighoudt met de bovenste, meer spirituele chakra’s. Uiteraard is het veel makkelijker en een stuk prettiger om vandaaruit te leven, maar je leidt dan een incompleet, halfslachtig bestaan. Je met je lichaam verbinden brengt een lastige en zware taak met zich mee: je moet aan de slag met je schaduw en met je innerlijk kind, je moet je onverwerkte problemen en/of seksuele trauma’s verwerken, en je moet je angsten onder ogen zien, en wat er zich nog meer schuilhoudt in je onderste chakra’s, en jou ervan weerhoudt om volledig in je lichaam aanwezig te zijn. In hoofdstuk 13 onderzoeken we wat het wil zeggen om met je lichaam verbonden te zijn en waarom dat belangrijk is, en krijg je praktische lijstjes en oefeningen om je te helpen bij jezelf aanwezig te zijn en te leren herkennen wanneer je uit je lichaam gaat.

Hoofdstuk 14 is het logische resultaat van de vorige hoofdstukken en helpt je om door vanuit je centrum te leven werkelijk te zijn wie je

bent. Als je bij dit laatste hoofdstuk bent aangekomen, hoop ik dat je je plek in het grotere kader van de evolutionaire empaat en het morfische veld hebt gevonden, en dat je zover bent dat je je vaardigheden en kennis kunt gaan gebruiken om werkelijk te gaan beseffen wie je bent, en jezelf te erkennen.

Voor sommigen lijkt dit een onmogelijke opgave, omdat ze zichzelf al zolang hebben gedefinieerd aan de hand van wat anderen vinden en zichzelf hebben gevormd naar het beeld van anderen. Je kunt alleen leren leven vanuit je centrum als je een centrum hebt, wat betekent dat je jezelf tot op zekere hoogte moet kennen! Er moet iets 'stevigs' zijn dat je kunt lokaliseren, zodat je iets hebt om naar terug te keren als je uit evenwicht bent geraakt. Dit kan voor ons empaten een enorme uitdaging betekenen, want we nemen als vanzelf de eigenschappen, waarden en gewoonten van andere mensen over, en verliezen daarmee onszelf. In dit hoofdstuk bied ik je allerlei oefeningen aan waarmee je je zelfgevoel kunt terugkrijgen en weer beseft wie je bent als mens, zodat je een centrum hebt waarnaar je kunt terugkeren.

### **Hoe je het meeste uit dit boek haalt**

De geschiedenis heeft ons herhaaldelijk laten zien dat mystici en zieners esoterische, verreichende concepten veel eerder kenden en begrepen dan de wetenschap ze kan bewijzen. Het chakrasysteem, de ayurvedische geneeskunde en de traditionele Chinese geneeskunde zijn voorbeelden van systemen waarvan de principes geloofd en beoefend werden voordat er instrumenten waren om de werking ervan te meten en de kennis van deze oude culturen aan te tonen.

Dit boek is niet vanuit een wetenschappelijke visie geschreven, maar hier en daar verwijs ik wel naar wetenschappelijke principes, met name in de uitleg van het Grote Jaar. Ik heb dan wel een graad in toegepaste wiskunde en kan praten als een wiskundige, maar ik ben ook mystica, sjamaan, priesteres, energetisch genezeres en kunstenaar. Bovendien heb ik een spiritueel bewustzijn en maak ik reizen door onzichtbare sferen. Wat ik hier met je deel is afkomstig van mijn eigen ervaringen,

van wat Spirit mij heeft laten zien, van de natuur en van wat ik bij mijn cliënten en studenten heb waargenomen. Af en toe wordt wat ik zeg ondersteund door andere boeken op dit gebied en ja, als het van pas komt, ook door wetenschappelijk onderzoek.

Ik ben dankbaar dat ik zowel de taal van de linkerhersenhelft als die van de rechterhersenhelft kan spreken en dat ik kan schrijven vanuit beide standpunten. Dit boek is voor een deel logica, voor een deel persoonlijke ervaring en waarneming, en voor een deel ‘bewuste channeling’, tijdens mijn verblijf in zowel aardse als esoterische sferen. Ik raad je aan om de inhoud van dit boek met je beide hersenhelften te benaderen, want voor beide hersenhelften zijn er juweeltjes te ontdekken.

Geef jezelf tegelijkertijd toestemming om de informatie uit dit boek met al je zintuigen op te nemen en begrijp dat wij informatie krijgen van meer dan alleen onze hersenen. Beperk jezelf niet door te denken dat dit slechts een academische of intellectuele activiteit is, overeenkomstig het westerse onderwijs. Weet dat als je informatie opneemt je hele lichaam erbij betrokken is. Je lichaam heeft een eigen intelligentie. Je cellen hebben bewustzijn. Je bent meer dan alleen je lichaam. Dit boek is een poort, een uitnodiging, een *activering*. Als jij dat wilt, kun je zoveel meer oppikken dan informatie. Je kunt een openbaring meemaken, een verschuiving van je perceptie, een nieuw besef, de terugkeer van een deel van je ziel of van je levensenergie, of een diepgaande vernieuwing.

Sta jezelf toe om goddelijke inspiratie en aha-erlebnissen te herkennen en ervan te genieten. Deze momenten zijn niet alleen mogelijk dankzij mij, maar omdat *jij* je ontvankelijkheid ervoor ontwikkelt. Na talloze workshops, lessen en intensieve weekenden is het mijn ervaring dat, als je jezelf laat zien, rustig aan doet, aanwezig bent en alle ontvangstkanalen opent, de boodschappen en leiding die Spirit je probeert te geven tot je bewustzijn gaan doordringen. Voor de grap noem ik dit wel eens het ‘parachutistenmoment’, waarop ik me voorstel dat Spirit zegt: ‘Goed, ze is open en ontvankelijk. Nu openbaringen doorgeven, nu!’



We leiden zo'n druk bestaan, we zijn zo gericht op resultaat, onze agenda's staan zo vol en we zijn zo gefocust op productie, dat het voor ons een hele uitdaging is om tijd te vinden om gewoon te *zijn*. Ik nodig je uit om je bioritmen te vertragen, het eindeloze 'doen' los te laten en terwijl je dit boek leest gewoon aanwezig en ontvankelijk te zijn. Deze zijnstoestand in jezelf cultiveren maakt het mogelijk dat je verlicht wordt op meer niveaus dan je ooit voor mogelijk hebt gehouden. Neem dus de tijd, maak aantekeningen, markeer tekstgedeelten, omcirkel woorden en maak ezelsoren. Ik wil dat je tot in je botten laat doordringen dat je hier thuishoort, dat je niet alleen bent en dat je hier iets te doen hebt.