Cyndi Dale

Duchowa moc empatii

Jak rozwinąć dar intuicji i współczucia

SAMSARA

Cyndi Dale

Duchowa moc empatii

JAK ROZWINĄĆ
DAR INTUICJI I WSPÓŁCZUCIA

SAMSARA

TYTUŁ ORYGINAŁU
The Spiritual Power of Empathy: Develop Your Intuitive Gifts for Compassionate Connection

Przełożył: Ryszard Ośliźło
Redaktor prowadzący: Beata Szukajt
Redakcja i korekta: Monika Pruska
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Skład: skladigrafika@gmail.com

Translated from
The Spiritual Power Of Empathy
Develop Your Intuitive Gifts for Compassionate Connection
Copyright © 2014 Cyndi Dale
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com
Chakra figure base art. by Wendy Froshay
Additional modifications by Llewellyn Art Department

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2015
ISBN: 978-83-64645-74-7

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/illuminatiopl

SAMSARA
Wydawnictwo Samsara

E-mail: wydawnictwo@samsara.pl
Dział handlowy: zamowienia@samsara.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.samsara.pl

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie 7

CZĘŚĆ I. PODSTAWY:
Odkrywanie daru empatii

Rozdział 1: Twoje dary empatii: jasno-zdolności 19
Rozdział 2: Twoje empatyczne ciało: zaprogramowane na budowanie więzi 33
Rozdział 3: Aktywne współczucie: czym jest podszyta dusza empaty . . 53
Rozdział 4: Rozpoznaj swój typ: sześć stylów empatii 73

CZĘŚĆ II. ZASTOSOWANIE:
Opanowanie daru empatii

Rozdział 5: Narzędzia życzliwej empatii 105
Rozdział 6: Empatyczne uzdrawianie: jak empaci mogą uzdrawiać siebie i innych 123
Rozdział 7: Empata w związkach 145
Rozdział 8: Empatia a powołanie: misja opieki 169

ZAKOŃCZENIE. Przyjmij swoje dary: radość empatii. 181

ANEKS 1: Emocjonalne zlewanie się (i inne imitacje empatii). 185
ANEKS 2: Zaburzeni empaci 205

Słowniczek 237
Polecane źródła. 243
Przypisy 247

WPROWADZENIE

Próbując zdefiniować albo opisać empatię, większość z nas przedstawia ją dość jednowymiarowo – jako pozornie prosty koncept polegający na wyobrażaniu sobie tego, co przeżywa inna osoba, a najczęściej – tego, co ona *czuje*. Dziesiątki lat pracy w charakterze doradcy intuicyjnego, a także wieloletnie zgłębianie i opisywanie medycyny subtelnych energii oraz zastosowań zdolności intuicyjnych i duchowych pomogły mi odkryć, że nasze przeświadczenia względem empatii są błędne.

Zanim jednak przejdziemy do sprostowania tych mylnych wyobrażeń, pragnę podkreślić, że empatia stanowiła przedmiot badań i rozważań wielu błyskotliwych umysłów, od psychologów i neurologów do mędrców, świętych i uzdrowicieli. Jednym ze współczesnych autorów i nauczycieli, którzy w ogromnym stopniu przyczynili się do opisania i wyjaśnienia zjawiska empatii, jest dr Daniel Goleman. Jego pracę krótko omówię w części I. Dzięki rozróżnieniu pojęć empatii kognitywnej i empatii emocjonalnej oraz tego, co nazywa empatyczną troską, Goleman wskazał nowe drogi świadomości prowadzące ku tym wrodzonym zdolnościom.

Jednak mimo tych ważnych spostrzeżeń poczynionych przez niego i wielu innych myślicieli, najczęściej uważamy empatię za *jedną* zdolność, a nie cały *zbiór* darów. Moja praca nauczyła mnie, że empatia znacznie wykracza poza te uproszczone wyobrażenia, jakie większość z nas ma na jej temat. Obejmuje myśli, spostrzeżenia, wrażenia i niemal każdego innego rodzaju świadomość, jaką jesteśmy obdarzeni – łącznie z uzdolnieniami parapsychicznymi – odnosi się zaś nie tylko do innych osób, lecz także do grup, zwierząt i roślin, a nawet nieożywionych elementów natury. Moim zdaniem w pełni rozwinięte zdolności empatyczne obejmują wielowymiarowy zbiór talentów duchowych, funkcjonujących na poziomie ciała subtelnego, czyli zespół struktur zasilanych subtelną, a więc nieuchwytną energią. Nasza subtelna anatomia składa się z kanałów energetycznych (takich jak meridiany), ciał energetycznych (w tym czakr) i pól energetycznych (takich jak pole auryczne). Gdy ta moc zostanie pobudzona, otwierają się przed nami głębokie pokłady powiązań i zrozumienia.

Często szafujemy pojęciem empatii, jakbyśmy wiedzieli, co ono oznacza. W rzeczywistości mieści ono w sobie znacznie więcej, niż można ująć w słownikowej definicji, a nawet w całym podręczniku psychologicznym; empatia jest zakorzeniona w psychologii, ale wykracza poza jej granice. Oczywiście na najgłębszym poziomie już *znamy* piękno empatii – przewyższające wszelkie opisy – zaś niniejsza książka przywróci ci tę wrodzoną zdolność oraz, być może, odmieni twoje życie i sposób postrzegania świata.

Empatia a zdolności parapsychiczne

Aby wyzwolić moc empatii, trzeba zrozumieć jej wszystkie poziomy, do których masz potencjalny dostęp, łącznie z tymi uważanymi za parapsychiczne i ezoteryczne. Wielu profesjonalnych ezoteryków posługuje się terminem *jasnoempatia*, który oznacza „jasno czucie", odnoszące się do autonomicznej zdolności parapsychicznej pozwalającej doświadczać myśli, emocji i symptomów innych ludzi. Ja jednak postrzegam i odczuwam empatię jako zjawisko wielowymiarowe; empatia obejmuje cały *zespół* zdolności związanych z subtelną energią, czyli zdolności parapsychicznych, a także szerzej akceptowanych umiejętności, takich jak sztuka by-

cia obecnym i umiejętność słuchania. Dlatego sama nie używam terminu *jasnoempatia*. W moim przekonaniu pojęcie to traktowane jako nazwa zbiorowa jest bardziej sensowne, ponieważ obejmuje pełne spektrum empatycznego doświadczenia, zarówno na poziomie subtelnym, jak i ziemskim. Podobnie jak inne słowa, które są dla nas nośnikami ważnych treści, jak *miłość* albo *troskliwość*, ten wyraz odnosi się do wielu poziomów bogactwa i głębi doświadczenia. W przypadku empatii tym doświadczeniem jest *więź*.

Wszyscy uwielbiamy tworzyć więzi. Co więcej, są one nam *potrzebne*. Pozbawione ich niemowlęta nie rozwijają się prawidłowo, a osoby w podeszłym wieku, zamknięte w swoich mieszkaniach, stają się samotne i popadają w depresję. Pewne zachowania i postawy ułatwiają budowanie więzi, a inne hamują oraz utrudniają ten proces. Subtelna, niewypowiedziana myśl na czyjś temat – jeśli jest życzliwa – może otworzyć ci drogę do tego człowieka, bo odczuje on jej istotę. Ale wystarczy, że ocenisz kogoś w myślach, na przykład: „ta osoba wygląda dziwnie", aby natychmiast odczytał to subtelne nastawienie i zamknął się w sobie. Sumę wszystkich sposobów, dzięki którym rozwijamy zdolność budowania więzi – często poprzez tę bezgłośną wymianę informacji – można nazwać empatią.

TRZY MECHANIZMY PARAPSYCHICZNEJ EMPATII

Związane z subtelną energią uzdolnienia, które obejmuje empatia, można uznać za mechanizmy pozwalające nam stać się istotami empatycznymi. Mogą działać niezależnie od siebie, w kombinacjach lub wszystkie naraz.

Pierwszy zestaw mechanizmów nazywam darami empatii cielesnej, ponieważ za ich sprawą empatia znajduje odzwierciedlenie w naszym ciele w postaci bezpośredniego doznania fizycznego. Należą do nich:

- jasnoczucie (*clairsentience*), które może manifestować się emocjonalnie lub mentalnie,
- jasnosmak (*clairgustance*),
- jasnowęch (*clairscent*),
- jasnodotyk (*clairtangency*),
- jasnorozumienie (*claircognizance*).

Ponadto w doświadczeniu empatycznym mogą uczestniczyć dwa inne zestawy subtelnych zdolności – które, być może, będą ci lepiej znane:

- jasnowidzenie (*clairvoyance*), czyli parapsychiczna zdolność widzenia informacji,
- jasnosłyszenie (*clairaudience*), czyli parapsychiczna zdolność słyszenia informacji.

W przeciwieństwie do pierwszego zestawu zdolności, które są odczuwane w ludzkim ciele jako doznania fizyczne, jasnowidzenie i jasnosłyszenie są źródłem wrażeń i informacji manifestujących się w umyśle („oko umysłu" lub „ucho umysłu"). Również uważam je za zestawy zdolności, ponieważ każdy z tych darów może przejawiać się w różny sposób. Na przykład osoba jasnowidząca może otrzymać parapsychiczny przekaz na temat czyjegoś doświadczenia w postaci obrazu, symbolu, koloru, a nawet pokazu slajdów. Osoba jasnosłysząca może natomiast intuicyjnie słyszeć słowa, zdania, muzykę lub dźwięki.

Te trzy zestawy zdolności – dary empatii cielesnej, jasnowidzenie i jasnosłyszenie – stanowią trzy główne dary, które wspierają rozwój twojej duchowej natury.

W kolejnych rozdziałach przyjrzymy się dokładniej tym empatycznym jasno-zdolnościom, ale nie wyczerpują one tematu darów empatii! Z rozdziału drugiego dowiesz się, że każdy ośrodek duchowy w twoim ciele ma związek z co najmniej jedną zdolnością parapsychiczną. Większość z nich zalicza się do grupy darów empatii cielesnej. Tylko dwie są w całości związane z duchowymi darami jasnowidzenia i jasnosłyszenia. Badając wszystkie zdolności parapsychiczne w tym kontekście, odkryjesz, że całe ciało energetyczne jest przygotowane do korzystania z więzi empatycznych.

Ogólnie rzecz biorąc, empatia jest jak ścieżka, na której nieustannie przekształcamy doświadczenia fizyczne w lekcje duchowe. Prowadzi ona wprost do drzwi aktywnego współczucia, tego wewnętrznego głosu każącego ulżyć w cierpieniu drugiemu człowiekowi, poprzez podjęcie empatycznego działania. Ten ważny temat dokładnie omówimy w niniejszej książce.

Sześć stylów empatii

Twoje doświadczenia empatyczne mogą być związane z jedną lub wszystkimi wymienionymi jasno-zdolnościami, w zależności od wrodzonych darów i skłonności. Dzięki mojej pracy z klientami, badaniom i osobistemu doświadczeniu nie tylko wyodrębniłam te zdolności, ale też odkryłam, że istnieje sześć różnych *stylów* empatii: empatia fizyczna, emocjonalna, mentalna, naturalna, duchowa i szamańska.

Uwaga: określenia *szamańska* używam w jego starożytnym i międzykulturowym znaczeniu. Od schyłku dwudziestego wieku szamanizm kojarzy się wielu ezoterykom jedynie z medycyną roślin albo z wprowadzaniem się w trans przy użyciu substancji halucynogennych. Chociaż szamani w niektórych kulturach stosowali takie środki do wywoływania pewnych stanów duchowych lub uzdrowień, moje badania i doświadczenie każą mi ten fakt zbagatelizować. Szamani korzystają z szerokiego wachlarza środków i zabiegów sprzyjających zdrowiu, na przykład stosują zioła, praktykują śpiewy, tańce, sztukę i mediumizm. W prawdziwie holistyczny sposób łączą sztuki duchowe z naturalnymi.

Dzięki lekturze tej książki poznasz te sześć stylów empatii, nauczysz się rozpoznawać je u siebie i u innych ludzi, a także zdobędziesz cenne narzędzia, dzięki którym będziesz mógł w pełni wykorzystać swe zdolności empatyczne, niezależnie od twojego stylu.

Chciałabym wyraźnie podkreślić, że wszystkie te style mają jeden wspólny cel: budowanie więzi. Jest ona nie tylko warunkiem zrozumienia empatii, ale także nasączenia jej niezwykłymi mocami naszej codzienności. Empatia to wielki łącznik. To most, który ponownie nas przybliża – do samych siebie, do innych i do boskiej mocy we wszelkich namacalnych i nienamacalnych przejawach jej chwały. Bez względu na to, ile cierpienia osobistego lub zbiorowego nas dzieliło, empatia może z powrotem nas połączyć.

Krótko mówiąc, uważam, że stanowi ona najważniejsze narzędzie, dzięki któremu możemy uzyskać dostęp do źródła miłości. Jest zakodowana w nas fizycznie, a łączymy się z nią poprzez emocje. Korzystanie z niej kontroluje nasz system przekonań oraz zdolności mentalne. Zasadniczo jednak po-

zwala nam odzwierciedlać Wyższego Ducha. Zrozumienie sześciu stylów empatii pomoże ci wyjść poza budowanie więzi z poszczególnymi osobami, choć są one bardzo ważne. To właśnie poprzez osobiste korzystanie z tych darów człowiek może odnaleźć więź ze wszystkim, co istnieje.

Twoja osobista droga empaty

Każdy z nas przynależy do znacznie szerszej sfery świadomości, a celem tej książki jest pogłębienie twojej zdolności nawiązywania kontaktu z tą sferą. Ponieważ jesteś jej niezbędną i cenną cząstką, napisałam tę książkę właśnie dla *ciebie*, abyś mógł skorzystać z niej tu i teraz, gdziekolwiek znajdujesz się w swej empatycznej podróży.

Skoro już rozpocząłeś lekturę, prawdopodobnie możesz zaliczyć się do co najmniej jednej z poniższych kategorii ludzi:

1. Wiesz, że jesteś empatyczny i często czujesz się przytłoczony docierającymi do ciebie doznaniami i informacjami.
2. Czujesz, że zwiększona wrażliwość na ludzi, miejsca i energie przysparza ci problemów.
3. Uważasz, że empatami są inni, nie ty. Mimo to chcesz dowiedzieć się więcej na temat empatii.
4. Chcesz tworzyć więcej czułych, bezpiecznych związków z innymi. Odczuwasz silną więź z ludźmi, zwierzętami, może nawet z przyrodą jako taką, i chcesz się dowiedzieć, jak przełożyć to uczucie na działanie.

Kiedyś w głównej mierze zaliczałam się do kategorii 1 (na granicy z kategorią 2) i nieustannie wchłaniałam doznania, których nie potrafiłam zrozumieć ani opanować. Bombardowana coraz większą ilością danych, czasem aż się zamykałam, niezdolna do nawiązywania jakiejkolwiek więzi. Niełatwo było mi przyjmować tę intensywną energię i uczucia, które bez końca mnie zalewały. Bałam się, że będę musiała troszczyć się o każdego, z kim łączyła mnie jakaś więź, że będę uwikłana w swego rodzaju współuzależnienie energetyczne.

Prawdopodobnie nie zdziwisz się, wiedząc, że mimo wszystko czasami nie udawało mi się uniknąć uwikłania. Czy mogło być inaczej? To oczywiste, że opierając się swej empatycznej naturze, doświadczałam właśnie tego, przed czym tak usilnie się broniłam.

Tak jednak było na początku, zanim odkryłam, że empatia należy do moich największych sprzymierzeńców; powiedziałabym wręcz, że jest sercem mojego życia jako nauczyciela, matki i miłośniczki ludzkości.

Jak wygląda struktura tej książki

Napisałam tę książkę, aby przekazać własne (i nie tylko) odkrycia na temat empatii we wszystkich jej formach – obejmujące spektrum zarówno szerokie, jak i głębokie – jednak ma ona jednocześnie postać praktycznego przewodnika, który pomoże ci poszerzyć świadomość empatii i sposobu jej działania w twoim przypadku. Czytając relacje z życia mojego i moich klientów, możesz spodziewać się chwil olśnienia, kiedy ujrzysz własne odbicie w doświadczeniach, którymi się z tobą podzielę w kolejnych rozdziałach. Być może przeżyjesz coś na kształt pojednania ze swoim wewnętrznym Ja, gdy połączysz ze sobą różne elementy, o których nie myślałeś od bardzo dawna. Prezentowane w tej książce kroki, narzędzia, techniki i wskazówki nauczą cię przywoływać swe empatyczne moce zawsze, gdy będziesz ich pragnął lub potrzebował.

Część I to fundament zrozumienia, czym jest empatia i na jak liczne sposoby można jej doświadczać – są to podstawowe informacje, stanowiące ważny kontekst dyskusji i praktyk, które znajdziesz w części II.

Rozdział 1 zapozna cię z kluczowymi koncepcjami i pozwoli ci przeprowadzić pierwsze „badanie empatii" – jest to seria ćwiczeń rozmieszczonych w kolejnych rozdziałach części I, które pomogą ci dowiedzieć się, jak empatia funkcjonuje w twoim życiu, jeszcze zanim przejdziesz do jej praktycznych zastosowań omówionych w części II.

Rozdział 2 nauczy cię, że empatię i ciało łączy nierozerwalny związek – że jesteś fizycznie zaprogramowany do budowania więzi.

W rozdziale 3 zanurkujesz w głąb współczucia i uznasz je za prawdziwy katalizator pozwalający przekształcić empatię w konkretne działanie.

W ten sposób zostanie przygotowany grunt na odkrycie własnego stylu empatii w rozdziale 4, gdzie poznasz szczegółowo wszystkie sześć typów, aby móc określić ten, do którego masz najsilniejsze skłonności.

W części II przekonasz się, w jaki sposób to wszystko odnosi się do twojego życia – jak korzystać z mocnych stron swego stylu empatii w realnych sytuacjach. Tutaj zyskasz dostęp do trzech najważniejszych narzędzi, które składają się na przybornik empaty, a do których zaliczają się najważniejsze techniki i praktyki, jakimi posługuję się na co dzień podczas sesji poradnictwa i w życiu prywatnym. Dzięki nim podtrzymuję więź łączącą mnie z boską mocą i wewnętrzną mądrością. Jedna z tych technik, pięć kroków ku życzliwej empatii, stanowi mapę uzdrawiania siebie i innych przy pomocy darów empatii. Dowiesz się, jak stosować te kroki w sferze związków, pracy, rodzicielstwa i życia, co dobrze przygotuje cię do natychmiastowego wykorzystania swych wyostrzonych zdolności empatycznych w praktyce.

Wreszcie – dla tych, którzy chcieliby pogłębić swą wiedzę i szerzej spojrzeć na empatię, dodałam dwa szczegółowe aneksy, z których pierwszy dotyczy różnic między emocjonalnym zlewaniem się a empatią, a drugi odnosi się do „zaburzonych empatów": osób, które są albo zbyt empatyczne, aby móc dobrze funkcjonować, albo zamknięte w sobie i odcięte od swych empatycznych zdolności. W tych aneksach omawiam kwestie, o które często jestem pytana. Ludzie szukają u mnie pomocy w związku z dylematami, z którymi stykamy się wszyscy jako członkowie wielkiej rodziny ludzkiej. Kiedy więc zbudujesz już podstawy wiedzy z części I i poznasz praktyczne techniki z części II, zachęcam cię do zapoznania się z tymi opracowaniami na temat powszechnych doświadczeń związanych z empatią.

Empatia: poezja duszy

Przypuszczam, że – jak każdy, z kim się zetknęłam – masz za sobą jedno czy dwa niepowodzenia w sprawach sercowych. Wszyscy doświadczyliśmy całej gamy przeżyć, od lekkiej niepewności, czy warto się z kimś wiązać, do głębokiego lęku przed kochaniem i byciem kochanym. Poczucie wstydu, odrzucenia, straty i zwątpienia co do własnej wartości jako istoty ludzkiej sprawia, że wielu z nas boi się kochać – budować więź ze światem, który nas potrzebuje.

Rozumiem postawę wobec miłości, która wyraża się w stwierdzeniu „poczekam i przekonam się". Ale nie mogę pozwolić, by tak się działo, ponieważ jeśli ktoś jedzie autostradą miłości z wciśniętym hamulcem, omijają go szanse na stworzenie więzi! I nie mówię tylko o miłości romantycznej; mam na myśli miłość we wszelkich przejawach jej wspaniałości – czy będzie to uczucie do bliskiego przyjaciela, kuzyna, syna lub córki, ukochanego zwierzęcia czy do jeszcze innego obiektu.

Dlatego mam nadzieję, że ta książka przekona cię, że *miłość i więź są bezpieczne.* Co więcej, zamierzam ci pokazać, jak się o tym przekonać i jak je takimi uczynić – to dwie strony tego samego medalu. Mam nadzieję, że przekażesz tę wiedzę wielu innym ludziom.

Poezją duszy jest więź współczucia. Jak się wkrótce przekonasz, dary empatii sprzyjają budowaniu więzi, dzięki którym wznosimy się ku nowym wyżynom miłości. W ten sposób umacniają nasz najwyższy cel duchowy, jakim jest uczenie się miłości. Zachęcają nas bowiem do wykraczania poza własne, indywidualne Ja i do przeżywania radości, która płynie z większej bliskości i zażyłości z wszelkim życiem.

CZĘŚĆ 1

PODSTAWY:
Odkrywanie daru empatii

Przed nami ekscytujące odkrycia! Oprócz nowych wymiarów empatii, jej głębokich powiązań ze współczuciem i różnic dzielących ją od emocjonalnego zlewania się, poznasz energetyczne ścieżki, dzięki którym przenika ona fizyczne, emocjonalne i duchowe warstwy całej twojej istoty. Zrozumiesz, że jesteś dosłownie zaprogramowany na budowanie więzi, doznawanie i odczuwanie harmonii ze swoją wyższą mądrością. A gdy w kolejnych rozdziałach zaczniesz coraz pełniej rozumieć własny styl empatii, twoją duszę ogarnie zachwyt, że odzyskujesz tę niezwykłą duchową moc znaną jako empatia.

ROZDZIAŁ 1

Twoje dary empatii: jasno-zdolności

Przyjaciel, który w chwili rozpaczy i zamętu
potrafi trwać przy nas w ciszy, pozostawać z nami
w godzinie żalu i żałoby, umie znieść niemoc,
niemożność uleczenia i uzdrowienia
oraz stawić czoło naszej bezradności,
jest przyjacielem, który się troszczy prawdziwie.*

HENRI J. M. NOUWEN, *THE ROAD TO DAYBREAK*

Kiedy mój najmłodszy syn miał zaledwie pięć lat, pewnego wieczoru wpełzł do mojego łóżka.

– Hej, Gabe – wyszeptałam, robiąc mu miejsce i wiedząc, że czeka mnie burzliwa noc i sen przerywany lekkimi, dziecięcymi kopniakami i mamrotaniem. – Nie mogłeś zasnąć?

– Nie, mamo – odparł. – Ty się martwisz. Chciałem, żebyś poczuła się lepiej.

Skąd pięciolatek wiedział, co czuje jego mama w innym pokoju? Rozumując w ten sam sposób, skąd ktokolwiek (na przykład ty) miałby wiedzieć, co czują, czego doznają lub potrzebują inni, nie mając na to żadnego namacalnego dowodu?

* Nouwen H. J. M., *Z samotności*, tłum. K. Stankiewicz, Kraków, Salwator, 2007.

Moglibyśmy zastanawiać się nad innymi, podobnymi kwestiami, takimi jak nasza niezwykła zdolność doznawania, odczuwania lub uświadamiania sobie, co naprawdę dzieje się wokół nas. Sprawdź, czy odpowiesz twierdząco na niektóre z poniższych pytań:

- Czy kiedykolwiek zdarzyło ci się wiedzieć, co przeżywa inna osoba, nawet jeśli nie byłeś w jej pobliżu? Albo wiedziałeś, że ktoś zmaga się z trudnościami, chociaż nie wyglądał na przygnębionego i nie wspominał o żadnych zmartwieniach?
- Czy kiedykolwiek przewracałeś się z boku na bok przez całą noc, bo wiedziałeś, że następnego dnia coś pójdzie nie tak, jak trzeba, a potem okazało się, że miałeś rację?
- Czy czasami wyczuwasz czyjś fizyczny ból, niedomagania lub chorobę, jakby były twoje?
- A co z tymi fatalnymi spotkaniami? Wiesz, o czym mówię. Zaczynasz dzień w doskonałym nastroju, a potem rozmawiasz ze znajomym, który ma jakieś problemy. Zanim rozmowa dobiegnie końca, jesteś tak przygnębiony, że opuszczają cię siły – a znajomy czuje się dobrze.

Mogą cię też zastanawiać inne dziwne doświadczenia (którymi wolałbyś się nie dzielić z lekarzem i terapeutą):

FURIA W POKOJU: Ledwo wszedłeś do jakiegoś pomieszczenia (najgorsze są stare domy), a już wyczuwasz, co kiedyś mogło się w nim wydarzyć, od zaciekłych kłótni do przemocy fizycznej. (A co gorsza, czasem wyczuwasz też poprzednich – zmarłych – mieszkańców).

POGODA DLA NAWIEDZONYCH: Twoje ciało odbiera zawirowania w przyrodzie szybciej niż radar dopplerowski. Na długo zanim rozpęta się burza, czujesz się tak, jakbyś włożył palec do gniazdka w ścianie.

NIEPRAWIDŁOWOŚCI PLANETARNE: Kto musi czytać rubrykę astronomiczną lub astrologiczną? Kiedy Merkury zaczyna retrogra-

dować, ty już borykasz się z problemami z komunikacją, skorelowane z ruchem tej wyjątkowej planety.

SZALEŃSTWO LUCY: Jesteś jak Lucy z komiksu *Peanuts*, do której ustawia się kolejka chętnych do zwierzania się ze swoich problemów; doktor przyjmuje. Tyle że na swoich radach nie zarabiasz nawet tych pięciu centów, które dostaje Lucy. Tracisz tylko energię.

UZDROWICIELSKIE SERCE: Czy czujesz się tak, jakbyś ciągle wyciągał ręce, gotów na uzdrawianie świata? Czy czasem musisz wręcz usiąść na dłoniach, aby przestać pomagać wszystkim wokół?

DOKTOR DOLITTLE: Pamiętasz Doktora Dolittle, książkowego bohatera, który umiał rozmawiać ze zwierzętami? Może i nie potrafisz faktycznie rozmawiać ze zwierzętami, roślinami czy minerałami, ale z pewnością wyczuwasz, co czują.

SZCZERY CZY BAJERY: Masz wysoko rozwiniętą zdolność wyczuwania, czy inni mówią prawdę czy są dwulicowi. Zupełnie jakbyś miał wewnętrzny barometr uczciwości, który ostrzega cię, gdy ktoś jest nieszczery.

BADANIE EMPATII 1:
Licz na własne doświadczenie

Te i wiele innych, nierzadko zdumiewających doświadczeń to aspekty cudownych, pięknych, a czasem przytłaczających zdolności, które opisałam we wprowadzeniu jako parapsychiczne dary empatyczne – trzy zestawy mechanizmów działających w empatycznym doświadczeniu ciała subtelnego. Zanim omówimy je dokładniej, zapraszam cię do podjęcia pierwszego badania empatii. Poniższe pytania pomogą ci ocenić doświadczenia empatyczne własnego ciała subtelnego oraz twój stosunek do nich.

- Czy zdarzyło ci się, że wchodząc do jakiegoś domu, wyczuwałeś, co niedawno zaszło między jego mieszkańcami? Czy zaufałeś swoim spostrzeżeniom?

- Czy kiedykolwiek, trzymając w dłoniach jakiś przedmiot, odebrałeś informacje na temat jego właściciela? Czy udało ci się dowieść słuszności swoich odczuć?
- Czy często wyczuwasz różnice między zachowaniem innych osób a twoim wrażeniem na temat tego, jak naprawdę się czują? Którego rodzaju informacje – czyjeś zachowanie czy twoje odczucia – zwykle okazywały się prawdziwe? Zastanów się, co to mówi o tobie samym i o twoim darze.
- Czy zdarzyło ci się zamienić z kimś emocjami? Na przykład na początku spotkania z tobą ktoś był smutny, a ty zadowolony, zaś po takiej wymianie *ty* byłeś smutny, a ta druga osoba zadowolona. Jak sądzisz, co to mówi o twoich zdolnościach empatii?
- Czy w twoim życiu jest ktoś, kto wydaje się osłabiać twoją energię? Opisz, jak to się dzieje i co chciałbyś zmienić w tej relacji.
- Czy kiedykolwiek zrozumiałeś czyjeś pobudki, zanim ta osoba sama je sobie uświadomiła? Przypomnij sobie, jak wykorzystałeś tę informację.
- Jak często wyczuwasz, co dzieje się ze zwierzętami lub innymi elementami natury? Zastanów się, co zwykle robisz z takimi informacjami – i co mógłbyś z nimi zrobić.
- Czy wyczuwasz niewidzialne istoty? Pomyśl, jak reagujesz na ich obecność; czy najczęściej wydają ci się przerażające czy życzliwe? Czy chciałbyś mieć więcej tego rodzaju doświadczeń, o ile będą one pozytywne?

Niezwykłe dary i zdolności sensytywne, z których korzystasz (świadomie lub nie) podczas takich doświadczeń, umożliwiają ci poznanie tego, co dzieje się w twoim otoczeniu, a co dotyczy nie tylko ludzi, ale także zwierząt, innych stworzeń, przedmiotów, roślin, planet, a nawet energii i niematerialnych istot na przestrzeni czasu. Sposób, w jaki korzystasz z tych darów, aby poznawać otaczający cię świat, w dużej mierze determinuje twój styl empatii. Jak już wspominałam we wprowadzeniu, wyodrębniłam ich sześć. Poznasz je wszystkie bardzo dokładnie dzięki lekturze tej książki, zaczynając od rozdziału 4.

Niektórzy z nas wykorzystują tylko jedną lub dwie ze swoich subtelnych zdolności empatycznych, inni zaś więcej, ale wszyscy jesteśmy nimi obdarzeni. Jesteśmy „zaprogramowani na dźwięk", czyli pieśni i uczucia rozbrzmiewające we wszechświecie. Kiedy poświęcisz trochę czasu na zgłębianie tego niewidzialnego świata sensorycznego, który cię otacza, to, czego się dowiesz, może całkowicie odmienić twoje empatyczne doświadczenia. Od ciebie zależy, czy zechcesz świadomie rozwijać wszystkie style empatii czy tylko te, które są u ciebie najsilniejsze. Możesz nauczyć się je hamować lub kierować nimi tak, aby nawiązać ze światem zdrowy, empatyczny kontakt, który będzie działał na twoją korzyść.

Być może w dzieciństwie ludzie uważali twoje subtelne zdolności za nieco osobliwe i mówili, że są „dziwaczne", dlatego sam je teraz podobnie oceniasz. Może empatia nigdy nie przyniosła ci niczego dobrego, tylko męczyła cię i ograniczała. A może twoja wewnętrzna empatia, wyrażana w postaci jednego lub kilku stylów, które wkrótce poznasz, spisuje się znakomicie, a ty chcesz jedynie dokładnie ją zbadać i pogłębić wiedzę na jej temat. Niezależnie od tego, jakie masz obecnie podejście do empatii, możesz tylko skorzystać na wzmocnieniu tego wrodzonego daru, sprzyjającego budowaniu życzliwej więzi z otaczającym cię światem.

Czym jest empatia?

Zazwyczaj empatię definiuje się jako zdolność do podzielania i rozumienia emocji i potrzeb innych, tak jakby były one naszymi własnymi odczuciami. Pozwala ona też identyfikować się z czyimiś ideami i doświadczeniami, a także wyobrażać sobie, czym coś lub ktoś może się stać.

A jednak empatia to coś znacznie więcej!

Empatyczną osobę wyobrażamy sobie jako kogoś, kto potrafi wejść w czyjąś skórę. Tak jakby zrzucał własną i przywdziewał cudzą. Ponieważ umiesz się wczuwać, twoja zdolność zaopiekowania się tą drugą osobą, a być może nawet polepszenia jej życia, znacznie wzrasta. Właśnie dlatego empatia jest tak często kojarzona z aktywną troską, czyli zdolnością przynoszenia ulgi w cierpieniu.

Większość z nas doświadczyła empatii – w chwilach kiedy naprawdę czuliśmy, co przeżywają inni albo rozumieliśmy, co dzieje się w ich życiu; może

nawet, idąc za wewnętrznym głosem, komuś pomogliśmy. Ponieważ umiemy wyczuwać czyjeś problemy, możemy dokładnie wiedzieć, jak pomóc je rozwiązać. Jednak empatia może poprowadzić nas w zupełnie innym kierunku, poza własną skorupę, w obszary, które niekoniecznie uznawane są za „normalne".

Niektórzy empaci tworzą tak silną więź z drugą osobą, że stają się nią pod pewnymi względami i może to wykraczać poza sferę emocjonalno-intelektualną. Mogą np. przejmować czyjeś urazy fizyczne albo doświadczenia z dzieciństwa. Mogą nawet „podłączyć się" do potencjalnych przyszłych zdarzeń, od katastrof poprzez awanse zawodowe do codziennych zajęć. Miałam klientkę, która była tak empatyczna w stosunku do córki, że pewnego dnia poruszyła niebo i ziemię, aby się do niej dodzwonić. Kiedy jej się to udało, gorączkowo wyrzuciła z siebie:

– Zastanów się, zanim zdecydujesz się na tę fryzurę. Nie będziesz w stanie jej utrzymać.

Córka marzyła o upięciu włosów na czubku głowy, w stylu lat 60., o czym wcześniej nie wspominała. Tymczasem jej matka przez kilka dni wyobrażała sobie, że sama upina włosy w ten staromodny kok i nie mogła pozbyć się myśli o tym, jak trudno będzie jej utrzymać tę fryzurę pod kontrolą. Dosłownie wchłonęła fryzjerską fantazję córki, a kiedy w końcu zdała sobie sprawę, że wczuwa się w nie swój pomysł, czym prędzej postanowiła uratować sytuację – a przynajmniej włosy córki.

Jak pokazuje ten przykład, istnieje wiele typów empatii. Możemy wyczuwać czyjąś potencjalną przyszłość, myśli, uczucia i potrzeby, ale czasem ten „ktoś" wcale nie jest osobą. Niektórzy empaci mają dostęp do szerokiego zakresu relacji. Czasem płynnie przechodzą od wyczuwania jakiegoś aspektu drugiej osoby do wyczuwania ruchu planety bądź zwierzęcia albo wspomnień zachowanych w danym przedmiocie.

Kiedyś pracowałam z pewnym małym chłopcem – powiedzmy, że miał na imię James – który wyczuwał energię zabawek. Wystarczyło, że wziął do ręki jakąś zabawkę, którą wcześniej bawiło się inne dziecko, a zaczynał postrzegać rzeczywistość oczami tego dziecka.

Ta niezwykle silna empatia sensoryczna umożliwiała Jamesowi dogłębne rozumienie potrzeb i życia innych dzieci. Jego poważne, brązowe oczy błyszczały, gdy opowiadał, jak w pierwszej klasie, podczas zabawy „pokaż

i opowiedz", trzymał w dłoniach lalkę pewnej dziewczynki i poczuł, że jej matka jest poważnie chora.

– Abby potrzebowała, żeby ją przytulić – wyjaśnił James. – Więc tak zrobiłem, i to jej bardzo pomogło.

Jednak zdarzało się, że James czuł się przeciążony.

– Czasem nie chcę wiedzieć czegoś o innych dzieciach – wyznał. – Zwłaszcza jeśli ich nie lubię.

Już w tak młodym wieku James przekonał się, że empatia pociąga za sobą pewne wyzwania. Możemy stawać się tym, co odczuwamy, czasami ze szkodą dla siebie, jak stało się to w przypadku mojej klientki, która była tak empatyczna, że nie chciała wychodzić z domu.

– Czy chcę, czy nie, wiem, co przeżywa każdy, z kim się stykam – narzekała. – Kiedyś siedziałam w autobusie obok bezdomnego mężczyzny i czułam, jakbym była odrzucana przez społeczeństwo, tak samo jak on.

Dary empatii były dla niej źródłem silnego niepokoju. Jej opowieść o empatycznym kontakcie z tym bezdomnym kończyła się słowami:

– Dostałam dawkę niedoli w postaci codziennego upokorzenia i drwin. Nie tylko ogarnął mnie jego smutek, ale poczułam też obecność otaczających go mrocznych duchów, mówiących mu, że nie zasługuje na nic lepszego.

Parapsychiczne dary empatii mogą być doświadczeniem zarówno zdumiewająco wspaniałym i wnikliwym, jak i przytłaczającym, trudnym i dezorientującym. Ogólnie rzecz biorąc, subtelność empatii przywodzi mi na myśl fascynujący wiersz Walta Whitmana zatytułowany „Było sobie raz dziecię", rozpoczynający się od słów:

Było sobie raz dziecię, które co dzień przed siebie naprzód szło
i ledwie wzrok podniosło na rzecz jaką, już przemieniało się w nią.
I rzecz ta cząstką się jego stawała, na cały dzień
lub na część dnia. Albo na lat wiele, na długie lat okresy.

W głębi duszy każdego z nas kryje się zdolność stawania się czymś, czym nie jesteśmy: zachowywania tej energii – związanego z nią uczucia, doznania i samej jej istoty – przez cały dzień lub jego część, a nawet dłużej. To właśnie nasze empatyczne Ja.

illuminatio

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

DUCHOWA
MOC EMPATII

w księgarni Illuminatio

SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.illuminatio.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:
www.facebook.com/illuminatiopl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**
www.CzaryMary.pl