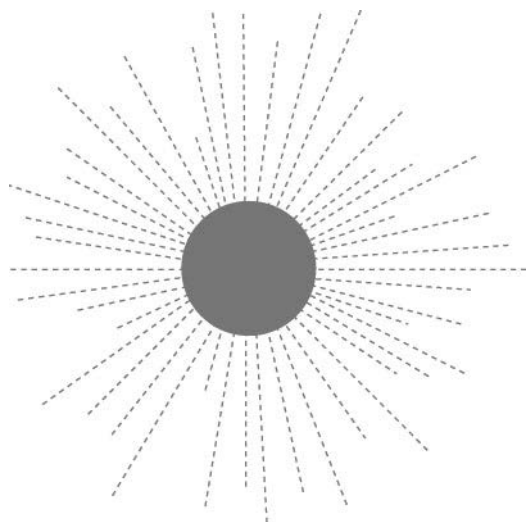


ANITA MOORJANI

# de kracht van empathie



Spectrum

# INHOUD

INLEIDING	11
-----------	----

## DEEL I

### **De wereld van een empaat**

1 Ben jij een empaat?	19
2 Empathie: zegen of vloek?	46

## DEEL II

### **Je relatie met jezelf**

3 Beter leven als een empaat	65
4 Een andere blik op je ego	85
5 Spiritueel zijn betekent dat je jezelf bent	107
6 Als je lichaam in opstand komt	125

## DEEL III

### **Je relatie met de wereld**

7 Alles om jezelf te zijn!	151
8 Je zonder schuldgevoel openstellen voor overvloed	173
9 'Ja' zeggen tegen 'nee' zeggen	197

10 De gendernormen doorbreken	214
11 Leven zonder angst	227
DANKWOORD	247
LITERATUUR	251
OVER DE AUTEUR	255

## INLEIDING

**H**eb je weleens meegemaakt dat je een kind zag vallen en haar knie schaven – en dat je het in je eigen lichaam voelde? Heb je weleens meegemaakt dat je bij een vriendin was die ongerust en bezorgd was, en dat jij dezelfde onrust voelde? Voel je je leeg bij bepaalde mensen? Onrustig in een mensenmassa? Voel je het aan als iemand tegen je liegt? Heb je weleens ‘ja’ geantwoord op een verzoek terwijl elke vezel in je lichaam ‘NEE!’ schreeuwde? Heb je weleens te horen gekregen dat je ‘te gevoelig’, ‘te emotioneel’ of ‘zwak’ bent of dat je je dingen ‘te veel aantrekt’? Heeft iemand je weleens gevraagd: ‘Waarom kun je niet als alle anderen zijn?’

Als jouw antwoord op die vragen ja is, is de kans groot dat je net als ik en veel van de mensen die ik elke dag spreek een empaat bent, een zeer gevoelig persoon die de gedachten, emoties en energie van anderen aanvoelt en absorbeert.

Empaten hebben een unieke manier van naar de wereld kijken en hem aanvoelen; wij voelen dingen sterker. We hebben een sterk ontwikkelde intuïtie. We gaan ervan uit dat iedereen de wereld ziet zoals wij, maar in werkelijkheid doen de meeste mensen dat niet en daardoor voelen we ons raar, anders. De banden tussen ons en anderen worden vaag, en we worden streng toegesproken en gekoeioneerd en krijgen het gevoel dat we ons mislukt of beschaamd moeten

voelen. We krijgen te horen dat we 'een dikkere huid' moeten krijgen en 'sterker' moeten zijn, en als je een man bent, is je vast weleens toegebeten: 'verman je' en 'jongens/mannen huilen niet'.

Kritiek en afkeuring raken ons meer dan de meeste anderen. Om de pijn niet te voelen en ons aan te passen, voegen we ons vaak naar hoe we denken dat we volgens anderen moeten zijn. Daardoor worden we pleasers en wat ik liefkoezend voetvegen noem (het zijn maar woorden, niet wie jij bent). En uit angst om belachelijk gemaakt te worden, gekoeioneerd te worden en er niet bij te horen verbergen we ook onze talenten, en daarmee ons ware zelf, tot we niet meer weten wie we zijn.

Ik geloof dat elke beslissing die we nemen, elke keuze die we maken, ons een stap vooruit brengt, dichterbij het uiten en accepteren van wie we wezenlijk zijn, of een stap achteruit, naar het verliezen van onszelf, naar het klein zijn en uiteindelijk naar ongemak. Ik ben opgegroeid in een cultuur waarin ik werd beloond omdat ik confrontaties uit de weg ging, mezelf onzichtbaar maakte en een pleaser was. Ik maakte mezelf zo klein dat niemand me nog zag en ik voelde altijd een noodzaak om me te verontschuldigen, zelfs voor mijn bestaan. Heel veel empathische mensen die ik spreek hebben hetzelfde gevoel. Als onze geschiedenis en onze wortels liggen in een wereld waarin we werden beloond omdat we conflictmijdende pleasers waren, kan het ontzettend frustrerend zijn het gevoel te hebben je mond niet open te kunnen trekken, zowel voor jezelf als voor de vele onrechtvaardigheden om ons heen.

Op onze planeet is veel kapot. Onze wereld is in gevaar. Als je elke dag het nieuws kijkt of leest of actief bent op sociale media, kan het bijna niet anders dan dat je bang bent dat we op het punt staan onszelf uit te roeien. Kijk maar

naar alle berichten in de media, alle schietpartijen, moorden, de politieke oorlogen en de manier waarop mensen naar elkaar uithalen en over elkaar praten. Mensen worden steeds bozer. We zijn gestrest. We kunnen geen gesprek voeren zonder dat het de kant van de politiek op gaat. Terwijl ik dit schrijf, hebben we te maken met de COVID-19-pandemie. En terwijl het internet ons zo veel goeds heeft gebracht, vergroot het ook alles uit wat er om ons heen gebeurt. Het lijkt alsof elk incident, waar ook op de planeet, in realtime wordt gemeld. Er zijn geen regels, geen gedragscodes, en deze wereld kan benauwend en overweldigend aanvoelen.

Voor empathische mensen is de huidige wereld een mijnenveld. We zouden wel tegen de machthebbers, de mensen die het idee van survival of the fittest in stand houden en alle middelen aangrijpen om de top te bereiken, willen schreeuwen dat ze moeten ophouden met het zaaien van angst en in plaats daarvan compassie moeten verspreiden, maar ons zo uitspreken druist juist in tegen alles wat we hebben geleerd te doen en zijn. Je in het openbaar uitspreken vereist niet alleen enorm veel moed, maar maakt ons ook het mikpunt van schaamteloze aanvallen, en daar kunnen we nu net niet mee omgaan. Het idee om ons te mengen in het gesprek is dus al genoeg om ons te laten omkeren en wegkruipen onder een steen.

En toch is er voor empaten nooit een betere tijd geweest om van zich te laten horen.

Empaten bezitten nog de eigenschappen die wij als cultuur in de loop der jaren zijn kwijtgeraakt: gevoeligheid, empathie, vriendelijkheid en mededogen. Empaten hebben altijd al bestaan en er worden, met de huidige toestand waarin de wereld verkeert, steeds meer boeken geschreven om ons te helpen. Daardoor worden steeds meer mensen

zich ervan bewust dat ze empathisch zijn en zal hun aantal waarschijnlijk alleen maar toenemen.

Christiane Northrup, MD, de auteur van *Dodging Energy Vampires* en zelf ook een empaat, schrijft: 'Empaten zijn zeer geavanceerde zielen die in toenemende aantallen terugkomen op aarde om tijdens deze tijd van verandering licht te brengen in de duisternis.'<sup>1</sup>

Dat is waarom ik dit boek de titel *De kracht van empathie* heb gegeven.

Toen ik me realiseerde dat ik een empaat ben, had ik geen instrumentarium om in te duiken, geen middelen die me konden helpen, geen handleiding die ik kon lezen – niets om me te helpen bij mijn overgang van *onzichtbaar* naar *onmiskenbaar*. Ik begreep al snel dat als er een instrumentarium nodig was om de persoon die ik was te transformeren tot wie ik nu ben, ik dat zelf moest maken. Dus dat heb ik gedaan.

De middelen en suggesties die ik in dit boek aanreik, zijn anders dan de tips die je misschien al eerder hebt gelezen. Ik ga je niet vertellen hoe je keiharde grenzen moet stellen en jezelf kunt beschermen tegen anderen. Dit boek gaat niet over muren, barrières en bescherming. Als we ons achter muren schuilhouden om onszelf te beschermen, kunnen we nooit ons licht over de wereld laten schijnen.

Dit boek gaat over groei, bevrijding en verbondenheid met onze eigen goddelijkheid. Het gaat over je uitspreken, jezelf respecteren en van jezelf houden. Het gaat over omarmen wat je bent, afstoten wat je niet bent; over jezelf losmaken, niet jezelf vastleggen. Als je weet hoe je je eigen talenten moet respecteren en ontwikkelen, wil ik je aansporen om de wereld in te stappen, je empathische licht te laten schijnen, leidende rollen op te eisen en een rolmodel te worden!

Dit boek bestaat uit drie delen: 'De wereld van een em-

paat', 'Je relatie met jezelf' en 'Je relatie met de wereld'. Elk hoofdstuk gaat over de weg die ik heb afgelegd, van mijn worsteling met een bepaalde last tot het omarmen van de gevoeligheid die nu bepalend is voor wie ik ben. Maar er zijn ook anekdotes en verhalen van mijn studenten, mijn lezers en mijn vrienden en familie, die allemaal hun eigen weg hebben bewandeld. Hieruit is een route voortgekomen die jou hopelijk zal inspireren en helpen te groeien, zodat je kunt zien hoe je op jouw eigen manier een leider, heler en instrument van verandering kunt zijn.

In dit boek bied ik je naast de verhalen ook informatie, oefeningen en middelen aan die mij hebben geholpen mijn talenten te omarmen en te respecteren wie ik ben. Je zult ontdekken wat het inhoudt om een empaat te zijn en we gaan kijken naar de obstakels die empathische mensen op hun weg vinden, maar ook naar de talenten, of superkrachten, die wij bezitten. Je zult dan inzien dat er helemaal niets mis is met je. Je zult ontdekken wat je sterke punten zijn en hoe je uit een positie van slachtoffer en voetveeg kunt opklimmen naar een positie van macht. Je leert je unieke gevoeligheid te aanvaarden en koesteren in plaats van je erdoor te laten belemmeren en beschadigen.

Op deze bladzijden lees je hoe je je tot je innerlijk moet wenden voor begeleiding, en niet tot de buitenwereld. Je ontdekt hoe voetvegen worden gevormd en hoe je een einde aan je bestaan als voetveeg kunt maken, hoe je kunt ophouden met 'ja' zeggen terwijl elke vezel van je lichaam 'nee' schreeuwt, en hoe je jezelf kunt beschermen tegen ziektes en je eigen herstel kunt bevorderen. We kijken ook naar geld, naar hoe verdienen wat je waard bent een eerste stap is naar voor jezelf opkomen, jezelf en je werk op waarde schatten en andere mensen helpen.

Aan het begin van elk hoofdstuk heb ik een mantra opge-



nomen als manier om aan te geven waar de focus ligt. Elk hoofdstuk eindigt met een korte meditatie om je te helpen de lessen van dat hoofdstuk diep in je onderbewustzijn te verankeren. Ik wil je vragen om twintig minuten van je tijd op te offeren en een rustige plek op te zoeken. Haal vier keer diep adem voordat je de woorden langzaam in gedachten of hardop herhaalt; doe dat acht keer achter elkaar en haal tussendoor steeds vier keer diep adem. Sluit daarna je ogen en blijf vijf minuten zitten om de woorden tot je te laten doordringen.

Je zou inzichten die gedurende het proces in je opkomen kunnen opschrijven. Maak je geen zorgen als er de eerste keren dat je mediteert niets in je opkomt. Waarschijnlijk heb je je intuïtie jaren geblokkeerd, dus op dat gebied zul je wat oefening nodig hebben.

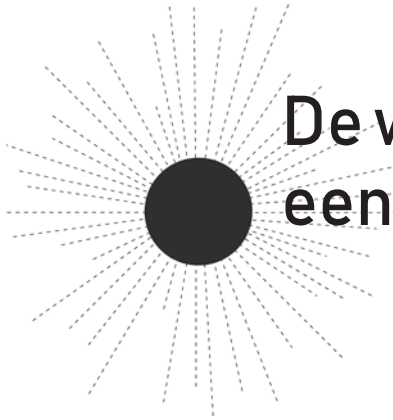
Als je weet dat je een empaat bent, maar niet goed weet hoe je je talenten als sterke punten kunt inzetten, als je vermoedt dat je een empaat bent en graag meer wilt weten, als je het onderwerp interessant vindt, maar jezelf niet als een empaat ziet of als je denkt dat een van je dierbaren een empaat is, dan is dit een boek voor jou.

Ik wil je vragen om je in te denken dat je jezelf en de wereld op een heel nieuwe manier gaat ervaren, vanuit liefde in plaats van angst, groei in plaats van krimp, verbondenheid in plaats van isolatie. Hoe zou het zijn om meer jezelf, sterk en volledig verbonden met je intuïtie en je diepste bedoelingen te zijn?

Ben je er klaar voor?

Laten we dan aan de slag gaan!

DEEL I



De wereld van  
een empaat



## HOOFDSTUK I

# Ben jij een empaat?

### MANTRA:

*'Ik ben een ziel, niet een rol die ik speel.'*

Liggend op mijn matje, de damp van wierook- en oranjebloesemolie inademend, deed ik langzaam mijn ogen open, net genoeg om naar de ceremonie om me heen te gluren. De sjamaan draaide om de veertig andere deelnemers in de ruimte heen en zong in zijn moedertaal mantra's die tegen het hoge, gewelfde plafond weerkaatsten. Hij zwaaide enkele minuten lang in een rondgaande beweging met brandende salie boven elke persoon terwijl een assistent een vloeistof in de lucht spoot die rook naar de plantaardige aromatherapieoliën die ik thuis gebruikte. Een andere assistent zwaaide met een staf die eruitzag als een hertengewei en tekende patronen in de dikke rook die van de brandende salie afkwam. Dit ritueel, zo was ons verteld, zou ons zuiveren van ongewenste energieën die we onbedoeld in ons lichaam met ons meedroegen; energieën die zich hadden opgestapeld door het stadse leven

en uiteindelijk tot uitputting, stress en depressiviteit konden leiden.

Ik sloot mijn ogen en enkele minuten later hoorde ik de sjamaan, gevolgd door zijn dansende, trommelende, met wierook zwaaiende assistenten, dichterbij komen. Ik voelde dat hij op me neerkeek. De geur van brandende salie werd overweldigend dik en sterk en toen fluisterde een diepe stem in mijn oor: 'Sta op en kom met me mee.'

Gehuld in witte kleding en behangen met witte veren, met twee assistenten aan zijn zijde, gebaarde hij dat ik moest opstaan en hem volgen. Ik keek om me heen. Iedereen lag nog in trance op hun matjes.

Terwijl de twee assistenten in de maat bleven trommelen en zingen om de veranderde toestand van de anderen in stand te houden, volgde ik de sjamaan naar de voorzijde van de ruimte, waar het donker was afgezien van het licht van wat flakkerende kaarsen. Ik wist vooraf dat dit de hele nacht in beslag zou nemen, maar ik was alle benul van tijd kwijt. Was het twee uur 's morgens? Drie uur? En waarom was ik eruitgepikt, hier in dit kolossale houten bouwwerk midden in de Costa-Ricaanse jungle, waar ik naartoe was gegaan om te ontspannen, maar in plaats daarvan mezelf had gevonden, tijdens een soort ceremonie die ik normaal nooit bijwoonde?

De sjamaan ging in een grote rieten stoel zitten waarvan de hoge rugleuning boven hem uit waaierde als een pauwenstaart. Hij gebaarde dat ik voor hem op de vloer moest gaan zitten. Toen ik ging zitten, voelde ik me ongerust en verwachtingsvol. *Wat zou hij gaan zeggen?*

'Het lijkt erop dat je een speciale healing nodig hebt,' zei hij. 'Dat wil ik graag voor je doen.'

*Waarom ik?*

'Je bent anders,' zei hij, alsof hij mijn gedachten kon le-

zen. 'Je bent hier met een speciaal doel en ik voel dat je hulp nodig hebt.'

Hij vroeg me mijn ogen te sluiten, legde toen zijn handen op mijn hoofd en begon weer te zingen. Toen vroeg hij me op de grond te gaan liggen en sprenkelde hij de naar wierook en oranjebloesem geurende vloeistof over me heen in een ritueel dat nog twintig minuten doorging. Ten slotte zei hij dat ik moest gaan zitten. Ik voelde me licht in mijn hoofd en verward.

'Je hebt een speciaal doel,' zei hij toen opnieuw, 'maar je ontwikkelt het niet naar je beste kunnen. Je hebt een heleboel energie geabsorbeerd die niet van jou is. Vertel eens, is er in je leven iets ongewoons gebeurd? Je bent anders. Jouw energie is anders dan die van de anderen. Je hebt een gave, maar die heb je weggestopt.'

Er was inderdaad iets ongewoons gebeurd in mijn leven. Ik vertelde de sjamaan hoe ik enkele jaren eerder bijna was overleden aan kanker. Ik vertelde hem over de bijna-doodervaring (BDE) die mijn leven had gered. Ik legde uit dat ik, na mijn BDE, erover was gaan spreken en schrijven. De inmiddels overleden, geweldige dr. Wayne Dyer had over mijn levensverhaal gehoord en me aangemoedigd om mijn eerste boek te schrijven. Dat was *Ik moest doodgaan om mezelf te genezen* (*Dying to Be Me*) en het zette me in 2011 op de wereldkaart. Diep vanbinnen wist ik dat het mijn roeping was, mijn lot, om wat ik had geleerd te delen met de wereld. Ik voelde me verplicht om, verpakt in een boodschap van eigenliefde, te vertellen over het belang van zonder angst jezelf zijn, je waarheid uitspreken en, zonder schuldgevoel, zijn wie je bent. We zijn immers uitingen van goddelijkheid.

Maar na de publicatie van mijn eerste boek stond ik ineens internationaal in de schijnwerpers en kwam ik in een leven terecht dat groter was dan ik me ooit had kunnen

voorstellen. Hoewel het góéd voelde – het voelde als het leven dat voor mij bedoeld was – was het ook een leven waarop ik nooit was voorbereid.

Kijk, vroeger, voor mijn BDE, was ik onzichtbaar. Ik wrong me emotioneel in allerlei bochten om andere mensen te plezieren, negeerde mijn eigen behoeften, zei 'ja' wanneer ik 'nee' wilde zeggen en dimde mijn eigen licht om andermans goedkeuring te krijgen of om niemand teleur te stellen. Ik was ook enorm gevoelig, zo gevoelig dat ik de emotionele of fysieke pijn van anderen vaak in mijn lichaam kon voelen. Ik was soms zelfs gevoeliger voor andermans gevoelens dan voor die van mijzelf; ik stelde mezelf altijd op de laatste plaats en verontschuldigde me zelfs voor mijn bestaan!

Ik kon me nergens verstoppen en had ook geen reden om me te verstoppen, maar de ervaring was complexer dan ik me had kunnen indenken. Tienduizenden mensen wilden meer weten over mijn genezing; ze zochten wijsheid, troost en verbondenheid. Ik wilde elke persoon die contact zocht helpen, maar dat lukte niet omdat ik maar alleen was. En dat idee, dat ik misschien wel iemand over het hoofd zou zien of zou teleurstellen, deed me nog meer pijn.

'Je hebt een tweede kans gekregen om te leven en hebt de gave om te genezen,' zei de sjamaan terwijl hij me recht aankeek. 'Je bijna-doodervaring heeft jou afgestemd op de energieën die je omringen, en daardoor ben je genezen. Dat is een groot geschenk, maar het is ook een uitdaging en een verantwoordelijkheid omdat je gevoelig bent voor zowel de sterke helende energieën, als voor de energieën die schadelijk zijn voor je welzijn. Het is niet jouw taak om ieders energie te absorberen. Het is niet jouw taak om mensen te redden als dat ten koste van jouzelf gaat of om ze te overtuigen van wat er mogelijk is als ze je niet geloven. Jouw enige taak is om voor jezelf op te komen, om verbonden te blijven