



CYNDI DALE

DUHOVNA

MOČ

empatije



PRVO POGlavJE

Empatični darovi: paranormalne sposobnosti

Prijatelj, ki v trenutku, ko smo obupani ali zmedeni, ob nas molči; ki nam stoji ob strani v uri žalovanja in smrti v družini; ki lahko živi z dejstvom, da ne ve in da ne zdravi; ki se z nami sooča z resnično nemočjo – to je prijatelj, ki mu je mar za nas.

HENRY J. M. NOUWEN, CESTA DO ZORE (prevodi
citatov iz literarnih del so prosti, če ni navedeno drugače, op.
prev.)

Nekega večera se je najmlajši sin pri rosnih petih letih prikradel k meni v posteljo.

»Živjo, Gabe,« sem zašepetala in mu naredila prostor, čeprav sem vedela, da bom slabo spala, saj me bo otrok ves čas po malem brcal in se oglašal. »Mar ne moreš spati?«

»Ni to, mami,« mi je rekel. »Ti si razburjena, pa sem mislil, da ti lahko pomagam, da se boš bolje počutila.«

Le kako bi lahko petletnik vedel, kaj v drugi sobi preživlja njegova mati? In če se vprašamo podobno: kako lahko kdor koli, recimo vi, čeprav za to nimate oprijemljivega dokaza, točno veste, kaj kdo drug čuti ali potrebuje?

Lahko si zastavimo še kakšno drugo vprašanje, zakaj na videz nenavadno zaznavamo, čutimo oziroma vemo, kaj se resnično dogaja izven nas. Poglejte si, če lahko vsaj na katero od spodnjih vprašanj odgovorite pritrdilno:

- Ste že kdaj do pikice natančno vedeli, kaj kdo drug prestaja, čeprav ste bili daleč stran? Ali pa, da komu bije huda ura, čeprav ni bilo videti, da je razburjen, in ni tožil?
- Ste se že kdaj celo noč premetavali in obračali po postelji samo zato, ker ste vedeli, da bo naslednjega dne šlo nekaj narobe, kar se je dejansko tudi zgodilo?
- Mar kdaj začutite telesne rane, bolečine in bolezni drugega človeka, kot da bi bile vaše?
- Kaj pa menite o tistih groznih srečanjih z ljudmi? Gotovo jih poznate. Ko se zbudite, ste čisto dobre volje, nato pa se pomenkujete s prijateljem, ki se je znašel v stiski. Po vajinem pogovoru ugotovite, da ste slabe volje in popolnoma na tleh vi – vaš prijatelj pa je kot rožica.

Morda si nikakor ne pridete na jasno niti glede drugih nenavadnih izkušenj (o katerih ne bi zdravniku ali terapevtu od čistega navdušenja nikoli črhnil niti besedice):

BES V SOBI. V sobo samo vstopite (najhuje je v starih hišah) in že čutite, kaj se je v njej dogajalo – od žolčnih preprirov do fizičnega nasilja (in prav nič ne pomaga, če, bog ne daj, začutite še nekdanje, že preminule prebivalce stavbe).

NARAVNI VREMENARJI. Telo zazna vreme še pred Dopplerjevim radarjem. Še preden se nevihta sploh razbesni, se vam zazdi, kot da vas je nekdo priklopil na električni tok.

PLANETARNE NESPODOBNOSTI. Le kdo si mora prebrati današnji horoskop ali astrološki članek? Ko se bliža retrogradni Merkur,

vam v življenju že vlada komunikacijska zmešnjava, ki se popolnoma ujema s premikom tega planeta.

NORI NA LUCY. Ste kot Lucy iz komičnih stripov Oreščki (Peanuts). Na vas se lepijo kot čebela na med, saj bi vam radi izlili srce; zdravnik ima odprto ordinacijo. Težava pa je v tem, da vi za nasvet ne dobite niti tistih borih pet centov, kolikor jih dobi Lucy. Ste samo izgoreli in izčrpani.

SRCE, KI ZDRAVI. Se vam ne zdi, kot da bi ves čas naokrog hodili s pripravljenimi dlanmi, ki komaj čakajo, da bodo zdravile svet? Ali se vam morda kdaj zazdi, da bi se morali dobesedno uvesti nanje in počakati, da vas mine nuja, da bi pomagali vsem po vrsti?

DOKTOR DOLITTLE. Saj se spomnite izmišljenega filmskega lika, živinozdravnika doktorja Dolittla, ki se je pogovarjal z živalmi? Čeprav ni nujno, da znate uradni jezik posamezne(ga) živali, rastline, kamna ali minerala, kljub temu veste, kaj čuti.

RESNICA, SKAZICA. Odlično zaznavate, ali so ljudje resnicoljubni ali hinavski. Kot da bi imeli v sebi nekakšen barometer za poštenost, ki vas opozori, kdaj ljudje poštenju obrnejo hrbet.

PRVO EMPATIČNO RAZISKOVANJE *Poglejte si svoje izkušnje*

Zgoraj omenjene izkušnje in izkušnje, ki so včasih ovite v tančico skrivnosti, so le vidiki čudežnih in lepih sposobnosti (včasih nam zrastejo čez glavo), ki sem jih opisala v uvodu, torej paranormalnih darov empatije – treh naborov mehanizmov, s katerimi empatijo doživljamo na ravni subtilnega telesa. Preden jih natančneje prevetrimo, vas vabim na prvo empatično raziskovanje. S pomočjo spodnjih vprašanj boste lažje ocenili empatične izkušnje vašega subtilnega telesa in kakšni občutki se vam ob tem porajajo.

- Se spomnite, da ste kdaj stopili v hišo in zaznali, kaj se je ravnokar dogajalo med prebivalci? Ste se zanesli na svoje zaznave?

- Ste že kdaj prijeli v roke predmet, ob tem pa so vas že obletavale informacije o njegovem lastniku? Ste uspeli preveriti, ali imate prav ali ne?
- Mar vedno znova zaznavate razliko med vedenjem ljudi in med lastnimi zaznavami o njihovih resničnih občutenjih? Kaj se je v večini primerov izkazalo za pravilno – kakršna je bila oseba videti navzven ali občutki, ki so se vam porajali v njeni bližini? Razmislite, kaj lahko iz vsega tega razberete o sebi in vaših darovih.
- Se spomnite, da bi kdaj čustva zamenjali z drugim človekom? Da ste se, ko ste se srečali z njim, vi počutili dobro, on pa slabo – nazadnje, ko sta se razšla, pa ste bili žalostni vi, on pa srečen? Kaj mislite, da to pove o vaših empatičnih sposobnostih?
- Vam v življenju kdo srka energijo? Opišite, kaj se dogaja in kaj bi radi spremenili v odnosu do te osebe.
- Ste kdaj točno razumeli, zakaj nekdo ravna tako, kot ravna, še preden je to dojel sam? Pomislite, kaj ste storili s tem podatkom.
- Kako pogosto občutite, kaj se dogaja z živalmi ali drugimi bitji, ki bivajo v naravi? Ponovno pogledajte, kaj po navadi počnete s temi podatki, pa tudi, kaj bi s tem lahko počeli?
- Kako pogosto začutite ob sebi nevidna bitja? Priznajte si, kako se odzovete nanje: ali se jih bolj pogosto bojite ali so vam všeč? Ali bi si želeli večkrat doživeti kaj takega, seveda morajo biti bitja dobrohotna?

Ne glede na to, ali neverjetne senzorične (čutilne) darove uporabljate zavedno ali pa tudi ne, lahko v takšnih primerih veste, kaj se dogaja v vašem okolju, in to ne samo z ljudmi ampak tudi z živalmi, drugimi bitji, predmeti, rastlinami, planeti in celo z energijami ter entitetami v časovnem kontinuumu. Pomemben dejavnik, ki določa vaš empatični slog, pa je, kako s temi darovi zaznavate svet okoli sebe. Že v uvodu sem namreč omenila, da sem prepoznala šest različnih empatičnih tipov oziroma slogov, o katerih se boste podrobneje poučili v naslednjih poglavjih, začeni s četrtem.

Nekateri imajo eno ali dve empatični sposobnosti, pri drugih jih je več, vendar vsakdo premore empatični dar. Vsi smo »dojemljivi za zvoke«, torej za pesmi in vibracijo veselja. Ko si boste vzeli čas za raziskovanje nevidnega sveta občutenj v svojem življenju, boste s pridobljenim znanjem lahko začeli gledati na empatične izkušnje s popolnoma drugačnimi očali. Zavestno boste lahko razvijali vse empatične sloge, ali pa bo glavni poudarek na najmočnejše razvitem. Naučili se boste, kako jim zategniti vajeti ali pa jih usmeriti v najboljše za vas in svet zdravo vpeljati v empatijo.

Ko ste bili še kratkohlačniki, so morda imeli ljudje vaše subtilne sposobnosti za »čudne«, zato morda tudi vi tako gledate nanje. Morda vas je empatija samo izčrpavala in imela v lasti. Morda pa prirojena empatija, ki se izraža v enem ali več slogih, o katerih se bomo kmalu poučili, v kotlu ravno dovolj brbota, da bi jo radi bolje razumeli in raziskali. Ne glede na to, v kakšnem odnosu ste trenutno z empatijo, lahko od okrepljenega prirojenega empatičnega daru samo pridobite, saj vas vabi v tkanje sočutne vezi s svetom, ki vas obdaja.

Kaj je empatija

Empatijo pogosto pojmuje kot sposobnost, da govorimo o čustvih in potrebah drugih ter jih razumemo, kot da bi bili naši. Z empatijo se lahko poistovetimo z idejami in izkušnjami drugih, ravno tako si lahko predstavljamo, kaj lahko nekaj oziroma nekdo postane.

In vendar je to šele vrh ledene gore empatije!

Empatično osebo si pogosto predstavljamo kot nekoga, ki lahko hodi v čevljih drugega človeka. Kot če bi smuknili iz svojih mokasinov, škornjev, snežk ali sandalov in si nataknil čevlje nekoga drugega. Ker ste empatični, vam je lahko bistveno bolj mar za nekoga drugega, morda lahko v njegovem življenju tudi kaj spremenite. Empatijo zato pogosto povezujemo s sočutjem oziroma s sposobnostjo za lajšanje trpljenja drugih.

Večina je že bila v določenih trenutkih empatičnih, ko smo resnično začutili, kaj drugi preživlja, ali pa razumeli, kaj se mu v življenju dogaja; morda smo se celo odzvali na notranji vzgib, da mu priskočimo na pomoč. Začutimo lahko,

kaj muči druge, morda celo natančno vemo, kako jim pomagati razvozlati vozle težav. Vendar nas lahko empatija ponese tudi drugam, onkraj cone udobja, v tiste svode, ki jih nekateri ljudje nimajo za »normalne«.

Nekateri empatični ljudje se tako »zližejo« z drugo osebo, da se čustveno in intelektualno, pa tudi drugače, skoraj prelevijo vanjo. Nase lahko prevzamejo telesne rane nekoga drugega ali njegove izkušnje iz otroštva. Lahko se celo uglasijo z dogodki, ki osebo še čakajo, od katastrof, napredovanja v službi, do čisto vsakdanjih zadev. Pravzaprav je bila ena od mojih strank tako zelo empatična do svoje hčere, da je nekega dne skorajda premikala gore, samo da bi jo dobila na telefon. Ko se je hči oglasila, je iz nje naravnost bruhnilo: »Preden se tako postrizeš, še enkrat dobro premisli, saj ti ta frizura ne bo nikoli držala.«

Hčerka je sanjerala o pričeski iz šestdesetih let prejšnjega stoletja, o čemer materi ni črhnila niti besedice. Mati si je medtem dneve in dneve zamišljala, da ima lase spete v staromodno figo. Naravnost obsedale so jo misli, kako zahtevno bi si bilo lase tako počesati in jih potem tudi obdržati v taki obliki. Mati se je dobessedno obesila na hčerine lepotne fantazije, in ko je končno ugotovila, da je empatična do hčerine zamisli in ne do svoje, se je z vsemi štirimi namenila rešiti, kar se je še rešiti dalo – v konkretnem primeru, hčerine lase.

Kot kaže primer, poznamo več slogov empatije. Pri drugem (ki sploh ni nujno oseba) lahko zaznamo morebitne bodoče dogodke, misli, občutke in potrebe. Pri določenih vrstah empatov se pojavlja dokaj širok nabor občutkov. Včasih drsijo po občutku vidika drugega človeka, ko kar kot strela iz jasnega začutijo, kako se giblje planet, kaj čuti žival ali pa zaznajo spomin, ki je ujet v predmetu.

Nekoč sem delala z dečkom, imenovala ga bom James, ki je energije zaznaval v igračah. Kadar koli je v roke prijel igračo, s katero se je pred tem igral drug otrok, je začutil, kakšna je njegova resničnost.

Ker je bil izjemno senzorično empatičen, je globlje razumel potrebe in življenje drugih otrok. Resne rjave oči so se mu naravnost zasvetile, ko mi je pripovedoval, kako je nekoč na nekem dogodku v prvem razredu držal punčko majhne deklice. Otroci so od doma prinesli predmete in jih opisovali drugim.

Vedel je, da je mati tiste deklice resnično bolna. »Abby je bilo treba objeti,« je razlagal James, »zato sem to storil in odvalil se ji je kamen od srca.«

Seveda pa je imel James včasih vseh občutkov vrh glave. »Včasih res nočem vedeti ničesar o drugih otrocih,« mi je povedal. »Še posebej, če jih ne maram.«

Kot je že James odkril, ko je bil še tako majhen, empatija prinaša tudi določene izzive. Kar čutimo, lahko tudi postanemo – včasih v svojo lastno škodo. To se je zgodilo neki gospe, s katero sem delala – postala je tako empatična, da sploh ni hotela več pomoliti nosu iz hiše.

»Prav vedno vem, kaj doživljajo ljudje, ki jih srečam,« je jadikovala. »Nekoč sem na avtobusu sedela poleg brezdomca in čutila, kot da družba dela z mano tako grdo kot z njim.«

Empatični darovi so bili zanj zelo moteči. Pogovor o empatičnemu doživljanju brezdomca se je zaključil z naslednjo opazko: »Namenjen mi je bil celotni odmerek njegove vsakodnevne bede, poniževanj in zasmehovanj. Nisem začutila samo, kako bridko mu je pri srcu, ampak tudi, da so ob njem temni duhovi, ki mu prigovarjajo, da si ne zasluži ničesar boljšega.«

Empatični paranormalni darovi so lahko res imenitni in nam prinašajo pomembne uvide, ravno tako pa nas lahko preveč motijo in zmedejo. Kakor koli že, subtilna izkušnja empatije me spominja na pretresljivo pesem Walta Whitmana z naslovom *Tod je hodil nek otrok*, začne pa se nekako takole:

Tod je hodil nek otrok iz dneva v dan.

*Prva stvar, ki jo je videl – ta stvar je postal on sam,
in ta stvar je postala del njega za dan ali za nekaj ur
ali za mnogo let ali za širni cikel let.*

*(Walt Whitman, Travne bilke, prev. Peter Levec,
Mladinska knjiga, 1962, op. prev.)*

V vsakomur od nas se skriva sposobnost, da postane nekaj, kar ni: da v sebi kakšen dan, del dneva ali celo dlje nosi takšno energijo – občutek, zaznavo in vsebino. To je naš empatični jaz.

Med druženjem na teh straneh, bomo raziskovali empatijo z različnih zornih kotov, vključno s fiziološkimi dokazi za empatijo kot biokemične sposobnosti, s funkcijo empatije kot družbenim dogovorom ali sredstvom za vzpostavljanje varnosti znotraj plemena. Preden nadaljujemo, je treba najprej razumeti najvišje subtilne svetove empatije: duhovne darove, s katerimi lahko intuitivno prejemamo in izluščimo informacije, ki jih prejemamo od zunaj, nato pa duhovna sporočila pošljemo nazaj v svet. Kot velikokrat slišimo, smo duhovna bitja, ki smo na Zemljo prišla po fizično izkušnjo. Empatija je ključna pot za nenehno spreminjanje fizičnih izkušenj v duhovne učne ure.

Empatične sposobnosti kot duhovni darovi

Skorajda ni religije in kulture, ki ne bi poudarjale duhovne narave človeka. Človek je duhovno bitje, ki s svojo dušo potuje po vesolju; naše telo je svetišče za tiste vidike, ki imajo temelje v nebesih. Duhovni darovi so kanali, ki povezujejo čiste duhovne prvine resnične biti s konkretnimi in zemeljskimi vidiki fizične narave.

Duhovne darove opisujemo različno: od parapsihologije, intuicije, mističizma, subtilnih sposobnosti, zunajčutnih zaznav, nadnaravnega do paranormalnega, šestega čuta in energijskih sposobnosti. Osebo mi je najbolj pri srcu zadnji izraz, saj pojasnjuje, kako se, čeprav tega ne znamo pojasniti, uglasimo z okoliščinami, ljudmi, predmeti in nebeškimi silami – ter s preteklostjo, sedanjostjo in prihodnostjo. Energijsko. Človek je prepleten z energijami, zato lahko stvari začutimo onkraj običajnih petih čutil.

Energija je preprosta informacija, ki se giblje. V tridimenzionalni resničnosti je vse iz energije. Telefon nosi ime z namenom, saj mu informacije, ki so jih vkodirali v njegove molekularne in energijske strukture, povedo, da je telefon. Glasovi, ki jih slišite preko telefona, so tudi iz energije oziroma iz informacije, ki se giblje z določeno hitrostjo.

Onkraj tega, kar si lahko ljudje običajno zamislimo, je toliko energije, ki je ne moremo izmeriti tako, kot lahko stehtamo telefon ali izmerimo glas nekoga

drugega. V mislih imam duhovno oziroma paranormalno energijo, s katero se lahko uglasimo po duhovnih darovih.

V vsakem trenutku sprejemamo in pošiljamo veliko sporočil preko običajnih petih čutil. Svet opazujemo skozi očesne leče. Ptice in črčke poslušamo zato, ker so z njimi oglašeni naši slušni organi. Veselimo se močnih in ostrih vonjav bližajočega se kosila – je znak, da bo ravno tako okusno, mi pa zadovoljni. Da smo ljubljani, vemo, ko nas kdo na poseben način poboža po laseh ali licu.

Z duhovnimi darovi se vsekakor uglasimo z energijo podatkov onkraj dosega petih čutil. S temi darovi lahko pridemo do (in prestrežemo) informacije, ki letijo hitreje od svetlobe, s katerimi se lahko povežemo z ljudmi, ki jih nismo še nikoli srečali, ali pa nas ti darovi povežejo s človekom na drugi strani Zemlje – informacije včasih pridejo za prihodnost, ki si jo moramo šele zamisliti. Duhovni darovi prinašajo intuitivne navdihe iz božanskega. Vemo, kako bi bilo, če bi se dvignili kot sokol ali se skrivali kot zajec.

Duhovni darovi niso ločeni od čutnih zaznav. Če nam s telesom ne bi uspelo razvozlati subtilnih duhovnih informacij, ne bi mogli slišati božjega šepeta niti sanjati pomenljivih sanj niti ne bi preprosto »vedeli«, kdaj je res treba stopiti do prijatelja. Energija je energija. Misel je misel. Resničnost se ne deli točno na dve polovici – duhovno na eni strani, fizično na drugi. Razumeti moramo, da sta dve »polovici« dejansko bolj medsebojno povezana pot vedenja na eni sami neskončni premici. Biološko bi temu ustrezala informacija, ki se prenaša po molekularni strukturi DNK – dvojni vijačnici.

Če povzamemo, smo duhovna bitja, ki duhovno energijo nenehno pretvarjamo v bolj fizično, smo pa tudi fizična bitja, ki so sposobna poduhovljati svojo fizično energijo.

V mnogih pogledih smo podobni računalniku. Telo je kot kompakten in učinkovit tridimenzionalen prenosnik – podatke lahko sprejema, shranjuje ali pa jih privleče na plan. Pozornost se nanaša samo na informacije, za katere ga je programska oprema sprogramirala, da jih sprejme.

Nekatere od teh informacij se vnašajo ročno, precej podobno, kot tipkamo v Wordove datoteke. Lahko si zamišljamo, da je podobno, kot če bi uporabljali

energijo, ki jo ustvarjajo naša čutila oziroma informacije. Nekatere informacije se čisto preprosto pojavijo same od sebe – nekako tako kot elektronska pošta ali hitro sporočilo po internetu. Taka informacija, ki jo vseeno moramo razvozlati skozi običajna čutila, je podobna paranormalni oziroma duhovni energiji. Pomika se hitreje in potuje po poteh, ki so ob sprejemanju skozi normalna čutila videti magične.

Povedano krajše, naš duhovni jaz lahko pošilja hitra sporočila, naš fizični jaz pa mora delati ročno.

Tri vrste duhovnih darov

Kot sem že omenila, poznamo tri glavne oblike empatičnih duhovnih darov, torej paranormalnih mehanizmov, ki pošiljajo hitra sporočila po internetu.

Prva kategorija empatičnih duhovnih darov so darovi telesne empatije, s pomočjo katerih empatijo zaznavamo v telesu. Poznamo jih pet: jasnočutnost (izrazi se lahko mentalno ali čustveno), jasnookušanje, jasnovonjanje, jasnodotikanje in jasnovednost.

Poleg zgoraj omenjenih darov telesne empatije poznamo še dve obliki empatičnih duhovnih darov: jasnovidnost in jasnoslišnost. Kot sem že razložila v uvodu, jih dojemamo kot skupek oziroma »družino« darov, saj se lahko vsaka izraža v mnogoterih oblikah. Oseba, ki ima dar za jasnovidnost, lahko vizije prejema v budnosti ali v spanju, kot sličice, ki si sledijo, ali pa kot imaginativne podobe, ki jih ustvarita vpogled in navdih.

Z vsako tovrstno družino darov lahko prejemamo in razširjamo informacije, ki v času potujejo nazaj in naprej, ko vemo nekaj, česar očitno ne bi mogli vedeti, ter ko ustvarimo spremembe, ne da bi mignili s prstom.

Morda mislite, da ne premorete nobenega od zgoraj omenjenih darov, a vas moram presenetiti – temu preprosto ni tako. Vsakdo ima sposobnosti, s katerimi se povezuje z duhovnimi in paranormalnimi informacijami, čeprav mnogi sploh ne vedo, da to počnejo. Morda vas niso nikjer poučili, kako jih prepoznati in v kateri predalček vtakniti te duhovne informacije, ali pa vas je strah, zato se zanje ne zmenite. Morda živite na drugi strani spektruma in vas

bolj prevzema občutek, da vas brez prestanka preplavljajo duhovne informacije, kot pa da ste z njimi blagoslovljeni. Kakor koli že, vsi na ta svet prinesemo sposobnosti, s katerimi pošiljamo, sprejemamo, razvozlavamo in upravljamo duhovno energijo.

Je pa zelo razširjeno napačno razumevanje, zaradi katerega mnogo ljudi misli, da sploh nimajo duhovnega daru, saj njihovi darovi sodijo v telesno empatijo. Jasnovidnost je brez dvoma duhovni dar; navsezadnje se jasnovidnim ljudem kažejo podobe, ki jih ne more videti nihče drug. Skozi zgodovino so kralji, pa tudi berači najemali jasnovidne svetovalce – v starih časih so jih imenovali orakelj ali bajaličar. Notranje uvide so usmerili v tisto, kar je »stranko« skrbelo. Še vedno mislimo, da prihajajo podobe jasnovidcev kot vizije božanskega, kot pomenljivo orodje, s katerim se da usmerjati življenje nekega človeka. To je pogosta tema tudi v najpriljubljenejših medijih.

Jasnoslišnost ravno tako zavzame veliko medijskega prostora v tisku, celo na televiziji, čeprav vam je sam izraz morda bolj tuj kot pojmi, s katerimi opisujemo ljudi s tem darom: medij, transmedij, človek, ki kanalizira, in ljudje, ki so obdarjeni s telepatijo. Ti ljudje lahko berejo misli, se pogovarjajo z mrtvimi ali pošiljajo sporočila z »one strani«.

Zgornja »glamurozna« darova pogosto zasenčita bratrance telesne empatije. Njihov prizemljeni domet je lahko, v primerjavi z visokotečimi podobami ali z besedami, polnimi navdiha od jasnovidne ali jasnoslišne osebe, včasih videti kot nekaj čisto običajnega oziroma plehkkega. Vendar empatična sposobnost, pa če je še tako subtilna, ni za »staro šaro«.

Empatija je popolnoma odvisna od telesnega ustroja. To boste spoznali, ko se boste poglobili v naslednje poglavje. Če sledimo empatiji, se namreč v polnosti oprimemo fizičnih vidikov življenja. Empatija spodbuja tkanje čustvenih vezi in potemtakem naš najvišji duhovni smisel: da se naučimo ljubiti. Vse oblike empatije so kot povabilo, da se vzhajamo onkraj pojave, da poletimo preko omejenega ega in se podamo v višjo zavest.

Ljudje, ki se gibljejo v duhovnih krogih, telesnim empatičnim darovom žal ne pripisujejo vedno pomena, kakršnega imata jasnovidnost in jasnoslišnost,

zato popačen pogled pri človeku z bogato telesno empatijo sproži občutek, da jima njegovi darovi ne sežejo do kolen. Dokler ne bomo znali pogledati izza takšnih obsodb, bomo le stežka popolnoma uporabljali in razvijali svojo empatijo, ne glede na to, kateri darovi so najmočnejši.

Vsi duhovni darovi so ustvarjeni kot enakovredni

Mnogo empatičnih ljudi, ki jih poznam, je zmedenih, ali jim je celo žal, da niso jasnovidni oziroma jasnoslišni. Celotisti, ki so bili obdarjeni z vsemi tremi vrstami darov, primerjajo darove telesne empatije s svojo vizualno ali verbalno nadarjenostjo – včasih so razočarani, ker imajo darove telesne empatije. Tečajnik me je na tečaju iz intuicije vprašal: »Mar res ne morem odstraniti darov telesne empatije in namesto tega videti slikic?« »Toliko lažje je.«

Takšna naravnost mi je zelo znana, saj sem nekoč tudi sama take občutke, vsaj delno, metala v isti koš, še s kančkom prezira povrh. Ko smo telesno empatični, smo pogosto zbegani: nismo pripravljene dojemati, zmedeni smo, stvari nam niso jasne. Iz čisto preprostega razloga: težko je ločiti empatična doživetja od osebnih odzivov. In obratno, lažje je vizualizirati paranormalno podobo ali slišati intuitivno sporočilo ter pri tem vedeti, da ne izvira iz naše notranjosti.

Pomislite, kdaj ste bili nazadnje zelo dobro razpoloženi, še preden ste se začeli pogovarjati s človekom, ki je bil čisto iz sebe. Nenadoma ste ugotovili, da ste tudi vi razburjeni, čeprav ste šele opazili, da se je vaše razpoloženje spremenilo. Morda spremembe razpoloženja niste povezali s tistim, kar je resnični dar, če ga prepoznavamo in razvijamo, torej s sposobnostjo, da občutimo doživljanje nekoga drugega.

Telo, ki občuti, kaj prestaja nekdo drug, je vaše. Zares je zelo težko opredeliti, kateri telesni občutek, zaznava, čustvo ali dožemanje resnično izhaja iz notranjosti in kateri se je začel v nekom (ali nečem) drugem. Zdaj morda lahko razumete, zakaj se zdi lažje in bolj jasno, preprosto prejeti sliko ali sporočilo.

Empatična informacija nas lahko zmede, dvomiti začnemo vase. Težje kot jasnovidne ali jasnoslišne podatke je tudi posredovati telesno empatično infor-

macijo. Preprosto bolj zahtevno je, da delamo s kinestetičnimi informacijami (občutimo jih v telesu) kot z vidnimi ali verbalnimi.

Predstavljajte si, da skušate šefu dopovedati, da se je projekta lotil narobe, da udarja z glavo ob zid (seveda, če ste sploh pripravljeni kar koli povedati). Res ne zveni nič posebnega, če rečete: »Meni se ne zdi prav.« ali »Ob vaši zamisli se mi obrača želodec.«. Za primerjavo: »Tole se bo pa slabo končalo.« ali »Če mi dovolite deliti nasvet, vam moram povedati, da se je zadeve treba lotiti drugače.«.

Čeprav se zdita darova jasnovidnosti in jasnoslišnosti izjemno privlačna ali dramatična, telesne empatične izkušnje prikazujejo nekaj, kar je v temeljih obče človeško: naša čutila, občutki, zavedanje, povezovanje in znanje. Čisto v temeljih nam stojijo ob strani, da smo, kar v resnici smo – božanska bitja, ki raziskujejo človeško izkušnjo, katere temelj je ljubezen oziroma sklepanje vezi. Seveda z empatijo, ki se ji pridružita še slika ali beseda, še boljše razumemo sporočila, ki jih prejmemo od jasnovidnosti in jasnoslišnosti.

Ali smo sploh lahko še kdaj bolj ljubeči kot takrat, ko občutimo radost ali obup bližnjega, ko vemo, kako se počuti in kaj potrebuje? Ali, ko se povežemo s svetovi narave in duhovnega občestva? Ko nekoga sprejmemo tako popolnoma, da postanemo z njim eno? To je kinestetična oblika empatije, s katero tkemo vez z nekom ali nečem, ne da bi med dogajanjem izgubili sebe. Privablja tudi baje najpomembnejšo vrtilino veselja: sočutje.

Že sama beseda sočutje naznanja, da ste bili obdarovani z empatijo in da je vaše telo brezhibno sredstvo za empatične izkušnje. O empatičnih zmožnostih človeškega telesa bomo govorili v drugem poglavju.

OSMO POGLAVJE

Empatija in vaše poslanstvo: poklicanost, da nam je mar

Moči nam ne daje puškina cev. Močni smo, ko se zavedamo moči svoje kulture in sposobnosti, ki ji ni kraja: da smo empatični do bratov in sester, da jih občutimo, nam je mar zanje in da jih ljubimo.

ADDISON GAYLE, ML.

Empatija nas povezuje, da lahko skrbimo drug za drugega, in le kako bi ta izjemni cilj uresničevali bolje kot v krogu sočutja, ki mu pravimo »delo«?

Za nekaj trenutkov razmislite, kakšen odnos imate do dela. Že v ranem otroštvu ste sanjali velike sanje. Vedeli ste, da ste na Zemlji zato, da predvsem z delom spreminjate stvari. Ko se v delu odražajo še duh in duhovni darovi, temu pravimo poslanstvo oziroma poklicanost.

Morda že živite svojo poklicanost, morda še vedno opazujete zvezde za namig o edinstvenem življenjskem namenu. Morda na najvišji ravni že delate v skladu z njim, čeprav tega ne veste, in samo zamahnete z roko, češ, saj »sem samo starš« ali pa »hodim v službo samo zato, da preživim«. Resnica pa je, da če vprežete vse empatične in druge intuitivne darove, že živite svojo usodo. Živite v skladu z življenjskim namenom, pa čeprav je morda treba odkriti še več draguljev, raziskati še druge poklicne poti in se napotiti na druge ceste. Če boste svoje empatične darove še bolje razumeli in vam bodo šli bolj od rok, boste lahko še naprej krepili to, za kar ste že v osnovi poklicani.

Pri nepričakovanih biserih empatije velja omeniti, da lahko, če razumete svoj empatični slog, lažje ugotovite, kaj v življenju najbolj šteje: za kaj ste poklicani. Želite kakšen namig o svoji poklicanosti? No, brez duhovnih darov se lahko zanjo obrišete pod nosom.

V tem poglavju si bomo pogledali, kako se lahko empatija obnese v poklicnem življenju. Predstavili bomo vsak empatični slog posebej. Poudarili bomo, kako se lahko s pomočjo empatičnega sloga bolj izkažete v službi, in si pogledali primere poklicev ljudi vašega empatičnega sloga. Nato se bomo lotili nekaj napotkov, kako v svojem poklicu najlažje uporabiti tri ključne tehnike za sočutno empatijo. Na koncu vam bom še zaupala, kako lahko tako in drugače uporabite ali prikrijete empatijo na delovnem mestu, če ljudje nad njo vihajo nosove.

Vedite, da je vseeno, ali nekaj počnete zavoljo preživetja ali ne, ali delate za koga drugega ali zase. Informacije lahko uporabite v vseh primerih. Vaša poklicanost ni odvisna od denarja, ampak od klica duše, ki mu sledite.

Empatija na delovnem mestu

Kako je vaša empatija videti in kako deluje na delovnem mestu? Ko si boste prebrali spodnje opise, boste lažje razumeli in uporabljali življenjsko pomembne empatične darove v službi.

Fizični empati: trden superčlovek

Ste si že kdaj ogledali film ali gledališko predstavo o Supermanu? Superman in njegovi čudoviti superjunaški tovariši so fizični empati, ki imajo polne roke dela z reševanjem človeštva. So tako fizično močni, zato lahko dobesedno premikajo materijo, da dela tisto, kar je treba. (Seveda mi ni treba posebej omenjati, da premorejo tudi druge, do konca izpiljene veščine, kajne?)

Če ste fizični empat, vaše fizično telo ni samo človeška uniforma ampak je tudi vozilo, v katerem potuje vaša duša. Zaznalo bo prav vse, kar ste v tem vesolju, ki mu vlada mehanika, poklicani vedeti, občutiti ali popraviti.

Fizični empati lahko končajo v katerem koli poklicu, lahko so starši ali gospodinjci, vendar jim je vedno usojeno, da tako ali drugače materialno poskrbijo za druge. Po tem svetu pogosto hodijo kot zdravilci, ki se lahko s telesno boleznijo uglasijo pri drugih. Marsikdo si utre pot v finančni svet, vedoč, da je denar sveta vladar. Seveda so lahko tudi nogometiški trenerji, draguljarji ali krojači, a ne glede na poklic, ki ga opravljajo, vedno predano skrbijo za fizično preživetje drugih.

Kot sem najbrž že dobro pojasnila, morajo fizični empati paziti na zdravje in, da na svoje rame ne prevzamejo odgovornosti, ki sodijo na ramena koga drugega. Ne razdajajte se do konca, nekaj denarja dajte tudi v svoj mošnjček. Po drugi strani ne smete biti požrešni ali pohlepni. Ker ste predani materiji, lahko postanete z njo tudi obsedeni, zato naj bo uravnoteženost v življenju vedno na prvem mestu. Ne pozabite, da morate paziti na svoje misli, čustva in duha ter tako pomagati fizičnemu jazu.

Čustveni empati: čustva, samo čustva

Ko sem se pred desetletji prvič zaposlila v večjem podjetju, me je ena od podpredsednic potegnila v stran in rekla: »Tu velja eno samo pravilo – nič čustev. Za nobeno ceno. Če vam gre na jok, se zjokajte doma.«

Čustveni empat bi si najbrž mislil, da je najbolje kar pobrati šila in kopita ter ostati doma, če bi se moral tako vesti v službi. Saj se prav tako ne moreš og-

raditi od čustev drugih, kot ne moreš prenehati čutiti sam. Na srečo pa je ta dar kot naročen za številne poklice, četudi delate v kakšni korporaciji.

Čustveni empat blesti v nalogah, ki terjajo prijaznost, usmiljenje, sočustvovanje, skrb za druge in človeški dotik. Mnogo terapevtov, poklicnih trenerjev, staršev, socialnih delavcev, strokovnjakov za človeške vire in ustvarjalcev je čustvenih empatov. Vendar ni treba, da samo pomagata drugim ali se podate v umetniške vode. Moja stranka je čustveno empatična računovodja, čeprav ni knjigovodja v strogem pomenu besede. Ima dobro žilico za to, kdo bi bil na katerem delovnem mestu zadovoljen, zato za svoje podjetje zaposluje in razpo-reja kadre po računovodskem oddelku.

Seveda mora biti čustveni empat previden, da se v službi čustveno ne razvname preveč. Občutiti čustva vse povprek ga bo utrudilo, pa še hitro se lahko zgodi, da postaneš preobremenjen. Vedno pazite, da bo dojemljivost za čustva drugih ostajala v ravnovesju z ne-dojemljivostjo: veliko telovadite, se zabavajte, preživljajte čas s seboj ali z ljudmi, ki poslušajo vas, ne pa, da vedno samo vi poslušate druge.

Mentalni empati: pripravimo slikarsko platno za tuje sanje

Mentalni empati, ki se zanašajo na znanje, so dragoceni aduti v svetu dela, saj zlahka razločujejo med tem, kar se dogaja, in med tistim, kar bi se moralo dogajati. Ravno tako vedo, kako rešiti problem in kako zapolniti določeno vrzel. Hitro znajo preceniti ljudi, še posebej njihove namene, stkejo lahko tudi sisteme intuitivnih informacij in logičnih podatkov – tako uresničujejo specifične cilje in se dokopljejo do visokih ciljev.

Mentalni empati blestijo v poklicih, kjer je treba raziskovati, voditi projekte, biti več analiziranja, reševanja problemov, logičnega razmišljanja in motiviranja drugih. Dobro se obnesejo v profitnih in neprofitnih organizacijah, v katerih zahtevajo takšne in še druge veščine. Z organizacijskimi sposobnostmi uspešno izpeljejo finančne investicije ali logično vodijo podjetja.

Če ste mentalni empat, se pazite ljudi in sistemov, ki so odvisni od vaših sposobnosti, a vam za delo ne želijo pripisati zaslug. Nekateri bi v vas raje vrgli blato, kot pa da bi sami delali bolje. Vedeti morate še nekaj: nekateri vas najbrž

ne bodo marali, ker se jim zdite preveč pikolovski oziroma po njihovem mnenju preveč analizirate.

Naravni empati: spravite se že ven ali v zaprt prostor prinesite svet od tam zunaj

Naravni empati imajo ljubezen do narave za zaupanja vreden vodnik, zato se vedno trudijo, da zastopajo naravne in nebeške prijatelje. Lahko se uglasijo z doživljanjem naravnih bitij in sil, velikokrat premorejo še šamanske instinkte in se povezujejo z naravnimi energijami, ki so v bistvu duhovne, ter čutijo fizične, čustvene, mentalne in duhovne zaznave, ki jih doživljajo bitja oziroma sile, s katerimi se povezujejo.

Naravni empati so vedno srečnejši, če delajo na prostem, ali v prostore, ki jih je izdelala človeška roka, prinesejo nekaj iz sveta tam zunaj. Empati, ki jih zanimajo rastline, bodo morda vrtnarili, skrbeli za pokrajino, čuvali gozdove ali obdelovali zemljo, medtem ko bodo ljubitelji živali morda postali veterinarji, sprehajalci psov, opazovalci ptic ali strokovnjaki za ribištvo. Naturalisti, ki jih mika fizično zdravljenje, lahko postanejo herbalisti, naturopati ali kuharji biološko pridelane hrane. Če kot naravni empat premorete še velik odmerek čustvene empatije, lahko postanete paranormalni šepetalci živali ali trenerji delfinov. Naturalisti z vizualnimi sposobnostmi lahko gradite eko hiše, oblikujete interierje ali postanete mojstri feng šuja. Naravni empat lahko opravlja enega od več stotin poklicev, ki so mu na voljo.

V tej knjigi smo že govorili, kako pomembno je, da naravni empat postavi ustrezne meje (čisto prava stvar je pet korakov do sočutne empatije), da se ne bo izgubil v ljubezni do narave. Ravno tako je lahko naravni empat še posebej občutljiv za različne nenaravne substance in elektromagnetna polja, ki delujejo na okolje, pogosto tudi na škodljive kemične snovi, umetno razsvetljava, brneče računalnike in električne napeljave. Svetujem vam, da si omislite poseben amulet, ki odbija elektromagnetna polja. Meni se zdijo še posebej uporabni amuleti BioGeometry (poiščite zavihek za medaljone v oddelku za nakit v sple-

tni trgovini Vesica Institute⁴⁶). Ne pozabite, da smo tudi ljudje naravna bitja in da si čisto vsak zasluži, da kdo kaj naredi za nas ter da smo vredni ljubezni.

Duhovni empati: etika je na najvišji stopnički

V torbi z orodjem duhovnega empata najdemo kar nekaj najpomembnejših božanskih kreposti: vrednote, etiko, poslanstvo, moralo, zavedanje in dobroto – vsi so izrazi ljubezni, ki Nebesa malo približajo Zemlji.

Duhovni empati lahko opravljajo katero koli delo, mnogokrat lahko opravljajo naloge ali celo pridobijo naziv duhovnika, inštruktorja, pastorja, rabina ali duhovnega svetovalca med svojimi človeškimi ovčicami. Vi čutite, ali nekdo uresničuje svojo usodo, in, ali je nekdo pri svojem delovanju oseba integritete ali ne. Čutite tudi, ali ima nekdo za bregom kaj zlohotnega ali se laže.

Če imate v sebi še kaj šamanskega, se lahko tudi uglasite s prisotnostjo angelskih ali demonskih sil in se ob tem zavedate, kako vplivajo na ljudi. Poznam veliko duhovnih empatov, ki so nazadnje postali svetovalci za zasvojenost, izgajalci temnih sil, ki so obsedle njihove stranke, ali pa so terapevti, ki to počnejo za bolnike.

Pazite, da ne boste začeli verjeti, da ste vi krivi za zlobne, hudobne, manipulativne in nezrele odločitve, ki jih sprejemajo drugi ljudje. To, da občutite resnico, še ne pomeni, da morate druge učiti, kako naj ji sledijo.

Šamanski empati: ena oseba, mnogo svetov

Šamanski empati pogosto le stežka najdejo svoj prostor pod soncem zahodnega sveta, v katerem ni veliko prostora za človeka, ki je tako zelo občutljiv. Šamanski empat se lahko v staroselski kulturi odkrito okliče za šamana ali duhovnega zdravilca in počne vse, kar lahko s svojimi darovi počne; v sodobnem svetu mora enega ali več darov »zapakirati« kot nekaj drugega.

Šamanski empat, ki blesti v fizični empatiji, lahko postane holistični zdravnik ali kiropraktik: šaman, ki je močno čustveno orientiran, lahko dela terapevtske regresije v sedanja ali pretekla življenja. Šaman, ki ga vleče proti mentalni empatiji, lahko postane inštruktor za spreminjanje življenja. Kdor se nagiba

proti naravni empatiji, lahko vodi pohodniške skupine na Machu Picchu in na druge naravne čudeže, ali kot kmet z užitek prideluje ekološko pridelana živila. Šamanski empat z močno duhovno empatijo odlično pomaga ljudem, da odstranjujejo entitete in režejo vezi (energijske povezave z drugimi bitji), lahko pa tudi zelo dobro spremlja umirajoče v posmrtno življenje.

Če ste šamanski empat, morate vedeti, da si zaslužite, da imate lastno življenje. Tu niste samo za to, da služite živim in mrtvim, posvetnemu in posmrtnemu; tudi vaše življenje šteje. Kaj pa pomoč, ki jo nudite drugim? Nekaj je privoščite še sebi.

Kako pet korakov do sočutne empatije uporabiti na delovnem mestu

S tremi tehnikami, ki jih predstavljam v petem poglavju, kamor sodi tudi pet korakov do sočutne empatije, si boste pri delu (celo pri igri) postavili prave energijske meje. Ustvarili si boste dovolj prostora, da boste lahko preprosto zadihali, in tako ne padli v katero od empatičnih pasti, kot so prenaprežanje in usmiljenje ter manipuliranje s strani drugih. Tu bom zapisala kratek povzetek treh korakov, tako kot naj bi jih uporabljali na delovnem mestu in v finančnih zadevah.

Ko ne veste, kaj je vaše poslanstvo, vam priporočam, da za uvide o vaših darovih zaprosite božansko.

Priprava: Izvedite »Od duha do duha«

PRVI KORAK: *Prositate za potrebne informacije in jih prepoznajte.*

Pomislite na situacijo v službi, ki vas zanima: na projekt, finančno težavo ali poslovni sestanek. Morda pripravljate strategijo za kariero v prihodnje ali želite določiti najvišje duhovno poslanstvo. Katere informacije naj vam preko empatije pošlje božansko, da jo boste ubrali v pravo smer? Naj poskrbi še za potrebne uvide? Nekaj trenutkov počakajte in se prepričajte, da se tudi vi želite ukvarjati s točno določenim ciljem, kateremu bi se morali posvetiti tudi po mnenju božanskega.

DRUGI KORAK: *Sočutno ocenite dogajanje in prosite za pomoč.*

Zdaj morate ostati odprti za tok empatičnih informacij, s pomočjo katerih boste boljše razumeli, kaj točno sprašujete, in za vse uvide, nasvete in informacije, ki sodijo zraven. Včasih se nam pred očmi prikažejo situacije iz preteklosti, s katerimi nam božansko želi prikazati, zakaj smo se sploh znašli v godlji – zakaj nam služba ni na mero, zakaj smo zmedeni, zakaj nas stiska finančno stanje. Če čutite, da bi morali priznati pretekle ali sedanje napake, najprej sprejemajte sočutje od božanskega, zagotovo pa bodite sočutni tudi sami do sebe.

TRETJI KORAK: *Prosrite za božanski odziv.*

Zdaj se morate malo odmakniti, da bo lahko božansko neovirano opravljalo svoje delo. Spraznite um in prosite božansko, naj vam svetuje glede vašega življenjskega namena oziroma glede točno določenih vprašanj v zvezi z njim. Informacije, povezane z življenjskim namenom, so konec koncev povezane z našo življenjsko nalogo, z vzrokom, zaradi katerega smo prišli na ta planet kot utelešeni duh. Gre za poklicanost, zaradi katere nam utripa srce, duša pa poje. V življenjski namen niso zajete samo učne ure, ki jih mora opraviti duša – včasih so izkušnje »težki udarci«, ki nas prisilijo, da ljubimo takrat, ko najraje ne bi –, ampak se aktivira tudi duhovno odličnost, ki jo že uresničujemo pod človeško masko.

Ko prosite, naj vam božansko odgovori, se zavedajte, da vas pri željah omejuje samo nebo. Lahko zaprosite za sijočo empatijo, lahko prosite za uvide. Na voljo so vam tudi zdravilni valovi milosti, ki lahko prenašajo na pot vse od navdiha do priložnosti. Koristno je lahko tudi, da božansko prosite, naj vam odpre pot v prihodnost in vam z nje odmakne prepreke in blokade. Ko se vam zdi, da ste opravili tretji korak, lahko božansko vprašate še, kakšno vlogo bo igralo v vašem življenju, ko boste delali korake naprej. Tako boste ves čas ostali v stiku.

ČETRTI KORAK: *Delujte ponižno.*

Ponižno lahko delujete tako ali drugače. Lahko spremljate objave za službo po spletu ali pa pripravite življenjepis. Morda boste morali spremeniti svoja

prepričanja, morebiti začeti verjeti vase. Morda bo treba uporabiti darove sijoče empatije in pošiljati energijo drugim, v situacijo ali celo vizijo ali cilj, za katero(-ega) vas božansko prosi, da jo(ga) imejte ves čas pred očmi za prihodnost.

Ta korak lahko ubirate še dolgo zatem, ko ste na začetku meditirali. V smeri doseganja življenjskega namena je namreč treba delovati dlje časa, saj ta proces ne pozna jasnih zamejitev ali parametrov. Navsezadnje, kdaj pa »ne delujete v smeri doseganja življenjskega namena«? Mar vaš duh ni več v službi, ko potisnete kartico navzdol in se odpravite proti domu? Ali vas je v svojem bistvu kaj manj, ko spite ali pripravljate zajtrk?

Duhovno lahko delujete tudi takole: prosite za sanje, ki vam bodo pomagale, da sprejmete odločitev v zvezi s kariero. Prijatelju lahko izlijete srce o ranah iz otroštva, da boste lahko razčistili vzorce, ki jih morate spremeniti. Ker je duhovni namen človeka življenjski namen njegovega duha, lahko za skoraj vse v življenju pravimo, da ga žene naš življenjski namen. Vseeno si najbrž ni težko predstavljati, da je lahko tak način razmišljanja v gonji za uspehom kot naročen za deloholizem in izgubo ravnovesja. Tudi zato predlagam, da zavestno prosite božansko, kako ravnati, da se ne boste lotevali kar vsega povprek. Če ste pozorni, kaj vam božansko in osebni vodniki prišepetavajo, kaj je treba storiti, se posredno osvobodite od drugega početja.

Ko storite nekaj, kamor vas najprej vleče, prosite tudi za znamenja in kaži-pote za naprej. Božansko vam bo še naprej sporočalo skozi čustva in zaznave, ali pa bo dobesedno pognalo fizično okolje ali vaše telo v določene dejavnosti. Lahko se bodo prikazala in vam pomagala bitja narave ali pa vam bo občutek za to, kaj je prav in kaj narobe, ter prepričanje v dobroto pokazal(o), kaj oziroma česa ne storiti. Šaman lahko sanja, da ga obiskujejo bitja iz nevidnih svetov ali še kaj. Ostajajte v stiku z božanskim in ostajali boste v stiku s seboj.

PETI KORAK: *Prepustite se razpletu.*

Nikoli zares ne vemo, kaj ima božansko za nas na zalogi, oziroma, za kaj se bodo, oziroma ne bodo odločili drugi. Življenje je popotovanje, blagoslov in nenehno razpiranje neznanega v znano – in delo je ravno tako nikoli čisto

razodet blagoslov. Sprejmite vsako priložnost, vsak dogodek in ne pozabite, da je božansko z vami.

Na delovnem mestu prikritje empatijo

Čeprav mi gre to res težko z jezika, vam moram povedati, da boste morali v službi včasih prikriti svoje empatične sposobnosti in odzive. Res me zanima, koliko direktorjev bi preneslo izjavo, kot je: »Zdite se mi žalostni,« oziroma, kateri računovodja jo lahko poceni odnese z izjavo: »Vem, da lažete«. Seveda lahko vsak empatični slog razkrije empatične uvide, pa obenem še vedno izpade posloven v odnosu do šefa, sodelavcev, dobaviteljev in drugih, s katerimi se srečuje pri delu.

Če ste čustveni empat, se lahko s telesno govorico odzivate na čustva sodelavca. Ljudje zaupajo tistim, ki posnemajo izraz na njihovem obrazu in stanje njihovega telesa. Če za nameček storite še kaj, s čimer pokažete, da vam ni vseeno, samodejno mislijo, da ste sočutni. Zmešajte ti dve telesni zaznavi in iskreno podprite drugega človeka.

Ali začutite, ko je kdo žalosten? Sklonite se naprej in nežno spustite ustnice, kot da bi človeka želeli potolažiti. Je kdo jezen? Nagrbančite čelo, vendar se nagnite nazaj v ranljivo pozicijo, priznajte jezo drugega, vendar odprite srce in poudarite, da vas ni strah.

Z določenimi izrazi lahko pokažete, da ste občutljivi za druge, ne da bi naravnost povedali, kaj čutijo. Če je drugo osebo strah, lahko 'zakamuflirate' potrditev, denimo takole: »Tale raziskovalni projekt pa res vzbuja strah« ali pa »Joj, zaskrbelo me je, da sem zamudil(a)«.

Mentalni empat s spodbudnimi pozitivnimi trditvami, ki izključujejo negativna, zlahka 'pocrklja' ego drugega človeka ali poudari, kako zelo se je nekdo izkazal. Rečete lahko samo nekaj preprostega, kot je »S svojim projektom ste res prispevali pomemben delež,« in že človeka iztrgate iz občutkov, da ni dovolj dober.

Če je oseba anksiozna ali ima nizko samopodobo, jo lahko pomirjate z določenimi tehnikami. Mnogo mentalnih empatov pomaga drugim osebam ali

skupinam takole: korak za korakom jih pelje v bolj optimističen pogled ali dejavnosti. Človeku lahko na primer rečete nekaj takega: »Kaj, ko bi najprej pregledala številke in šele potem ugotovila, kaj pomenijo?« Če ustvarite logični okvir, bodo drugi lažje dobro delali in dali kar največ od sebe.

Fizični empati lahko podobno kot čustveni empati uporabijo govorico telesa in pripomočke, s katerimi ustvarjalno pomirijo strahove in zmanjšajo težave drugih ljudi. Ena najuspešnejših vodstvenih delavk, kar sem jih kdaj koli srečala, mi je priznala, da lahko v telesu začuti vse težave podrejenih. Seveda ni mogla čisto naravnost reči: »Bob, ker vas boli rama, se ne morete posvetiti svojemu delu« ali »Jamie, zares si želim, da bi se nehali opijati«. Namesto tega ji je pomagalo okolje.

V pisarni je imela okraske, različne kave, čaje in nekaj hrane. Bobu je morda dala v roke majhen kristal, ki energijsko zdravi telesno bolečino, in mu smeje povedala, da jo je ta kristal prosil, če je lahko ves dan na njegovi mizi. Morda je Jamieju na sestanku tako dolgo stregla čaj, da se ji je končno zaupal, nato pa ga je lahko poslala v center za zdravljenje alkoholizma. Fizični empati lahko tako, kot se vidi pri tej vodstveni delavki, vedno izkoristijo ekosistem, ki delo opravi namesto njih.

Naravni empati pogosto delajo z bitji in silami narave, čeprav uradno niso plačani za svoj trud. V tej knjigi ste že opazili, da se soočajo z dvema ključnima težavama: da so preobčutljivi, saj so zelo dovzetni za trpljenje, ki se odvija v naravi, in da se odzivajo na umetne snovi in energije.

Kako lahko naravni empat preživi v tem onesnaženem svetu? Skrivnost je v tem, da poišče pomoč v naravi. Predstavljajte si, da ste gozdar, ki čuti bolečino vseh prebivalcev gozda. Lahko se obrnete na živega duha ali na zvezdo, naj pošljeta zdravilno energijo ranjenim živalim. S seboj lahko nosite določene kristale, recimo rožnati kremen, ki oddaja ljubezen, da se spomnite, da bo že božansko za vse poskrbelo. Pri tem ni treba, da imate občutek krivde za stvari, ki jih ne morete nadzirati.

Recimo, da vas energijske meje zaradi elektromagnetnega polja ne morejo več varovati. V žep si vtaknite majhno rožnato flanelasto krpico, ki bo posrkala

elektromagnetno polje. Krpico vsak dan operite in jo spet uporabite. Lahko tudi nosite čevlje z gumijastim podplatom, da vas bodo prizemljevali in pošiljali negativno energijo v zemljo, v pisarno pa si dajte rastline in kristale.

Ste duhovni empat? Težko vam bo navzven razlagati, kaj je dobro in kaj slabo, ko pa tega ne počne skoraj nihče drug. Enako problematično je tudi, da točno veste, kdo ravna v skladu z življenjskim namenom, kdo pa mu ne sledi. Če želite uporabljati svoje darove in še naprej ostati priljubljeni, se, ko vas ima, da bi človeka označili za lažnivca, hinavca, prevaranta ali tatu, ugriznite v jezik. Veliko bolje mu je predlagati kaj pozitivnega, recimo: »Saj vem, da hočeš ravnati, kot je prav, ampak kaj meniš, če bi skupaj počela to in to« ali »Ravnajva se po etičnih načelih in poskusiva raje takole«.

Ker ste duhovno občutljivi, bi vam svetovala, da se v nekem trenutku pridružite podjetju ali se začnete ukvarjati s poslom, v katerem veljajo vaše temeljne vrednote. Poslovni svet mnogokrat potrebuje etične projektne vodje, menedžerje, učitelje, vodje timov in druge vizionarje. Bodite tisto, kar ste, vse drugo pa se bo že sestavilo v pravo celoto.

Šamani v normalnem poslovnem svetu izstopajo kot kaktusi med vrtnicami. Za vas pogosto pravijo, da ste jeznoriti, da za vsako ceno nasprotujete ali ste neuporabni, vendar to uporabite sebi v prid. Naj se ljudje k vam zatekajo po pomoč, ko je treba rešiti težavo ali pogledati na stvari izven ustaljenih okvirjev. Da vas ne bodo imeli za čudaka, recite samo, da imate močno intuicijo. Povejte toliko, kolikor je smiselno, da vam bodo začeli zaupati. Ugotovite, katere sodelavce zanimajo nevidne stvari in postanite zavezniki ter drug drugemu dajte oporo pri pretanjenem raziskovanju ter uporabi darov. Zavedajte se, da najbrž najbolje delate, če ste sami, skoraj tako kot svetovalec pod krinko. Ne nazadnje pa sami veste, da v resnici niste sami – tu je svet z na tisoče angeli, ki vam pomagajo.