

## TURINYS

Atsiliepiamai apie knygą „Evoliucinis empatas“ 9

Pratarmė 11

Padėkos 15

### *Ižanga*

Noras, misija ir šimtas beždžionių 17

### I DALIS

SUSITAIKYMAS SU SAVIMI. SUPRASKITE SAVO PRIGIMTĮ 33

#### *1 skyrius*

Jūs nesate išprotėję (tačiau taip pat nesate „normalūs“) 37

#### *2 skyrius*

Didieji metai ir dabartinis pakilimo ciklas 53

#### *3 skyrius*

Empato evoliucija 72

#### *4 skyrius*

Kas yra empatas? 92

#### *5 skyrius*

Išsami penkių empato savybių analizė 114

#### *6 skyrius*

Liaukimės neigti – mes esame naujo žmogaus prototipas 147

### II DALIS

EVOLIUCINIO EMPATO PRIEMONIŲ KOMPLEKTAS.

ŽMOGIŠKUMO IR DIEVIŠKUMO PRAKTIKA 163

#### *7 skyrius*

Jūsų energijos indas: „pakelti skydus!“ 167

#### *8 skyrius*

Ribos: tu ir aš esame viena visuma, bet ne vienas ir tas pats 193

#### *9 skyrius*

Mokomės nustatyti ribas 216

#### *10 skyrius*

Sąmoninga ir lygiavertė partnerystė tarp dieviškojo vyriškumo ir dieviškojo moteriškumo 234

#### *11 skyrius*

Liaukitės veržtis atgal į sodą 251

#### *12 skyrius*

Radikalus rūpinimasis savimi: būkite sau pirmoje vietoje 269

#### *13 skyrius*

Gilesnis įsikūnijimas 290

#### *14 skyrius*

Savo tapatybės susigražinimas: raskite savo centrą 311

Kaip naudoti knygą papildančius garso įrašus 331

Išnašos 333

Bibliografija 337



## NORAS, MISIJA IR ŠIMTAS BEŽDŽIONIŲ

Esu empatė. Tačiau pirmuosius trisdešimt savo gyvenimo metų to nežinojau ir *tikrai* neišmaniau, kaip susidoroti su visais sunkumais, su kuriais empatiški žmonės susiduria šiame pasaulyje.

Sunkiausiu metu buvau visiškai pasidavusi nevilčiai ir neturėjau nė menkiausio supratimo, kas esu, ką vertingo turiu pasiūlyti pasauliui ar kaip galėčiau pagerinti savo situaciją. Kentėjau daugiau nei tris dešimtmečius, manydama, kad viskas, ką jaučiu, yra mano. Atsilaikiau, kai kiti vadindavo mane trapia, nestabilia, perdėm emocionalia ar pernelyg jautria. Viduje kankinausi ir svarsčiau, kodėl mane viskas taip stipriai veikia. Maniau, kad esu per silpna ar nepajėgi gyventi „realiame pasaulyje“.

Kai dar nesupratau, kad esu empatė, tikėjau viskuo, ką man sakydavo kiti. *Tokia jau ta mūsų Stefani. Pasiduoda emocijoms. Linkusi viską dramatinizuoti. Nepastovios nuotaikos. Keistuolė.* Kai sužinojau, kas yra empatija, man tai padėjo... šiek tiek. Kartu prieš mane atsivėrė visiškai naujas ir man nepažįstamas pasaulis. Sužinojau pavadinimą, kuris pasako, kas esu, bet ką daryti toliau? Man vis dar reikėjo išsiaiškinti, kaip gyventi, kaip susidoroti su kasdienybės iššūkiais.

Kai prasidėjo mano pabudimas, informacijos apie tai, kaip reikėtų gyventi empatiškiems žmonėms, buvo labai nedaug. Man tai buvo skausminga ir gluminanti kelionė, per kurią dažnai pasijusdavau vieniša. Šioje sunkioje kelionėje mokiausi susigražinti

ir išsaugoti savo tapatybę santykiuose, skrupulingai rūpintis savo energiniu lauku, atkurti savo suverenumą, visiškai įsikūnyti ir rasti savo centrą. Kai ši kelionė prasidėjo, aš net nežinojau, kas yra mano centras, ką jau kalbėti apie tai, kur jis ir kaip jį rasti. Tačiau rezultatas buvo vertas kiekvieno kelionėje įgyto rando ir kiekvieno riksmo.

## MANO NORAS

Noriu, kad jums nereikėtų sugaišti tiek daug laiko, kiek sugaišau aš, ieškodama išeities, priekaištaudama Dievui ir skęsdama abejonėse. Atėjo metas empatams liautis *kentėti* gyvenimą ir pagaliau pripažinti, kad mums yra skirtas kelrodžio vaidmuo. Mes nusipelnome džiaugsmo! Ir mūsų paskirtis daug platesnė bei įdomesnė, nei būti „kanarėlėmis anglies kasykloje“. Labiausiai noriu, kad žinotumėte, jog nesate išprotėję. Tiesą sakant, kaip tik priešingai: esate nepaprastai drąsūs, nes atėjote į šią planetą reikšmingu mūsų evoliucijos laikotarpiu! Jūs turite specifinę paskirtį ir bendražygių būrį.

Save matau kaip jūsų šturmaną. Jūs esate pilotai ir atsakote už visus savo gyvenimo pasirinkimus. Bet aš turiu žemėlapi ir gerai pažįstu teritoriją, nes tyrinėju ją jau daug metų. Žinau pavojingas vietas, gerai moku spręsti problemas ir, kai nukrypstate nuo kurso, galiu padėti sugrįžti į teisingą kelią. Geriausia yra tai, jog spėjau įsitikinti, kad iš tiesų mes neklaidžiojame be tikslo... mums skirta ypatinga misija!

Empatiškų žmonių gyvenimas nėra lengvas. Gerai tai žinau. Viliuosi, kad pamokos, priemonės, metodai, mąstysena ir atradimai, kuriais praturtėjau savo kelionėje, padarys jūsų gyvenimą lengvesnį, mažiau skausmingą ir galbūt net suteiks jums įkvėpimo. Ir tikrai padės žengti savo keliu be ašarų, pykčio ir dantų griežimo. Visatoje jums yra skirta vieta, ir jūs esate čia dėl kilnaus tikslo.

Ar jau esate pasirengę paleisti variklius?

## KAM SKIRTA ŠI KNYGA – MIKROKOSMOSAS

Ši knyga skirta empatams, nors galbūt šis žodis jums dar naujas. Ji parašyta visiems, kuriuos kiti vadina pernelyg jautriais ar emocionaliais; kurių jutiminiai sugebėjimai gerokai pranoksta kitų žmonių, ir galbūt dėl to jie netgi sulaukia pajuokos. Ji skirta tiems, kurie suvokia, kad yra „kitokie“, bet neranda artimų sielų grupės ir nežino, kur galėtų pritapti. Tiems, kurie abejoja, ar kada nors sugebės „gerai funkcionuoti“ šiame pasaulyje. Ir net jeigu jau išmokote prisitaikyti, galbūt svarstote, kaip galėtumėte suklestėti ir besąlygiškai siekti savo svajonių.

Ši knyga skirta slaugytojams, masažuotojams, šamanams, visiems intuityviems žmonėms, menininkams, medicinos darbuotojams, gydūnams, mediumams, terapeutams, konsultantams, aiškia-regiams ir pokyčių iniciatoriams. Ji taip pat skirta mokslininkams, inžinieriams, farmacininkams, kompiuterių programuotojams, kariškiams, fabrikų darbininkams, finansų patarėjams, advokatams, mokytojams, politikams, padavėjams ir bankininkams.

Nors dauguma žmonių, suvokiančių, kad yra empatai, priklauso pirmajai grupei, „pasislėpusių“ empatų galima rasti visuose socialiniuose sluoksniuose, visuose pasaulio kampeliuose ir visose profesinėse srityse. Tai žmonės, kurie pamiršo, kad yra empatai. Empatija nedera konservatyvioje aplinkoje, kurioje dominuoja kairysis smegenų pusrutulio, todėl šie žmonės yra priversti taip smarkiai užgniaužti savo „ypatingas“ savybes, kad ir patys nebeprisimena savo tikrosios prigimties. Tačiau, kad ir kaip giliai jie bando „palaidoti“ savo empatišką prigimtį, jiems vis tiek nepavyksta pabėgti nuo sunkumų ir iššūkių, su kuriais susiduria empatiški žmonės.

Apie kokius sunkumus ir iššūkius kalbu? Čia išvardysiu tik dažniausiai pasitaikančius iššūkius ir pagrindines empatų savybes,

o 4 skyriuje rasite išsamesnį sąrašą, kuris padės nustatyti, kokių savybių turite patys.

### **Empatai dažnai susiduria su šiais sunkumais ir iššūkiais:**

- Jiems sunku nustatyti ribas.
- Santykiuose dažnai jaučia pernelyg didelę emociją ar psichologinę priklausomybę nuo partnerio.
- Dažnai jaučiasi užvaldyti stiprių emocijų.
- Perima kitų žmonių emocijas.
- Jiems sunku pakovoti už save ar pasakyti „ne“.
- Linkę į priklausomybes nuo alkoholio, narkotikų, maisto, sekso ar tam tikrų elgesio modelių.
- Itin jautriai reaguoja net į nedidelę disharmoniją aplinkoje (disharmonija gali pasireikšti tiek per kitus žmones, tiek per daiktus).
- Juos labai dirgina triukšmas, šviesa, kvapai, pernelyg didelis informacijos ar žmonių kiekis.
- Jiems sunku tinkamai pasirūpinti savimi ir savo energija.

### **Savybės, kurių gali turėti empatai:**

- Stipri intuicija ar psichiniai gebėjimai.
- Gebėjimas pajusti subtilias energijas ir nematomas dimensijas, matyti angelus, mirusiuosius ar šmėklas.
- Polinkis į paranormalias patirtis.
- Gebėjimas pajusti tai, ką jaučia kiti žmonės.
- Aiškiaregystė, taip pat aiškus girdėjimas, jautimas ir žinojimas.
- Jiems lengva leistis į astralines ar šamano keliones, pasiekti pakitusius sąmonės lygmenis.
- Gali bendrauti su gyvūnais, augalais, akmenimis ir medžiais.

- Jaučia stiprų troškimą tarnauti, palaikyti, padėti ar gydyti kitus.
- Įgimtas stiprus ryšys su gamtos pasauliu, Dievu, dvasiomis, gyvūnais.
- Jautrumas visoms aplinkos energijoms. Tai skatina empatus nuolat taisyti ar derinti kokias nors smulkmenas, baldus, spalvas, šviesas, garsus ir taip toliau.

Nėra „magiško“ šių savybių skaičiaus, kuris patvirtintų, kad tikrai esate empatas. Net jei savyje radote tik vieną ar dvi iš minėtų savybių, jas verta išiminti ir išsamiau patyrinėti. Manau, empatija vieniems žmonėms gali pasireikšti labai stipriai, o kiti jos savyje gali nė nepastebėti. Iš dalies taip yra todėl, kad daugelis empatų visiškai nuslopino savo ypatingąsias savybes ir gebėjimus. Kodėl? Nes daugeliu atvejų mūsų itin didelis jautrumas vaikystėje nesulaukė kitų pritarimo, supratimo, padrašinimo, mums nebuvo aiškinama, kodėl taip yra ir kaip reikėtų elgtis. Todėl išmokome slėpti ir slopinti savo jautrumą. Jeigu ir jūs esate vienas iš tokių žmonių, siūlau, užuot sutelkus dėmesį į tai, kurios iš išvardintų savybių jums „tinka“, įsiklausyti į tą savo dalį, kuri paskatino skaityti šią knygą. Jūs pasirinkote ją neatsitiktinai.

Dar svarbiau, nei suskaičiuoti, kiek empato savybių turite, yra atsakyti sau į šiuos klausimus: koks yra jūsų santykis su sąraše išvardytomis savybėmis? Ar esate visiškai įsisauginę savo empatišką prigimtį? Ar įkūnijate šias savybes, ar jas vertinate ir mylite, ar leidžiate joms pasireikšti? Ar dirbate su savimi ir mokotės reikalingų įgūdžių, kurie padeda sveikai valdyti savo jautrumą, tinkamai pasirūpinti savo energiniu lauku ir santykiais?

O gal slepiate, neigiate ir užgniaužiate savo talentus? Abejojate savo sveiku protu, psichikos stabilumu ar sugebėjimu „normaliai“ funkcionuoti pasaulyje? Jau susitaikėte su tuo, kad būsite užgauti ir susidursite su sunkumais kaskart, kai išeisite į viešumą, sieksite

savo tikslų ar užmegsite reikšmingus santykius? Jau įpratote nuolat jaustis nesuprasti, teisiami ar pašiepiami?

O galbūt šiuos savo aspektus slėpėte taip ilgai, kad jau nebesuvokiate, kiek daug savo gyvybinės energijos užgniaužiate. Jums tiesiog tapo įprasta, kad jus visada lydi apatija, rezignacija, nerimas ir susivaržymas. Žinote, kad turite aistrų, troškimų ir svajonių, bet nusprendėte, kad jų siekti pernelyg sunku, perdėm daug iššūkių reikėtų įveikti.

Nesvarbu, kurioje susitaikymo ir suvokimo spektro dalyje esate, žinokite, kad jūs – ne vieni. Kad ir kiek empato savybių turite, kad ir kaip stipriai jas išreiškiate ar bandote užgniaužti, ši knyga yra skirta padėti jums priimti savo empatiškąją savasties dalį ir pradėti vertinti savo unikalias savybes kaip privalumą, o ne kaip trūkumą. Ji taip pat skirta padėti išlaisvinti užspaustą gyvybinę energiją, kad turėtumėte daugiau gyvybingumo ir aistros savo tikslams bei svajonėms įgyvendinti! Žmogiškame lygmenyje ši knyga jums padės įgyti įgūdžių, išmokti metodų ir pakeisti mąstymą taip, kad galėtumėte suprasti bei priimti savo prigimtį, pasitikėti savimi, klestėti ir gyventi autentišką gyvenimą.

Tačiau tai dar ne viskas. Yra dar svarbesnė priežastis, kodėl skaitote šią knygą.

## KAM SKIRTA ŠI KNYGA – MAKROKOSMOSAS

Ši knyga skirta tiems, kurie nori priimti savo jautrią prigimtį ir išmokti tinkamai pasirūpinti savimi, tačiau taip pat ji skirta tiems, kurie ieško visiškai naujos pasaulėžiūros – tokios, kuri nušviestų jūsų vietą visatoje, pažadintų bendrystės ir paskirties jausmą. Ji skirta visiems, kurie sielos lygmenyje pasirinko įsikūnyti šioje planetoje dabartiniu laikotarpiu, kad padėtų žmonijai vystytis ir pereiti į aukštesnę sąmonę.

Tam tikrame lygmenyje visada intuityviai žinojote, kad yra *priežastis*, dėl kurios gimėte, turėdami šių ypatingų savybių. Galbūt žiūrėjote į jas kaip į naštą. Gal sugebėjote paversti jas klestinčiu verslu. O gal paslėpėte labai giliai ir šią knygą skaitote skeptiškai nusiteikę. Nesvarbu, ar jau seniai žinote, kad esate empatai, ar pradėjote tai suprasti tik dabar, intuicija jums sako, kad neatsitiktinai atėjote čia, į šią planetą, būtent šiuo metu.

Jūs žinote, kad tam yra svarbi priežastis. Ir aš jums ją atskleisiu: jūs esate naujo žmogaus prototipas.

Nustebote? „*Kas aš esu?*“

*Naujo žmogaus prototipas.*

Tikiu, kad mes, empatai, sielos lygmenyje pasirinkome padėti žmonijai pereiti į sąmonės lygmenį, kuriame vadovauja širdis. Tai, kad per pastaruosius dešimtmečius atsirado tiek daug empatų, nėra atsitiktinis reiškinys. Šitai rodo, kad pereiname į naują žmonijos evoliucijos lygmenį – tai, kas vyksta, vadinu empatijos „didžiuoju sprogimu“. Šiuo metu planetoje gyvenantys empatai atėjo čia padėti įtvirtinti naujo žmogaus prototipą. Daugelis senovės civilizacijų tikėjo (ir paliko apie tai rašytinių liudijimų), kad egzistuoja didysis laiko ciklas, vadinamas Didžiaisiais metais. Didieji metai yra 24 000 metų ciklas, kurį sudaro vienodos trukmės sąmonės pakilimo į aukštesnį lygmenį ir nusileidimo periodai. Dabar yra maždaug 1 500-ieji sąmonės pakilimo ciklo metai. (Apie Didžiuosius metus plačiau kalbėsiu 2 skyriuje.) Mes, empatai, *pasirinkome* įsikūnyti šiuo metu, nes turime ypatingų savybių, reikalingų šiuo laikotarpiu. Mes esame tinkamiausi atlikti svarbią misiją – rodyti kelią, kuriuo turi pasukti žmonija.

Nors dabar mums dažnai atrodo, kad esame anomalija, ir kartais tikrai pasijuntame atėję čia per anksti, iš tikrųjų esame naujasis standartas! Naujų tendencijų pradininkai taisyklių nepaiso. Jie taisykles laužo. Jie daro, mato, žino ir tiki tuo, kas dar nėra populiaru ar visuotinai priimtina. Gyvenimo patirtys parengė jus

šiam unikaliam vaidmeniui. Ar buvote juoda avis? Keistuolis? Ar buvote šeimos atstumtasis, nesuprastas, smerkiamas ar išjuokiamas? Turbūt niekada nesusimąstėte, kad gal ne jie turėtų jus mokyti, o jūs turėtumėte mokyti juos. Visada galvojote, kad šeima, draugai, bendradarbiai ir visuomenė stengiasi priversti jus prisiderinti, kad atitiktumėte jų šabloną, bet ar pagalvojote, kad iš tikrųjų atėjote čia tam, jog šį šabloną visiškai sunaikintumėte?

Būti empatu yra garbė. Tai kelias pirmyn. Užuoat slėpę savo išskirtinumą ir nuostabumą, drąsiai ženkite per gyvenimą, tikėdami ir *žinodami*, kad esate naujo žmogaus prototipas. Ar esate pasirengę vesti žmoniją į kitą evoliucijos fazę? Ar galite surizikuoti ir leisti sau būti kitokie? Ar jūsų žmogiškoji sąmonė gali prisiminti sielos įsipareigojimą atlikti šią misiją? Ar galite nuolankiai ir su pasitikėjimu imtis savo misijos, didelės ar mažos, ir taip prisidėti prie aukštesnių kolektyvinių vibracijų kūrimo?

## EVOLIUCINIO EMPATO MORFINIS LAUKAS

Šią knygą rašau, norėdama ne tik pasidalyti informacija su savo skaitytojais, bet ir *suaktyvinti* juos. Į knygą galime žiūrėti ir kaip į transliavimo priemonę, kuri skleidžia signalus, gautus tiesiogiai iš aukštesniojo šaltinio, kad pažadintų jūsų vidinį žinojimą ir primintų, kas esate ir kodėl pasirinkote įsikūnyti būtent šiuo laikotarpiu.

Šia savo knyga aš sąmoningai įdarbinu morfinį lauką – evoliucinio empato lauką! Morfinis laukas (dar vadinamas morfogenetiniu lauku) yra toks laukas, kuris *nulemia kūrinių formas ar struktūras*. Viskas visatoje turi sąmonę. Morfinis laukas yra sąmonės tipas, kuris formuoja, tvarko, organizuoja tai, kas užgimsta materialiam pasaulyje.

Pirmasis apie morfinio lauko idėją prakalbo Rupertas Šeldreikas (Rupert Sheldrake), tyrinėjęs, kaip vystosi organizmai ir kokie

veiksniai daro įtaką atskirų organizmų vystymuisi. Norėdamas paaiškinti, kaip užgimsta forma, jis pasiūlė idėją, kad kažkas „pasako“ formai, kokia ji turi tapti. Biologijoje didelės formos gimsta iš mažų: gyvybė užsimezga mažytėje formoje, pavyzdžiui, sėkloje ar kiaušinyje, ir ši tampa medžiu, gepardu ar rykliu. Šeldreikas padarė išvadą, kad organizmų formą nulemia ne genai ir cheminės medžiagos, o kažkas kita.

Kad būtų aiškiau, įsivaizduokite pastato statybos procesą. Nežinodami tikslaus pastato projekto, negalite net pamatų pradėti kasti. Turite žinoti, kas kur bus, kiek ir kokių medžiagų jums reikės, kokia tvarka turės būti atliekami visi darbai. Iš tų pačių statybinių medžiagų – betono, plytų, kalkių ir cemento, plieno, medžio, stiklo, dažų – galite sukurti begalę skirtingų pastato formų. Todėl pirmiausia turite sukurti planą, arba projektą. Šis projektas nulems statybų eigą, reikalingų medžiagų kiekį, pastato formą, dydį ir paskirtį. Tai vizija sukuria galutinį produktą, kuriame harmoningai dera visos medžiagos, o visa jo struktūra yra vientisa ir rišli.

Morfiniai laukai yra kaip nematomi architekto planai, pagal kuriuos organizmai vystosi ir formuojasi. Šioje knygoje „organizmas“ yra empatas, tiek individualiame, tiek archetipiniame lygmenyje. Morfinio lauko evoliuciją galima palyginti su įpročio įtvirtinimu – specifinė energija, arba dažnis, sustiprinama, nuolat vis iš naujo kartojant tą patį. Kuo daugiau empatų įsikūnija, tuo labiau stiprėja kiekvieno jų energinis laukas ir sukuriamas stipresnis rezonansas. Rezonansą gali sukurti panašios mintys, elgesys, kultūra ar kolektyvai, kuriuose užgimsta panašūs virpesiai. Šis teigiamas rezonansas padidina virpesių intensyvumą, todėl kuo daugiau empatų prisijungia prie lauko, tuo labiau laukas stiprėja ir vystosi.<sup>1</sup>

Šis reiškinys primena šimtosios beždžionės efektą: naujas elgesys ar idėja iš vienos grupės į kitas susijusias grupes pradeda plisti greičiau, kai naują elgesį ar idėją pripažįsta arba įsisavina tam tikras

grupės narių skaičius (kritinė masė). Tai parodo, kad visuotinė sąmonė iš tiesų egzistuoja. Knygoje „Galia ir jėga“ Deividas R. Hokinsas (David R. Hawkins *Power vs. Force*) rašo apie kolektyvinę sąmonę, prie kurios prisijungusios visos būtybės (nesvarbu, ar jos sąmoningai suvokia šį ryšį, ar ne). Kai prie lauko prisijungia užtektinai narių, nusistovi naujas bendras sąmonės dažnis.

Ką visa tai reiškia? Paprastai tariant, tai reiškia, kad mums lengviau išmokti naujų dalykų, kai juos jau išmoko kiti, nes bendras rezonansas sukuria morfinį lauką, kurį kiekvienas pakartojimas vis labiau sustiprina. Be to, kai daugėja kitų, skleidžiančių panašius virpesius (planetoje įsikūnija vis daugiau empatų), lauke generuojama ir integruojama vis daugiau naujos ir įvairios informacijos. Tai palengvina priėjimą prie lauke egzistuojančios sąmonės, žinių ir proto.

Evoliucinio empato morfinis laukas jau egzistuoja, tačiau kartu jis vis dar vystosi, bręsta, stiprėja ir įgauna pagreitį. Jūs ne vieni! Žinokite, kad yra energinis laukas – protas, prie kurio galite prisijungti ir gauti naudos. Aktyviai ženkite į šį lauką ir galėsite pasisemti išminties bei prisijungti prie sąmonės tų, kurie atėjo prieš jus. Sąmoningai pasirinkę priimti savo vaidmenį žmonijos evoliucijoje, savo patirtimi galėsite prisidėti prie lauko vystymosi ir taip palengvinsite užduotį visiems, kurie ateis po jūsų; padėsite geriau suprasti jų vietą šiame pasaulyje, padėsite išmokti naudoti jų turimas priemones, kad galėtų klestėti ir įgyvendinti savo misiją.

## KNYGOS STRUKTŪRA

Šioje knygoje rasite praktinių patarimų, lengvai pritaikomų kasdienybėje, taip pat informacijos, kuri padės susidaryti platesnį vaizdą ir geriau suprasti, kokia yra jūsų vieta ir paskirtis žmonijos sąmonės evoliucijoje.

I dalyje „Susitaikymas su savimi“ pirmiausia pasiūlysiu jums pažvelgti į viską iš aukštesnio lygmens, iš paukščio skrydžio, kad galėtumėte pamatyti platesnį vaizdą, pradėtumėte ieškoti savo vietos jame ir pamėgintumėte susijungti su evoliucinio empato morfiniu lauku. Pirmas skyrius yra lyg šiltas pasisveikinimo („sveikas sugrįžęs namo“) apkabinimas, kuriuo jus pasitinka artimas žmogus, nematytas jau daug metų. Tai patikinimas, kad nesate išprotėję ir kad empatija tikrai egzistuoja mūsų realybėje.

Kituose pirmos dalies skyriuose pateiksiu pagrindus, kurie leis rasti savo vietą dabartiniame pakilimo cikle, padės geriau suprasti empato terminą bei pagrindines empato savybes. Taip pat plačiau papasakosiu apie Didžiuosius metus, empatų evoliuciją ir paaiškinsiu, kodėl kol kas kiti į mus žiūri kaip į keistuolius.

II knygos dalis „Evoliucinio empato priemonių komplektas“ skirta praktiniams dalykams. Čia rasite paaiškinimų, metodų, pratimų, kurie padės įgyti reikiamų įgūdžių, formuoti mąstyseną ir keisti savo gyvenimą taip, kad galėtumėte klestėti šiame pasaulyje, neslopindami savo empatinės prigimties. II dalyje taip pat gausu idėjų, kaip tinkamai pasirūpinti savimi ir išsilaisvinti iš mus blogai veikiančių patriarchalinių bei religinių dogmų. Sunku išrinkti vieną svarbiausią dalyką, nuo kurio reikėtų pradėti. Mano nuomone, svarbiausia yra pažinti savo energinį lauką, susikurti sveiką energinės higienos rutiną ir suprasti ribų prigimtį bei taikyti šį supratimą praktiškai. Šiomis temomis plačiau kalbėsiu 7 ir 9 skyriuose, pateiksiu daug pavyzdžių ir pratimų.

Kadangi dalis mūsų misijos yra padėti žmonijai pereiti į ketvirtą čakrą, į širdies sąmonę, negalime neigti ar ignoruoti dieviškojo moteriškumo įtakos. (Žodis „čakra“ yra kilęs iš senosios Indijos kultūros ir, išvertus iš sanskrito, reiškia „ratą“. Čakros yra kūno energiniai centrai. Paprastai išskiriamos septynios pagrindinės čakros, o kiekviena jų turi savą paskirtį, poveikio zonas bei daro savitą įtaką sąmonei ir gyvybinei energijai.)

Širdies sąmonė yra moteriška energija, o proto sąmonė – vyriška energija. Tarp šių energijų būtina atkurti pusiausvyrą – sąmoningą, lygiavertę partnerystę. Apie šias koncepcijas detaliau kalbėsiu 10 skyriuje, patyrinėsiu, kuo skiriasi vyriškumas nuo moteriškumo ir *dieviškasis* vyriškumas nuo *dieviškojo* moteriškumo. Mums labai svarbu suprasti ir užmegzti lygiavertį asmeninį santykį tiek su moteriškumu, tiek su vyriškumu, jei ketiname išmaniai vesti žmoniją į širdies sąmonę.

11 skyriuje kalbėsiu apie patriarchato ir religijos įtaką mūsų supratimui apie tai, ką reiškia būti geru žmogumi. Ši koncepcija visada apima kokią nors pasiaukojimo versiją, kuri skatina visų pirma pasirūpinti kitais, o savimi – paskiausiai. Mane nustebino tai, kokia klastinga gali būti ši įtaka ir kaip giliai ji mane paveikė. Mes turime pakeisti savo supratimą apie tarnystę ir suvokti, kad tarnystė nėra tas pats kas pasiaukojimas. Detaliau patyrinėję kai kuriuos paplitusius archetipus, pavyzdžiui, vienuolio, kankinio ir tarno, galime pradėti vaduotis iš įtakos, kuri tūkstantmečius kalbėjo mums apie pasiaukojimą ir stoką.

Tyrinėdama patriarchalinę „gero žmogaus“ koncepciją, pasijutau išsilaisvinusi ir tokia energinga, kad iš karto supratau, apie ką turiu rašyti 12 skyriuje – apie tai, kaip tinkamai pasirūpinti savimi. Empatams tiesiog būtina rūpintis savimi – tai ne prabanga, o kasdienis poreikis. Tai prieštarauja įprastam požiūriui, kuris teigia, kad kuo daugiau aukojamės, tuo vertingesni esame ir nusipelnome didesnės pagarbos. Jei laikotės šio požiūrio, turėsite visiškai jį pakeisti, kad galėtumėte gerai savimi rūpintis.

Įsikūnijimas yra mano švento darbo šiame pasaulyje atraminė kolona – mes negalime kalbėti apie širdies sąmonės dažnio palaikymą, jei esame atsiriboję nuo savo kūno! Deja, šiuo metu planetoje vyksta „išsikūnijimo“ epidemija, ir daugelis dvasinių bendruomenių daugiausia dėmesio skiria dvasiniams dalykams. Mano nuomone, žmogus negali būti tinkamai įsižeminęs ir patirti dabarties akimirka

savo kūne, jeigu visas jo dėmesys sutelktas į aukštesniąsias, labiau dvasines čakras. Žinoma, gyventi per šias čakras daug lengviau ir maloniau, tačiau toks gyvenimas yra neišbaigtas, tik pusiau išgyventas. Norint visiškai įsikūnyti, reikia nemažai padirbėti: pažinti savo šešėlį ir savo vidinį vaiką, išspręsti senas problemas, išsigydyti žaizdas ar seksualines traumas, įveikti baimes ir visus kitus baubus, kurie slepiasi žemesniosiose čakrose ir trukdo visiškai įsikūnyti, kad galėtume kiekvieną akimirka patirti savo kūne. 13 skyriuje tyrinėju įsikūnijimo idėją – ką tai reiškia ir kodėl svarbu; taip pat pateikiu naudingų sąrašų ir pratimų, kurie padeda išmokti apsigyventi savo kūne ir suprasti, kada jį paliekate.

14 skyrius yra loginė visų ankstesnių skyrių išvada, nes jis padės susigražinti savo tapatybę ir pradėti gyventi iš savo centro. Kai pradėsite skaityti šį skyrių, tikiuosi, jau būsite radę savo vietą plačiame evoliucinio empato kelyje bei morfiniame lauke ir būsite pasirengę taikyti naujus įgūdžius ir žinias savo naujame gyvenime, kuriame patys nuspręsite, kas esate ir kur norite eiti.

Kai kuriems tai gali pasirodyti neįveikiama užduotis, nes daug metų gyvenome, žiūrėdami į save kitų žmonių akimis ir bandydami sukonstruoti atitinkamą tapatybę. Kad galėtumėte išmokti gyventi iš savo centro, pirmiausia turite tą centrą rasti, kitaip tariant, turite pažinti save! Turite rasti savyje tvirtą pagrindą, namų erdvę, į kurią galėtumėte sugrįžti kaskart, kai būsite išmušti iš pusiausvyros. Tai gali būti didelis iššūkis empatui, nes mes esame linkę natūraliai sugerti į save kitų žmonių savybes, vertybes ir įpročius, kartu prarasdami save. Paskutiniame skyriuje pateiksiu įvairių pratimų ir praktinių metodų, kurie jums padės susigražinti tapatybės jausmą ir surasti savyje centrą, į kurį visada galėsite sugrįžti kaip į gimtuosius namus.

Visoje knygoje rasite nuorodų į papildomus pratimus, užduotis ir meditacijas, kurias rasite mano interneto svetainėje arba leidyklos *Inner Traditions•Bear&Company* tinklalapyje.



## KAIP GAUTI IŠ ŠIOS KNYGOS DAUGIAU NAUDOS

Istorija patvirtina, kad mistikai ir pranašai žinojo bei suprato daug ezoterinių koncepcijų, kurias vėliau mokslininkams pavyko įrodyti. Čakrų sistema, ajurvedinė medicina ir tradicinė kinų medicina yra pavyzdžiai sistemų, kurių principais buvo tikima ir jie buvo praktikuojami, kai dar nebuvo jokių priemonių pamatuoti ir įrodyti tai, ką žinojo senosios kultūros.

Šią knygą rašiau ne iš mokslininko perspektyvos, nors kartkartėmis remiuosi mokslu, ypač aiškindama Didžiuosius metus. Studijavau taikomąją matematiką ir panorėjusi galiu būti tikra mokslininkė, tačiau taip pat esu mistikė, šamanė, žynė, gydūnė, menininkė, žvaigždžių sėkla ir keliautoja po nematomus pasaulius. Viskas, kuo dalinuosi su jumis, yra iš mano patirties ir taip pat iš to, ką man parodė Dvasia, gamta bei ką sužinojau, stebėdama savo klientus ir mokinius. Kartais remiuosi kitų autorių darbais, susijusiais su mano nagrinėjama tema, o prireikus pasitelkiu ir mokslą.

Esu dėkinga už gebėjimą suprasti tiek kairiojo, tiek dešiniojo smegenų pusrutulio kalbą; tai suteikia man galimybę rašyti iš abiejų perspektyvų. Šią knygą sudaro iš dalies logika, iš dalies asmeninė patirtis bei pastebėjimai ir iš dalies „sąmoningas *čėnelingas*“, nes savo laiką leidžiu ir realiame, ir ezoteriniame pasaulyje. Raginu jus įvertinti šioje knygoje pateiktą medžiagą iš abiejų savo smegenų pusrutulių perspektyvos, nes kiekvienam jų paruošiau „gardžių kąsnelių“.

Taip pat leiskite sau sugerti žinias visais savo pojūčiais ir pasistenkite suprasti, kad informaciją apdorojame ne tik smegenimis. Neapribokite savęs, galvodami, kad tai skirta tik protui, kaip mus skatina manyti vakarietiškas mokymas. Žinokite, kad informaciją priima visa jūsų sistema: jūsų kūnas turi savo protą. Jūsų ląstelės turi sąmonę. Jūs esate daugiau nei vien tik žmogaus kūnas. Ši knyga yra

portalas, kvietimas, *aktyvacija*. Galite gauti iš jos daug daugiau nei tik turinį, jeigu taip pasirinksite. Galite patirti sąmonės nušvitimą, suvokimo pokytį, galite pradėti naujai žiūrėti į gyvenimą, galite sušgražinti sielą, įvaldyti gyvybinę energiją, galite visiškai pasikeisti.

Leiskite sau pripažinti ir pasimėgauti dievišku įkvėpimu ir „Aha!“ momentais, kai rasite jų knygoje. Šiuos momentus patirsite ne todėl, kad aš juos sukūriau, o todėl, kad *jūs* atsivėrėte jiems. Mano patirtis, sukaupta per daugybę seminarų, paskaitų, intensyvių praktiškų, rodo, kad Dvasios siunčiamos žinios ir vadovavimas pagaliau pasiekia mūsų sąmonę, kai sulėtiname tempą, sutelkiame dėmesį į dabartį ir atsiveriame. Juokais tokias akimirkas vadinu „desantininko momentais“ ir įsivaizduoju, kaip Dvasia sako: „Gerai, ji atsivėrė ir priima. Siųsti įžvalgas dabar, dabar, dabar!“

Mes esame tokie užsiėmę, susitelkę į veiklą, įsipareigojimus, pasiekimus, produktyvumą, kad mums vis sunkiau rasti laiko tiesiog būti. Todėl, skaitant šią knygą, siūlau sulėtinti savo vidinį ritmą, paleisti poreikį nuolat kažką daryti ir pasinerti į dabarties momentą, kuriame esate atviri ir imlūs. Jei praktikuosite savyje šią būseną, atversite sau galimybes, kokių nė neįsivaizdavote. Todėl skirkite sau laiko. Užsirašinėkite. Pasibraukite. Apsibrėžkite. Pasižymėkite. Noriu, jog suvoktumėte ir pajustumėte iki pat savo esybės gilumos, kad esate ne vieni, priklausote artimų sielų grupei ir turite misiją.