

MARY MUELLER SHUTAN

GIDS
VOOR
PARANORMALE
GAVEN

Van helder zien tot helder voelen



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Managing Psychic Abilities, a Real World Guide for the Highly Sensitive Person*, uitgegeven door Findhorn Press, Schotland.

Vertaling: Anette Moolenaar

Omslag: Villa Grafica

Binnenwerk: Stampwerk

NUR: 728

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN: 9789020219838

ISBN e-book: 9789020219845

© 2017, Mary Mueller Shutan

© 2022 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

Inhoud

Inleiding	9
1 Heb ik paranormale gaven?	15
<i>Wat is 'normaal'?</i>	16
<i>Met en zonder vaardigheden</i>	20
<i>Echt of onecht?</i>	24
2 Waarom paranormale gaven zich ontwikkelen	33
<i>De hoogsensitieve persoon</i>	36
<i>Licht paranormaal begaafd</i>	39
<i>Gemiddeld paranormaal begaafd</i>	44
<i>Hoog paranormaal begaafd</i>	62
3 Omgaan met paranormale gaven – basisvaardigheden	67
<i>Is dit van mij?</i>	69
<i>Basis onderscheidingsvermogen</i>	73
<i>Boommeditatie</i>	78
<i>Authentieke zelf</i>	80
<i>Luisteren naar je intuïtie</i>	83
<i>Een overeenkomst sluiten</i>	87
<i>Het ontwikkelen van een paranormale bibliotheek</i>	91
4 Omgaan met paranormale gaven – intermediaire vaardigheden	97
<i>Verspreide energie</i>	97
<i>Openstellen</i>	100

<i>Spirituele portalen</i>	103
<i>Het zenuwstelsel terugschroeven</i>	108
<i>Het openen van de Spirituele Maag</i>	111
5 <i>Spirituele reiniging</i>	115
<i>Spiritueel baden</i>	118
<i>Je huis opruimen en schoonmaken</i>	128
<i>Je huis reinigen</i>	132
<i>Persoonlijke verzorging</i>	137
<i>Energie kalibreren</i>	140
6 <i>Grenzen ontwikkelen en bescherming opbouwen</i>	145
<i>Energieveld verruimen en loslaten</i>	147
<i>Werken met het etherische lichaam</i>	149
<i>Werken met het astrale lichaam</i>	152
<i>Aura verzegelen</i>	153
<i>Het fysieke lichaam verzegelen</i>	155
<i>Afschermen</i>	157
<i>Krachtige woorden</i>	160
<i>Afwerpen</i>	161
<i>Voorbij de angst/niet-reactie komen</i>	162
<i>Hartstraling</i>	166
Epiloog	171
Over Mary Mueller Shutan	174
Dankwoord	175

Inleiding

W e leven in een unieke tijd. In de boekwinkels liggen duizenden boeken over hoe je je paranormale gaven kunt ontwikkelen. Waar je ook kijkt, of het nu een advertentie in een bushokje is of online, overal kun je een cursus of workshop volgen die belooft je helderziende te maken. Er zijn talloze realityseries over beroemde paragnosten en geestjagers. Populaire non-fictie, tv-programma's en andere media suggereren dat we zonder al te veel moeite paranormaal of intuïtief kunnen worden. In onze cultuur is paranormaal begaafder of gevoeliger zijn een lucratieve industrie geworden.

Het is geweldig dat we in deze tijd leven. Langzaam vervaagt het archetype van de zigeuner-waarzegster of de helderziende als duivel-aanbidder. Als maatschappij ervaren we het onverklaarbare, spirituele en paranormale steeds minder als ongemakkelijk. Onze maatschappij als geheel evolueert van een samenleving die gebaseerd is op materialisme – wat gezien, aangeraakt en gevoeld kan worden – naar een wereld die zowel materieel als spiritueel is. Veel mensen willen gevoeliger worden, ontwaken en steeds beter kunnen waarnemen wat er op verschillende bewustzijnsniveaus gebeurt.

Maar hoe is dit als je niet paranormaal wilt worden? Als je al paranormaal bent en misschien je gevoelige aard niet kunt doorgronden of niet weet hoe je met je vermogens moet omgaan? Je kunt meer zien, aanvoelen of voelen dan de gemiddelde persoon en dat kan overweldigend zijn. En of je nu van nature gevoelig of paranormaal bent of die gaven bewust hebt ontwikkeld, het ontbreekt je misschien aan de middelen om je gaven te begrijpen en ermee te werken. We leven in een tijd waarin wel belangstelling is voor paranormale gaven, maar onze cultuur is nog altijd vooral gericht op het verkrijgen van deze vaardigheden en er is wei-

nig informatie voor hen die niet weten hoe ermee om te gaan terwijl zij veel meer zien en voelen dan anderen. Mensen die van nature paranormaal zijn, voelen zich over het algemeen snel overweldigd, schieten in de ontkenning en hebben vanaf hun jongste jaren te maken met intense emoties en ervaringen. Onder ogen zien dat we een bredere ervaring van de wereld hebben dan anderen, kan ons boos maken en frustreren. We kunnen behoren tot een geloof dat, of religieuze gemeenschap die moeite heeft met gevoeligheden en paranormale gaven, of een trauma hebben doordat we meer van de wereld zien en voelen dan andere mensen. We zoeken misschien naar manieren om de continue stroom van spirituele prikkels een halt toe te roepen, zodat we ons kunnen concentreren op het dagelijkse leven. We zoeken handvatten die ons niet helpen om ons paranormaal zijn verder te ontwikkelen, maar om ermee om te gaan.

Veel van de enorme hoeveelheid beschikbare informatie is onjuist en niet bruikbaar voor wie paranormaal is geboren. Dit betekent dat je nergens voor hulp terecht kunt en leeft in een staat van overweldiging, angst en soms zelfs onvermogen om te functioneren. De meeste spirituele groepen, cursussen en boeken richten zich op mensen die helderziend willen worden en in die categorie passen we niet. Er is maar weinig informatie beschikbaar voor mensen die worstelen met hun gevoeligheid en werkelijk hulp nodig hebben met hun paranormale gaven. De dagelijkse worstelingen en uitdagingen die het hebben van paranormale gaven met zich meebrengt, worden door onze samenleving en in de media en literatuur over het hoofd gezien. Integendeel, alles draait om het verkopen van de illusie van hoe geweldig helderziendheid is en hoe licht de wereld zou zijn als we allemaal paranormaal waren.

Dit boek is niet voor mensen die helderziend willen worden. Ik raad die lezers aan om vooral in de berg aan informatie die er al is te duiken. Dit boek is de eerste allesomvattende gids die je leert hoe je om kunt gaan met paranormale gaven en gevoeligheden die je altijd al hebt gehad. Je hoeft niet te leren hoe je paranormaal kunt worden; je moet begrijpen wat je ervaart, gezonde grenzen voor je gaven ontwikkelen en leren om je ervaringen in te zetten. Zo kun je zowel paranormaal als functionerend zijn, met een gewoon leven, gezin en carrière.

Dit boek zal je helpen de aard van paranormale gaven te begrijpen, hoe ze zich ontwikkelen en waar je je bevindt op het spectrum van ge-

voeligheden en paranormale gaven. Het belangrijkste is dat het je de basisvaardigheden en -praktijken leert die je kunt inzetten om je gaven te begrijpen en te benutten.

Zoals gezegd gaan veel boeken over het ontwikkelen van specifieke paranormale gaven (zoals helderziendheid of helderhorendheid). Hoe onze individuele gevoeligheden en paranormale gaven zich ook manifesteren, we hebben allemaal dezelfde basisvaardigheden nodig om ermee om te gaan. Of we nu iets gevoeliger zijn dan de gemiddelde persoon of hoog paranormaal, we kunnen leren onze gaven inzichtelijk te maken. Dit boek richt zich op de vaardigheden om met paranormale gaven om te gaan, ongeacht wat die zijn. (Opmerking: als je geïnteresseerd bent in individuele paranormale gaven en hoe ze zich manifesteren, raad ik je mijn eerste boek aan: *Gids voor spiritueel ontwaken*. Dit boek biedt een basisoverzicht van alle verschillende gaven en hoe ze kunnen worden ingezet.)

Wat is nu precies omgaan met onze paranormale gaven? Dit kan van alles betekenen, maar wat ik eronder versta is: ongeacht ons individuele spirituele niveau of hoe paranormaal of gevoelig we ook zijn, het is de bedoeling dat we het wonder van ons fysieke lichaam ten volle ervaren en daarmee de vreugde, passie en het volledige scala aan menselijke ervaringen die het leven ons te bieden heeft. We kunnen de meest paranormale of gevoelige persoon op aarde zijn en toch leren hoe we met onze gaven moeten omgaan, zodat we zelfs de donkerste ervaringen hebben en er onveranderd uitkomen (of minimaal beïnvloed en begrijpend wat na die ervaringen de gepaste zelfzorg is).

De mens is een sociaal wezen en we hebben relaties, vrienden en verbinding nodig om te overleven. Veel gevoelige mensen en helderzienden voelen zich zo overweldigd dat ze zich volledig terugtrekken uit de fysieke wereld; het is te veel, te chaotisch en vol heftige emoties en energieën die ze elke dag weer ondergaan. Toch hoeft dit niet.

Sommige helderzienden en hoogsensitieve mensen plakken zichzelf snel het etiket 'gevoelig' op en gaan ervan uit dat hun leven daardoor minder gemakkelijk is dan dat van 'normale' mensen. Hoewel paranormale mensen in sommige gevallen inderdaad een uniek levenspad kunnen hebben, missen de meesten de vaardigheden die ze nodig hebben en kunnen ze hun ervaringen niet duiden. Ze missen het juiste inzicht in

hun ware aard, hebben nooit geleerd hoe ze op de juiste manier met hun gaven om moeten gaan en weten niet hoe die om te zetten in een kracht.

Zoals met elk leertraject geldt hier dat hoe meer je je kwaliteiten inzet, des te meer je de directe ervaring zult opdoen die nodig is om je leven te veranderen en te weten hoe je met je gevoeligheden en gaven om kunt gaan. Ja, ook jij kunt een leven vol vreugde leiden, gevoed door diepe inzichten over wie je werkelijk bent, over sensitief zijn in een wereld die daar geen oog voor heeft en over hoe je toch op een hoog niveau kunt functioneren. Je denkt misschien dat zoiets onmogelijk is, maar je hebt gewoon nog niet geleerd hoe je dat kunt bewerkstelligen.

Waarom ik dit boek heb geschreven

Als jong meisje had ik geen idee wat paranormaal zijn was. Mijn familie noemde me artistiek, mijn vrienden en docenten vonden me gevoelig. Ik zag mezelf eigenlijk vooral als een zonderling die moest verbergen hoe anders ze was dan andere mensen, uit angst dat ze zouden zien dat er iets mis met me was. Mijn idee van een paranormaal persoon was een oud vrouwtje met een glazen bol of de gelikte paragnosten die je wel eens op tv ziet. Die mensen straalden totaal niet uit wie ik was of wilde zijn. Ze kwamen op mij maar zelden oprecht over. En al had zo'n persoon in mijn ogen paranormale gaven of waren ze authentiek, dan kon ik ze moeilijk even opbellen en om advies vragen.

Ik was inmiddels begonnen als zelfstandige en gaf reikibehandelingen en Thaise massages. Tijdens een van mijn eerste werkdagen voelde ik eindelijk wat er met me aan de hand was. Het was een van die onherroepelijke momenten waarop je weet hoe het zit. Ik was me al eerder bewust geworden van mijn sensitiviteit, maar omdat ik zo openstond voor prikkels veranderden mijn stemming en energie voortdurend. Ik was totaal niet verbonden met mezelf en wist eigenlijk niet hoe mijn eigen energie aanvoelde. Door de continue overprikkeling voelde ik me altijd gedissocieerd van mijn fysieke lichaam en reageerde ik niet op prikkels als pijn, emoties of spirituele ervaringen zoals anderen dat doen. Ik had geen basisbegrip van wie ik zelf was en kon het nooit aanvoelen als ik ergens last van had. Dit probleem komt heel vaak voor bij paranormale mensen, wat later in dit boek uitgebreid aan bod komt.

Maar deze dag was anders. Ik vond het ontzettend spannend om voor het eerst aan de slag te gaan en zou die dag twee klanten zien. De eerste klant kwam voor een reikisessie, een man die respect toonde, geïnteresseerd was en door zijn studie gewoon erg veel last had van stress. Hij ging met een heerlijk gevoel weg en ik voelde me voldaan. Toen kwam de volgende klant binnen, een professor aan een universiteit die een lichaamswerksessie bij me had geboekt. Hoe meer de behandeling vorderde, des te meer ik last kreeg van gevoelens van afkeer, walging en op een gegeven moment zelfs haat. Ik voelde me opeens suïcidaal en moest de drang om ter plekke van het balkon te springen enorm onderdrukken. Dit gevoel overviel me compleet en ik voelde de donkere energie van me afstralen. Ik walgde van mezelf en van de wereld.

Plotseling besepte ik dat ik zijn gevoelens als een spons had opgenomen. De vreugde die ik eerder op de dag bij mijn eerste klant had ervaren lag mijlenver van het gevoel van walging van mezelf tot het punt amper een uur later dat ik mezelf pijn wilde doen. Voor die tijd had ik nooit begrepen dat mijn humeur een soort emotionele achtbaan was. Ik wist niet wie ik was, waarom ik deed wat ik deed, waarom ik bang was voor banale dingen zoals boodschappen doen, waarom ik vaak ziek was en waarom ik me altijd uitgeput voelde. Ik eigende me de uitputting en constant wisselende emoties volledig toe, zonder dat ik daar vraagtekens bij zette.

Deze specifieke ervaring, van het ene op het andere moment van een gevoel van extase naar intense gedachten over zelfmoord, liet me glashelder zien dat ik de emoties en gevoelens van andere mensen overnam.

Na deze werkdag ging ik naar huis om hier verder in te duiken. Hoewel ik al van jongs af aan interesse had in chakra's, meditatie, mythologie, het occulte, psychologie en alles wat esoterisch was, kon ik mezelf en mijn ervaringen eerder nooit goed plaatsen. Ik wist gewoon niet waar ik naar op zoek was. Na honderden boeken te hebben gelezen en het hele internet te hebben afgestruind op zoek naar leraren, lotgenoten, goeroes en iedereen die me maar kon helpen, kon ik mijzelf in ieder geval namen toedichten. Een empaat. Helderziend. Heldervoelend. Een kanaal. Een psychopompos. Een medium. Hoogsensitief. Helderhorend. Maar hoewel al deze woorden me zeker hielpen bij het benoemen

van wie ik was, kon ik er in het dagelijks leven verder weinig mee. Ze leerden me niet hoe ik mijn voortdurende overprikkeling en vermoeidheid kon oplossen. Of hoe ik met mijn sterke paranormale gaven om moest gaan en grenzen aan mijn ervaringen stellen. En bovendien, hoe ik de tientallen jaren van worsteling en het gevoel zo anders te zijn dan anderen een plek kon geven.

Dankzij de hulp van verschillende leraren, gidsen en meditatietechnieken leerde ik hoe ik met mijn gaven om kan gaan en hoe ik ze zelfs positief kan inzetten. Ik kreeg steeds vaker klanten die zelf ook paranormale gaven hadden. In de tien jaar die volgden, werd ik me er alsmaar meer van bewust hoe het hebben van paranormale gaven zonder begeleiding op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel gebied enorme gevolgen kan hebben. Door mijn werk, het volgen van mijn pad en de hulp die ik heb gekregen van leraren, leerlingen en gidsen, ben ik begonnen met het ontwikkelen van programma's, meditaties en andere gereedschappen voor mensen met paranormale gaven.

Ik voel me goed op mijn pad en vind het fijn om sensitieve mensen (die de wereld enorm veel te bieden hebben) de hulp en kracht te geven om vol moed met hun gaven te werken, deze met mildheid te aanvaarden en hen weer volledig te laten functioneren.