

Rotterdam, juni -2022

Podcast ‘De Emotie Meesters’

Interviewer: Martin Springvloed

Geïnterviewde: Anna van der Vaart

Channeling voor de luisteraars van de Podcast ‘De Emotie Meesters’ en voor alle andere geïnteresseerden.

In het kader van de Podcast ‘De Emotie Meesters’, verzorgd door Martin Springvloed, heb ik als Lichtkanaal en ‘spreekbuis’ voor de Meesters van het Witte Licht, aan Hen gevraagd of Ze een channeling willen geven over het onderwerp ‘De Emotie Meesters’.

Wat houdt meesterschap over emoties precies in?

Hoe leer je meesterschap te verwerven over je emoties?

Deze vragen heb ik voorgelegd. Tevens heb ik gevraagd om datgene te vertellen wat voor de lerende mens/persoon belangrijk is om te weten om meesterschap over emoties te kunnen verkrijgen.

Channeling over ‘De Emotie Meesters’, door de Meesters van het Witte Licht.

“Gegroet vanuit de Geest bent u.

Graag wensen Wij informatie te geven over dit onderwerp en de door u gegeven vragen te beantwoorden. Meesterschap verwerven over emoties is een langdurig proces dat de mens dient te doorleven. Wij benoemen ook met opzet het woord ‘doorleven’.

1-Emoties doorleven en de betekenis van de emoties vinden

Het is namelijk van groot belang dat emoties worden doorleefd vanuit en met de innerlijke verbinding in zichzelf. Dan komt namelijk een wezenlijke en veelzeggende communicatie op gang die inzicht geeft aan en over de persoon zelf. Vele mensen leven hun emoties uit. Dat is heel wat anders dan in communicatie zijn met de eigen gedragen emoties en er achter komen waar deze emoties voor staan en wat ze op een dieper niveau vertellen.

Emoties zijn er niet om te worden uitgeleefd. Bij uitleven van emoties blijft de persoon aan de buitenrand van de emotie en gaat hij niet het diepere verhaal in. Emoties hebben iets te vertellen. Emoties zijn richtingaanwijzers naar iets diepers waar het echt om gaat. Onder een emotie ligt altijd een lichtantwoord. Een lichtantwoord dat vanuit de ziel een overkoepelend leerproces aanreikt; een diepere waarde die of een omvattend thema dat wil worden geleerd.

Bijvoorbeeld: een emotie ontstaat als reactie op een eigen faalangstgevoel dat is aangeraakt door iemand anders of door een gebeurtenis. Het diepere lichtantwoord onder de geuite emotie zou dan kunnen zijn: leren houden van zichzelf op een onvoorwaardelijke wijze, of leren groeien in zelfvertrouwen of leren compassie te beoefenen naar zichzelf toe in zijn eigen groeiprocessen. Wij noemen nu willekeurige voorbeelden. Per situatie kunnen er steeds andere lichtantwoorden tevoorschijn komen en soms speelt een bepaald lichtantwoord voor een lange tijd, net zo lang tot de persoon die diepere waarde heeft opgenomen in zijn eigen

energetische systeem, denken en voelen. Dus zowel op zielsniveau als op mensniveau. Het dieper liggende lichtantwoord onder een emotie wil altijd worden gevonden, doorvoeld, opgenomen, verwerkt en geïntegreerd. De persoon is dan gegroeid in zijn lichtkracht, in innerlijke liefde, in wijsheid, en in zijn zieleleerstuk. En de emotie heeft daarmee haar functie volbracht als richtingaanwijzer.

Belangrijk is om altijd de eigen gedragen emoties te doorgronden en dieper door te voelen naar het lichtantwoord dat onder de emotie ligt. Het gaat er altijd om het diepere lichtantwoord naar boven te kunnen halen. Een wezenlijke zielecommunicatie heeft dan plaatsgevonden en healing van (oude) innerlijke pijn voltrekt zich of gaat in beweging komen.

Emoties zijn de dragende energieën van de diepere spiegels die de persoon in zich draagt. Emoties zijn een eigen taal van de eigen gedragen ervaringen, wat voor ervaringen dit dan ook zijn. De persoon draagt een emotie en deze emotie kent een gezicht van deze persoon zelf. Wat is dit gezicht en wat wil dit gezicht laten zien?

Dit laatste is veelal een punt waar vele mensen voor weglopen. Veel mensen zijn bang voor hun eigen emoties en voor wat die emoties vertellen over zichzelf. Het feit dat men bang is voor de eigen emoties heeft alles te maken met innerlijk gevoelde onveiligheid.

Onveiligheidsgevoelens zorgen ervoor dat men zich niet laat zien in de echtheid van het moment. Vele andere gezichten komen daarvoor in de plaats en ontkenning wordt gegeven aan het echte wat in zichzelf aanwezig is of was.

Onveiligheid is dus een reden en een veroorzaker van vermijdingsgedrag, van angsten, van onzekerheden en noem maar op. Innerlijke veiligheid in zichzelf laten groeien is dan een belangrijke basis gegeven. Wanneer een persoon meesterschap wil verkrijgen over de eigen emoties dan is het van belang een langdurig proces in te gaan van en in een groeiende zelfkennis.

2-Groeien in zelfkennis

Een groeiende zelfkennis zorgt ervoor dat valkuilen in groeiprocessen worden herkend en dat men leert deze valkuilen te doorzien. *Een valkuil is een herhaling van niet geleerde zaken.*

Deze herhalingen ontstaan wanneer de persoon niet in een goede innerlijke luistering is met zijn eigen taal van emoties. Vermijding is hiervan veelal de oorzaak en daarnaast ook onwetendheid. Vanuit onwetendheid moet de persoon eerst allerlei zaken geleerd krijgen om te kunnen leren herkennen. Daarom is het van belang dat de lerende mens *het zichzelf gunt* om voortdurend te mogen leren en te mogen groeien in zelfkennis.

Groeien in zelfkennis kent ook geen einde. In elke nieuwe leerfase leert men zichzelf weer verder te ontdekken en leert men zichzelf ook meer verdiepend te kennen.

Groeien in zelfkennis is de basis in het kunnen komen tot meesterschap over emoties.

Er kan nimmer meesterschap over emoties worden verkregen als de mens niet vanuit een ontvankelijkheid, vanuit een innerlijke open houding, wil groeien in zelfkennis. Zelfkennis is het fundament waarop verder kan worden gebouwd naar meer inzicht in zichzelf op elk niveau en in elke situatie. Meesterschap zonder zelfinzicht bestaat simpelweg niet.

3-Leren houden van zichzelf en leren beseffen dat men een ziel is

Een volgend item en volgende stap in het leren verkrijgen van meesterschap over emoties is het 'houden van zichzelf'. Dit klinkt misschien een beetje vreemd, doch Wij dienen aan te geven dat het grootste gedeelte van de mensheid nog niet werkelijk van zichzelf houdt.

Veel mensen lijden aan en onder de energie van zelfafwijzing, van zelfkastijding, van

zelfontkenningen, van minderwaardigheidsgevoelens en meer items. Het feit dat het grootste gedeelte van de mensheid (nog) niet van zichzelf houdt, geeft aan dat er nog veel groei plaats dient te vinden in bewustwordingsprocessen in wie hij/zij op diep innerlijk niveau is. De mens dient te leren en te beseffen dat hij een ziel is, en dat zijn ziel wil groeien in zijn innerlijke lichtenergiekracht. Het innerlijke licht wijst nooit zichzelf af. Dat kan ook niet want licht is liefde. En liefde wijst niet af. Liefde geeft wel zaken ter lering, maar wijst niet af. Licht en liefde wijzen dus niets af, maar omarmen alles ter innerlijke en ter uiterlijke lering. Dit geeft groei in bewustwording en in het dieper leren begrijpen waarom iets is zoals het is.

De mens dient dieper te beseffen dat hij/zij een ziel is en dat het leren vanuit de ziel, vanuit de verbinding met het innerlijke zielelicht, alle groeiprocessen van licht en liefde voorziet. De mens groeit dan op innerlijk niveau in licht en liefde. Hiervanuit leert de mens anders naar zichzelf te kijken en ook anders van zichzelf te houden; er is een diepere innerlijke verbinding ontstaan in en met zichzelf. Afwijzingsenergieën en andere zelfontkenningsenergieën kunnen worden omgezet in het leren waarderen en in het leren houden van zichzelf op elk niveau; zowel op mensniveau als op zielsniveau. Beide niveaus dienen te worden ingebed in de kracht van licht en liefde.

De ziel wil groeien in haar eigen innerlijke lichtkracht. Dat is een oergegeven en tevens de levengevende impuls. Hoe dieper de ziel en het diepste deel van de ziel, het innerlijke wezenslicht, worden betrokken bij groeiprocessen hoe meer liefde kan toestromen in deze groeiprocessen. Hierdoor groeit de ziel in haar lichttrilling en vindt er gaandeweg een lichttrillingverhoging plaats. Hoe hoger een lichttrilling is, hoe meer licht en liefde erin aanwezig zijn.

Vanuit de zieleverbinding leert de mens zichzelf anders te zien en anders te waarderen en beseft hij dat het leven niet alleen om de persoonlijkheid gaat, om het mensdeel, maar over veel meer; over het leren vinden van zijn ziel met het innerlijk gedragen zielelicht. De mens is een ziel, de mens is het innerlijke zielelicht.

Hoe meer zielelicht kan groeien en kan stromen in het mensdeel en in het zieledeel, hoe meer 'houden van' kan groeien vanuit onvoorwaardelijke liefde-energie. Geen zelfontkenningen meer, geen 'niet-houden-van-zichzelf' meer, maar een steeds bewustere vorm van liefde en van 'houden van' worden gevonden en ervaren. Dit geeft groei in waardering, in zelfwaardering en in het leren houden van het leven in zijn algemeenheid en in zijn totaliteit. Dit zowel in het klein als in het groot. Het denken komt hiermee in een andere schaal terecht en dat geeft een wezenlijke beïnvloeding en verandering aan het gewone dagelijkse leven.

4-Het denken onder de loep nemen

Een volgend item ten aanzien van het meesterschap verkrijgen over emoties is het denken onder de loep nemen. Hoe is het met het denken gesteld? Hoe en waarvanuit ontstaat het denken? Hoe bepaalt het denken de mens?

Denken is een energie en ook een zeer krachtige energie. Het denken beïnvloedt erg veel van de emoties en van de gevoelens van de persoon. Hoe meer het denken kan worden verbonden met de diepere leringen die er altijd zijn, hoe meer het denken *een functie* gaat krijgen. Namelijk de functie van *overbrugger* en de functie van *vertaler*.

Functie als overbrugger

Het overbruggen gaat over de ene vorm over kunnen brengen naar de andere vorm. Het liefdeloze denken kunnen overbrengen naar het liefdevolle denken.

Het machtsdenken over kunnen brengen naar het gezagsdenken of het denken vanuit de verbinding met de hartchakra-energie.

Het egoïstische denken kunnen overbrengen naar het saamhorigheidsdenken.

Het leven vanuit een 'ik-bewustzijnsdenken' kunnen overbrengen naar het leven vanuit een 'wij-bewustzijnsdenken'.

Kortom: het lage ego leren overstijgen en het leren leven vanuit het hogere ego oftewel het Hoger Zelf. Termen die behoren tot het zielebewustzijn en dat is ook precies de bedoeling; dat de persoon leert te denken en te leven vanuit het zielebewustzijn.

De ziel staat dan aan het roer en niet het lage ego. De ziel geeft de innerlijke verbinding met het innerlijke licht en niet het lage ego. Het lage ego dient ter overbrugging om de 'te leren zaken' te brengen naar 'geleerde zaken' waarvanuit een hogere waarde kan komen.

Het licht neemt het dan over en de persoon leeft weer meer vanuit zijn ziel.

Een heel proces, zeker, maar dat is ook de reden van het aardse bestaan; om te leren waar het leven en waar de bewustwordingsprocessen nu werkelijk om gaan.

Het hogere doel leren leven is kwaliteit geven aan het aardse bestaan.

Leren leven vanuit licht en liefde is liefde geven aan zichzelf met alle innerlijke groeiprocessen en aan het aardse bestaan.

Hier vanuit stroomt er meer Hogere Intelligentie Energie vanuit de Hoge Geestelijke regionen naar het aardse leven, waardoor het aardse leven kan worden opgetild naar steeds meer kunnen en durven leven vanuit de hartchakra-energie.

Liefde is wat dan stroomt en wat dan aan het roer staat en niet meer haat/angst en machtenergieën. Een groot verschil. En een bepalend verschil in het omgaan met emoties.

Functie van vertaler

De persoon kan door middel van zijn denken anders te hanteren en door zijn denken met steeds meer licht en liefde te laten doordrenken veel veranderingen verwezenlijken.

Nu gaat het er dan ook om wat de lerende persoon doet met zijn denken.

Is de persoon zich bewust van de wijze waarop hij/zij denkt?

En is de persoon bewust van wat deze denkwijze ten goede of ten slechte geeft?

Bewust worden van de eigen wijze van denken en van de gevolgen van deze denkwijze is van groot belang. Het bepaalt wat er wel of niet kan gebeuren, het bepaalt of iets onzuiver of zuiver wordt gehanteerd. Het bepaalt werkelijk de uitkomst der zaken.

Hoe te komen tot een bewuste vorm van denken? Dat is met eerlijkheid en zuiverheid naar zichzelf durven kijken. Alleen vanuit eerlijkheid en zuiverheid kan er een echte innerlijke groei ontstaan. Oneerlijkheden en onzuiverheden blokkeren groei en blokkeren transformatieprocessen (dus veranderingsprocessen) omdat de energieën van oneerlijkheden en onzuiverheden het hartchakra niet kunnen passeren. Het hartchakra laat alleen energieën van eerlijkheid en zuiverheid passeren ten behoeve van integratie en transformatieprocessen. Dat hoort simpelweg bij de Wet van Licht en Liefde.

5-Eerlijkheid en zuiverheid leren hanteren; de poortwachters van het hartchakra

Om meesterschap over/in emoties te verkrijgen, is het onontbeerlijk om eerlijkheid en zuiverheid hoog in het vaandel te dragen. Eerlijkheid en zuiverheid zijn als het ware de poortwachters van het hartchakra. Datgene wat niet eerlijk is en wat niet zuiver is, kan niet door het hartchakra worden opgenomen als een liefde-energie.

Het hartchakra neemt dat wat eerlijk, zuiver en oprecht is op om de hartchakra-energie in liefdetrilling te laten groeien.

Zo kan de persoon in zijn liefde-energie blijven groeien. Liefde is niet één noemer, liefde bestaat uit vele en vele verschillende gelaagdheden en trillingen van liefde-energie. Daarom kan de persoon ook altijd verder en dieper doorgroeien in de kracht en in het trillinggetal van liefde-energie.

Eerlijkheid en zuiverheid hanteren als levenshouding en als graadmeter in innerlijke groeiprocessen, zorgt ervoor dat de persoon sneller zijn emoties begrijpt, doorziet en de diepere lering eruit kan halen als zijn antwoord waar het voor hem nu om gaat. Eerlijkheid en zuiverheid zorgen ervoor dat de persoon echt is, waarachtig is (of daarin groeiende wil zijn) in zijn woorden, gedachten, emoties, gevoelens en gedrag. Onzuiverheden, blokkades, angsten, enzovoort, kunnen dan met een groeiend vertrouwen worden getransformeerd of worden aangenomen als een leerles om meer over zichzelf te kunnen leren.

Meesterschap wil in deze zin niet inhouden dat alles volledig door de persoon wordt beheerst en dat hij onaantastbaar is geworden. Dat is vanuit het gewone menszijn ook een onmogelijk iets. Eenieder is immers naar de aardse werkelijkheid gekomen om te leren over zichzelf en om te groeien in bewustzijn.

Meesterschap ligt erin om voortdurend van binnenuit te kunnen kijken naar buiten toe en zijn eigen deel te kunnen zien en hier de eigen verantwoordelijkheid voor te dragen. Het eigen deel erkennen, accepteren en in alle eerlijkheid en zuiverheid daar de eigen verantwoordelijkheid voor nemen.

Dan worden eigen innerlijke zaken en emoties niet op de ander (de buitenwereld) geprojecteerd en is de ander niet de oorzaak van de eigen innerlijk gedragen leerprocessen. Het waarachtige innerlijke leren gaat altijd van binnenuit naar buiten toe. Vragen als: ‘wat zegt dit over mij?’, ‘wat dien ik hier van te leren?’, ‘wat heb ik nodig om hier verwerkend of groeiend mee om te kunnen gaan?’, ‘waar wil mijn ziel in groeien?’, zijn zeer helpende vragen bij het leren en groeien van binnenuit.

Intenties zijn bepalende factoren

De intentie waar vanuit iets wordt gedaan of geleerd is ook van wezenlijk groot belang. Met welke intentie wordt iets gedaan, gedacht, gezegd, gevoeld, uitgevoerd. Let hierop, voel het goed in en leer ervan. *De trilling van de intentie bepaalt de uitkomst.* Hoe iets ook wordt gebracht of wordt verpakt; de werkelijke intentie waarmee iets wordt gedaan, is de bepalende factor voor de uitkomst en/of uitwerking. Ben daarom bewust vanuit welke gelaagdheid (lage ego, Hoge Ego) en vanuit welke trilling en intentie (machtenergie, hartchakra-energie) iets wordt gedaan.

6-Meesterschap leren verkrijgen

Het meesterschap in/over emoties ligt dus niet besloten in een perfectie of in een vorm van onaantastbaarheid, wat ook niet mogelijk is binnen de bewegingen van innerlijke groei. Meesterschap komt tot uiting in het in staat zijn om vanuit een eerlijk zelfbespiegeld vermogen de eigen innerlijke wereld te leren kennen en daar op een goede, opbouwende en zuivere manier mee om te kunnen gaan, waarbij de verantwoordelijkheid voor de eigen innerlijke en uiterlijke wereld wordt gedragen. Hierdoor groeit de persoon in zelfbewustzijn.

Met als doel te groeien in de eigen innerlijke licht- en liefdekracht en daarvanuit te groeien in zijn zielebewustzijn. Het leren leven van het eigen innerlijke licht vloeit hieruit voort.

Emoties zien als een moment van zelfbespiegeling en zelfleerzaamheid hoort bij het (groeïende) meesterschap. Hierin geen gevangene zijn van emoties, maar wel lerende zijn van emoties. Zoals we eerder hebben benoemd, is elke eigen gedragen emotie een spiegelend deel van de persoon zelf. Dit spiegelende deel zuiver kunnen hanteren, maakt dat er een *welgedragen omgang* mee plaatsvindt.

Deze *welgedragen omgang* met de eigen emoties zorgt ervoor dat de persoon zijn emoties bewust draagt, bewust erkent, bewust verkent, bewust verwerkt en er bewust van leert. Alles dus op een bewuste wijze. Op deze wijze groeit de persoon in zelfkennis en in zelfkracht en bepaalt en overheerst de emotie hem niet.

Dit geeft innerlijke kracht en het geeft groei in zelfvertrouwen. De persoon is in balans met zijn groeiprocessen. Een balans die niet statisch is, maar meebeweegt naarmate er groei heeft plaatsgevonden. *Meesterschap is open en vrij staan in al de genoemde aspecten* en met eerlijkheid en zuiverheid in een *welgedragen omgang* met zijn leerprocessen om kunnen gaan.

Vanuit het licht bekeken zouden er nog veel meer informatie en details kunnen worden gegeven, maar dat is voor nu niet de bedoeling. Het meest belangrijk is dat de informatie via het hartchakra kan binnenkomen en daar kan gaan spreken.

Voel uw licht, voel uw liefde en voel uw waardigheid.

Gegroet vanuit de Geest bent u.”

Dit zijn de Woorden van de Meesters van het Witte Licht.

Samenvattend is het antwoord op de vragen weergegeven in de kopjes die ik heb gegeven in de tekst:

- 1-Emoties doorleven en de betekenis van de emoties vinden.***
- 2-Groeien in zelfkennis.***
- 3-Leren houden van zichzelf en leren beseffen dat men een ziel is.***
- 4-Het denken onder de loep nemen.***
- 5-Eerlijkheid en zuiverheid leren hanteren. Intenties zijn bepalende factoren.***
- 6-Meesterschap leren verkrijgen.***

In mijn boek ‘*Bewust innerlijk groeien*’ is veel te lezen over innerlijke groeiprocessen en over allerlei thema’s die daarbij komen kijken. De Meesters van het Witte Licht geven in dit boek inzichten en wijsheden over onderwerpen waar je inspiratie uit kunt halen tijdens en voor je leerprocessen. Nieuwe inzichten kunnen dan helpend zijn om weer dieper te kunnen voelen wat je eigen emoties willen aangeven of wat je diepere gevoel vertelt.

Graag wil ik afsluiten met een (ingekort) citaat uit mijn boek ‘*Bewust innerlijk groeien*’. Het sluit mooi aan bij het onderwerp van de Podcast ‘Emotie Meesters’.

Citaat door de Meesters van het Witte Licht gegeven:
Boek: ‘Bewust innerlijk groeien’ – blz. 99 – 100

*Het hoogste doel voor de persoon in zijn dagelijkse leven en functioneren, is om innerlijk met zichzelf in harmonie te zijn. Voortdurend. Waarlijk voortdurend.
En dat kan alleen als er innerlijke liefde voor het innerlijke Zelf, voor zichzelf en voor het*

leven wordt gehanteerd. Dan kan liefde stromen en vanuit liefde stroomt harmonie.

De persoon hoeft zich niet anders voor te doen dan dat hij is, want liefde en harmonie laten hem zichzelf zijn. Er is dan zelfacceptatie aanwezig. De persoon hoeft niet te vrezen voor afwijzingen en ontkenningen, want als hij in liefde en harmonie met zichzelf is, kijkt hij door allerlei zaken en gebeurtenissen heen. Ook door machtsstrijden en machtspelletjes in de buitenwereld.

De persoon die in liefde en harmonie is met zichzelf in elke groeifase van zijn weg, geeft ruimte aan zijn eigen groei maar ook aan die van de ander. Er hoeft geen strijd te worden gehanteerd om te zijn wie hij is, want hij mag van zichzelf zijn wie hij is, zonder zaken te ontkennen en zonder zaken te vermijden.

Hij leert vanuit een open derde chakra en die kent geen strijd.

Die kent wel leren en die kent ook samen leren en samen groeien en die kent ook in samenwerking kunnen gaan met zichzelf en met anderen zonder zichzelf te verliezen.

De trilling van harmonie zorgt er voor dat de persoon geen verstopper speelt en ook niet zichzelf laat ontkennen. Er is waardigheid.

Deze waardigheid wordt dan door de persoon gevoeld en geleefd. Daarom kan de persoon vanuit innerlijke zelfliefde bij zichzelf blijven, in elke situatie en ook binnen machtsituaties. Hij deelt die machts trilling niet, maar hij kan de machts trilling wel ombuigen tot innerlijke afgestemdheid met de ander waardoor er een nieuwe vorm van luisteren en samenwerking ontstaat.

Harmonie is een verbinding die de innerlijke liefde vertegenwoordigt in verschillende 'staten van zijn' in groeiprocessen. Innerlijke harmonie is tevens een prikkel die ook aanzet tot groei en beweging omdat niets op energieniveau een statisch iets is.

De persoon is erg gebaat bij het dagelijkse invoelen of hij in harmonie is met zichzelf en met zijn innerlijke liefde of niet.

Leren in harmonie te zijn met zichzelf en op innerlijk niveau in zichzelf, maakt dat hij ook vanuit de trilling van harmonie bij zichzelf kan blijven in elke situatie en omstandigheid.

Harmonie is een trilling die transformeert van macht, pijn en onbegrepenheden, naar licht, liefde en willen leren begrijpen. Altijd weer opnieuw.

Harmonie ontsluit.

Gegroet vanuit de Geest."

Einde citaat.

Met hartelijke groet,

Anna van der Vaart

www.annavandervaart.nl