



Leren via gevoel, emoties en innerlijke leiding

Gevoel en emoties zijn unieke menselijke mechanismen die bedoeld zijn als richtingaanwijzers om je te helpen kiezen wat goed voor je is en te vermijden wat schadelijk is. Echter doordat er veel verstoring plaatsvindt, onder andere door omgeving, conditionering, voeding en chemische disbalans, raken we al op jonge leeftijd in de war en interpreteren we vaak de signalen van onze gevoelens verkeerd. Het uitlijnen en afstemmen van deze mechanismen voor innerlijke leiding en innerlijk weten met ons Hoger Zelf, is essentieel in nieuw onderwijs.



Het is eigenlijk heel bijzonder dat we in ons lichaam tot in de kleinste cellen gevoel en ervaring hebben. Ons gehele lichaam is in feite een levend, communicerend organisme gericht op groei, positieve ontwikkeling en verbinding. Ook onze waarneming en waakbewustzijn vinden grotendeels plaats via voelen, emoties en lichaamssignalen. Het is een fysiek en energetisch levend web van constante afstemming, bewustzijn en informatie. Het optimaal laten functioneren hiervan is een opdracht voor nieuw onderwijs.

Gevoel en emoties

Emoties en gevoel zijn unieke richtingaanwijzers; emoties en gevoel zoals wij deze kennen schijnen elders in het universum niet op deze wijze voor te komen. Dit maakt ook dat ze tegelijkertijd best vreemd zijn voor velen van ons. Want zoals we in eerdere artikelen hebben aangegeven, onze essentie is niet menselijk van oorsprong: we zijn een wezen van puur bewustzijn en energie. In de menselijke incarnatie hebben we echter een fysiek lichaam én het emotionele systeem en dus is het voor velen wennen aan het werken met emoties en gevoel. Je kunt dit goed zien bij mensen met bepaalde vormen van autisme, waarbij emoties en gevoel bijna onmogelijk zijn. Sommigen van hen hebben namelijk een heel zwakke verbinding met het aarderaster en zijn veel sterker verbonden met een galactisch raster. In galactische systemen komen gevoel en emoties niet voor. De aanpassing aan menselijk voelen is voor hen bijna onmogelijk en zelfs onnatuurlijk.

Emoties zijn chemische reacties

Waar denken en gedachten elektrische signalen en impulsen zijn in het lichaam, zijn emoties chemische processen. De cellen reageren met chemische responsen op bepaalde signalen die we ervaren en voelen. Dit werkt als volgt. Er gebeurt bijvoorbeeld iets en de zintuiglijke en energetische waarneming ervan komen elektrisch in je systeem binnen. Deze impulsen worden direct omgezet in chemische responsen die je voelt. Dit gaat zo snel en zo compleet dat we voelen eerder waarnemen dan denken. Voelen is waarnemen en weten met je gehele lichaam.

Jouw emotionele systeem is een richtingaanwijzer, een instrument voor het maken van de juiste keuzes



Emotionele systeem is richtingaanwijzer

De bedoeling van het emotionele systeem is een richtingaanwijzer te zijn, een instrument voor het maken van de juiste keuzes, keuzes die je helpen constant in een perfecte uitlijning met je Hoger Zelf te zijn. Wanneer het emotionele systeem optimaal en zuiver functioneert, zijn de signalen helder en weet je perfect wat je moet doen om constant afgestemd te blijven en te kiezen wat het beste is voor jou en in een bepaalde situatie. Zo helpt jouw innerlijke navigatiesysteem je met het uitlijnen met je hogere doelen – je levenscontract – en zo kun je ook anderen optimaal ondersteunen.

Blokkades verstoren

Bij velen van ons is het emotionele systeem verstoord. Door collectieve manipulatie, conditionering en onopgeloste traumatische ervaringen vormen zich blokkades. Ook door emoties van anderen, stress, voeding en andere stoffen die we binnenkrijgen, raken de chemische balans in het lichaam en het emotionele systeem verstoord. Wanneer dit niet wordt opgelost, vormen zich negatieve emoties en bijbehorende overtuigingen tot krachtige patronen en programma's die via resonantie zich herhalen en versterken. Deze blokkades en programma's vormen dan filters en verstoren de signalen van ons emotionele systeem. Het gevolg is dat we niet waarnemen wat er echt doorgegeven wordt. Hierdoor is voelen voor veel mensen lastig, onduidelijk. Er zit een enorme lading op van bepaalde soorten gevoelens. In het bijzonder de "negatieve" gevoelens, zoals angst, verdriet, eenzaamheid, maar ook de "positieve", zoals liefde, verbinding en zorgzaamheid. In plaats van snelle richtingaanwijzers, die oplossen nadat hun signaal is begrepen, houden we ze vast en vormen ze zich tot pro-



gramma's in het cellulaire geheugen. Het is dus zaak om deze verstoringen, deze blokkades, eerst op te ruimen voordat we de signalen weer helder ervaren en kunnen interpreteren.

Energetisch schoonmaken

Mijn vijfjarig zoontje is het zonnetje in huis. Meestal zit hij lekker in zijn vel, maar dit kan ook in één keer omslaan. Ik heb meermaals meegemaakt dat hij ineens verdrietig, boos en ontroostbaar was, wanneer we terugkwamen van een plek waar het heel druk was. Ik vertel hem dan dat ik kan zien of merken dat hij veel energieën aan zich heeft plakken die niet van hem zijn en dat we dat samen schoon kunnen maken. We doen dan een oefening. Ik vertel hem dat hij in zijn bol van licht staat en dat er een douche van wit en zilver en blauw licht is, die over hem heen stroomt en hem sprankelend schoonmaakt en hem beschermt. Wanneer een overladen heilige ruimte het probleem is geweest en we het schoonmaken samen doen, is het echt binnen een paar minuten weer over. Dan lacht hij weer en laat zich weer knuffelen. Ik zie hem echt weer in zijn eigen energie en ruimte zakken.

Zwemles

Soms is er wat meer aan de hand en wijzen de emoties naar een blokkade die nog actief is. De kunst is om erachter te komen wat de wortel van de emotie is, zodat je het samen kunt oplossen. Voor sommige kinderen is het herkennen van emoties best lastig; ze voelen vooral "weerstand" en weten één ding zeker, namelijk dat ze iets níet willen. Ik herinner me goed toen mijn zoontje net begon met zwemles en absoluut niet het water in wilde. Het huilen begon al bij het kleedlokaal

op het moment dat hij zijn zwembroek aan moest trekken. Hij hilde de hele les door en smeekte me om hem uit het water te halen. De juf was vastberaden dat hij er "gewoon doorheen moest", maar na vier lessen van hetzelfde zich herhalende verhaal, begon mijn gevoel steeds sterker te worden dat zijn emotie ons meer te vertellen had.

Voor sommige kinderen is het herkennen van emoties best lastig; ze voelen vooral 'weerstand' en weten één ding zeker, namelijk dat ze iets níet willen

Op een avond toen hij op bed lag, vroeg ik aan hem wat er nu aan de hand was tijdens zwemles: "Wat voel je nou precies?" Zijn antwoord was simpel: "Ik voel dat ik niet wil zwemmen!" Soms is een beetje hulp wel handig om emoties te herkennen, dus ik vroeg aan hem: "Voel jij je boos, verdrietig of bang?" Hij antwoordde: "Alles!" Een heleboel emoties door elkaar dus. Dat veroorzaakt sowieso bij iedereen een hoop verwarring. De volgende stap was om te zorgen voor verheldering, dus ik vroeg hem: "Wat voel jij dan het allersterkste?" Zijn antwoord was toch het verdriet, maar vooral omdat hij

bang is. Dat gaf voor mij aan dat de angst het sterkste naar boven kwam en het verdriet en de boosheid daar als lagen bovenop lagen. Het volgende wat ik vroeg was: "Waar voel jij in je lichaam dat je bang bent?" en hij wees naar zijn buik. Weer deden we samen een oefening. We verzamelden alle angst in zijn buik in een grote bal van licht. De bal zoog al het verdriet op uit zijn buik en zweefde als een bubbel er helemaal uit totdat deze voor hem zweefde. Hij deed zijn ogen dicht, zodat hij het zich beter voor kon stellen. Ik zei: "Stel je nu voor dat deze bubbel nu een soort ronde tv wordt en dat deze je in beeld precies laat zien waar je bang voor bent. Wat zie je dan allemaal?" Hij begon op te noemen dat hij bang was omdat hij niet kan staan, bang om te verdrinken, bang dat de juf boos op hem zou worden, dat ze niet goed op hem let, dat niemand hem helpt, dat hij mij nooit meer zou zien... Ik liet het hem allemaal benoemen. Er kwamen nog meer verhalen naar boven waarbij hij angst had dat hem iets ergs ging overkomen, en dat hij er niet op kon vertrouwen dat iemand hem zou helpen.

De schoonmaak-zin

Toen hij alles benoemd had en niets meer wist, zei ik de "schoonmaak-zin" die we gebruiken om ons lichaam te zuiveren van oude blokkades:

"Ik vraag en mijn intentie is om al deze angsten, deze angstige gedachtes, angstige gevoelens, en angstige beelden over alles wat mij kan overkomen, of mij ooit is overkomen, nu los te laten. Ik laat het los uit mijn hoofd, uit mijn hart, uit mijn buik, uit mijn hele lichaam, uit mijn gedachtes waar ik bewust van ben en waar ik nog niet bewust van ben, en uit mijn celgeheugen."

Dan ademen we diep in... en blazen alles uit. Mijn zoontje vertelde mij hoe de bol van licht steeds lichter werd. Hij zag dat de binnenkant aan het oplossen was. Toen het leeg was loste de bol op in duizenden vonkjes van licht en vloog weg. Er was weer rust in zijn lijf, dat kon ik goed merken.

Zwemles met nieuwe energie

De volgende stap was om nieuwe energie en nieuwe intenties te laten integreren. We hebben samen verschillende energieën via zijn Bron-verbinding geactiveerd, zoals moed, vertrouwen, liefde en het plezier van avontuur. Toen keek mijn zoontje mij aan en zei: "Mama, ik wil eigenlijk graag ergens anders zwemmen." Hij gaf een plek aan waar ze zwemles geven, maar waar hij nog nooit was geweest. De volgende dag belde ik om een proefles af te spreken, om te kijken of hij het inderdaad daar fijner zou vinden. Dit zwembad had een heel andere sfeer. Met een grote lach op zijn gezicht genoot mijn zoon van de zwemles. Deze plek paste beter bij hem. Dat kon hij duidelijk maken nadat de blokkades waren opgeruimd. Onze emoties kunnen ons echt leiden naar zelfgenezing en groei, wanneer wij de taal van emoties leren vertalen.

Oefening: openen voor innerlijke leiding

Om het emotionele systeem optimaal te benutten, zijn het verhogen van je bewustzijnsfrequentie, afstemming op het Hoger Zelf¹, het oplossen van blokkades op de vraag die je hebt (dus de angst voor het meest ongewenste antwoord) belangrijk. Dit oplossen kan bijvoorbeeld als volgt:

1. Adem in door je neus en uit door je mond.
2. Zeg: "Ik vraag en mijn intentie is om een zuivere heilige ruimte om me heen te vormen en te handhaven. Alleen de energie van mijn Hoger Zelf en van de Bron is in mijn heilige ruimte."
3. Ik vraag en mijn intentie is mijn trilling te verhogen en perfect af te stemmen op mijn Hoger Zelf en de Bron.
4. Mijn intentie is duidelijke innerlijke leiding te ervaren op de vraag die ik heb ... (formuleer hier je vraag)."
5. Voel nu of je onzeker bent over het antwoord (bijvoorbeeld dat je niets voelt, dat een positief antwoord niet mogelijk is, of dat je projecteert).
6. Oplossen van de blokkade: "Ik vraag en mijn intentie is om het gevoel van ... (laat het gevoel dat je voelt bij het formuleren van het meest ongewenste antwoord opkomen) nu te wissen uit mijn bewuste, onbewuste en cellulair geheugen en uit mijn voorbij en parallelle levens."
7. Adem diep in door je neus en blaas de blokkerende gevoelens weg. Herhaal dit net zolang tot je voelt dat je neutraal bent.
8. "Ik vraag en mijn intentie is om een duidelijk gevoel te hebben over (formuleer je vraag) ..."
9. Je kunt de vraag ook stellen in de vorm van een ja of nee antwoord, bijvoorbeeld: Is het verstandig mijn huis in de verkoop te zetten in de komende 3 maanden?
10. Adem rustig in en uit en voel wat er in je opkomt.
11. Voel je een positieve sensatie (bijvoorbeeld je hart voelt warm en zet uit)? Of voel je een negatieve sensatie (je hart voelt zwaar)?
12. Herhaal eventueel het oplossen van de angst voor het antwoord waar je bang voor bent.
13. En herhaal je vraag of een nuancering daarvan.
14. Breng je energie terug in je hart. Voel je hier en nu goed gegrond en open je ogen.

¹ Zie onze eerdere artikelen over het maken van je heilige Ruimte en het Verbinden met de Bron.

Oplossen via het meest ongewenste antwoord

Een blokkade opsporen in je emotionele systeem kun je ook doen door het “meest ongewenste antwoord”. Stel je voor dat je graag iets wilt, bijvoorbeeld een fijne relatie, of overvloed, of een positieve uitkomst van iets. Kijk dan eens wat er gebeurt als je je “het meest ongewenste antwoord” op die vraag of wens voorstelt. Voorbeelden van ongewenste antwoorden zijn bijvoorbeeld: “Ik zal nooit die fijne relatie kunnen hebben”. Bij velen triggert dit verdriet, eenzaamheid een onbewust gevoel van in de steek gelaten, niet aardig gevonden zijn, lelijk zijn, enzovoort. “Ik zal altijd arm blijven” triggert vaak een gevoel van zwaarte, gebrek en onbewuste gevoelens van waardeloos zijn, disconnectie, onmacht tot creatie. “Dit zal mij nooit lukken” activeert een gevoel van falen, niet goed genoeg zijn er niet toe doen... De onbewuste overtuigingen en gevoelens filteren je waarneming. Daardoor is het onmogelijk de aanwijzingen van het emotionele systeem helder te interpreteren.

Het is een verrijking in je leven wanneer je steeds meer de meester wordt van emoties en de onderliggende boodschap kunt vertalen

Werken met kinderen

Het allerbelangrijkste met emoties, vooral wanneer het gaat over de emoties van anderen en dus in dit geval de emoties van kinderen, is om het niet persoonlijk te nemen. Wanneer je de emoties van je kinderen persoonlijk neemt, of wanneer je als het ware “slachtoffer” wordt van de emoties van je kinderen, sla je totaal de plank mis. Emoties zeggen ons zoveel. Het is een verrijking in je leven wanneer je steeds meer de meester wordt van emoties en de onderliggende boodschap kunt vertalen.

Het werken met de richtingaanwijzer via gevoel met kinderen en het ontwikkelen van een natuurlijk gebruik ervan, is heel belangrijk. Het is ook een basiselement van nieuw onderwijs. Onze werkelijke intelligentie is multidimensionaal. Daarom richt het onderwijs van de toekomst zich op de ontwikkeling van het emotionele systeem als innerlijk weten, als richtingaanwijzer en als gids voor het bewandelen van het levenspad naar je hoogste doelen. Het zuiver afgestemde, emotionele

systeem is uitgelijnd met het Hoger Bewustzijn. Het vinden van antwoorden verloopt dan via het veld van universele communicatie en vertaalt zich moeiteloos in het gevoel. Als leerkrachten en ouders moeten we bij onszelf beginnen met het zuiveren van ons emotionele wegwijzersysteem. Dan kunnen wij samen met de kinderen bijdragen aan de ontwikkeling van een nieuw bewustzijn, een nieuwe vorm van leren en de ontplooiing van het volledig menselijk potentieel.



Kaiyann Isa

Kaiyann Isa is actief als bewustzijnscoach, schrijft kinder verhalen en blogs over bewustzijn, groei, ontwikkelen en leren en werkt in diverse vormen met kinderen, ouders en leerkrachten aan vormen van nieuw onderwijs.
cosmiquefocus@gmail.com

Frits Evelein

Frits Evelein was jarenlang opleider aan de Universiteit Utrecht en het Rotterdams Conservatorium. Tegenwoordig schrijft hij boeken en componeert muziek en geeft trainingen in onderwijs.
f.g.evelein@gmail.com – www.musicfromsource.net

We geven regelmatig workshops voor ouders, leerkrachten en kinderen; volg ons op NewEducationWeb.com en op facebook <https://www.facebook.com/IgnitingYourInfinitePotential/>

We nodigen je uit om ervaringen met ons te delen.

De illustratie is een deel van een klein animatieclipje voor kinderen over mergen getekend door Hyacintha Kraidy. Dit clipje vind je op NewEducationWeb.com.