

Door Yoeke Nagel©

DE HELENDE REIS
met 350 mede-passagiers

"Doe het vieze werk," dringt Brandon Bays opgewekt aan. Niet snel weer aan wat leuks denken voordat je echt helemaal depressief wordt, maar helemaal naar de bodem van de put, is de techniek van De Helende Reis. Laag voor laag graaf je je door je woede, verdriet, angst en pijn heen en laat elke emotie onversneden en bikkelhard door je ziel stormen. Want daaronder is het licht. Een pijnlijke maar uiterst effectieve methode uitgeprobeerd.

Lees-advies

Dit artikel is geschreven volgens het Helende Reis model: elke emotie wordt volledig toegelaten en niet weggerelativeerd. Je leest je dus door laagjes heen, zoals je je bij de Helende Reis door emoties heenwerkt. (YN)

kader

Try this at home...

Veel rustiger om De Helende Reis mee te maken is natuurlijk bij een Reisbegeleider thuis. Je vindt er eentje bij jou in de buurt via www.journeytherapie.nl

In tegenstelling tot veel andere therapiebedenkers heeft Brandon Bays haar hele therapeutische structuur vrijgegeven zodat je het zelf kunt doen. Het is aan te raden om de volledige tekst te gebruiken, zoals die in het boek De Helende Reis, uitg. Het Spectrum, staat afgedrukt. Oefen uitgebreid met vrienden en maak ook eens een Reis met kinderen; dat gaat vaak heel gemakkelijk. Er is een speciale kinderreis ontwikkeld die binnenkort in het Nederlands zal verschijnen.

DOOR YOEKE NAGEL, FOTO'S MICHIEL WIJNBERGH

Cognitief overzicht:

Waar komt dit vandaan?

Er is een nieuwe tendens in therapievormen. Waar je vijf jaar geleden nog je hele traumatische kindertijd gedurende tenminste zeven lange jaren moest fileren en pureren alvorens er ook maar voor een milimetertje van bevrijd te raken, ontstaan nu de snelle, niet-mentale werkvormen die op zielsniveau, desnoods zonder woorden, korte metten maken met je rotjeugd en alle andere blokkades die je hebt opgelopen sindsdien. En het gekke is: het werkt. Al kun je niet stellen dat het pijnloos is.

De Helende Reis, ofwel The Journey, is een belangrijk voorbeeld van deze nieuwe aanpak. De Amerikaanse Brandon Bays ontwikkelde de methode en schreef het boek. En maakte de video, de cd, de opleiding, de workshop, het fonds en... nou ja, zo gaat dat nu eenmaal bij Amerikanen. Zeker als ze uit de stal komen van de NLP. Brandon werkte jarenlang voor en met Tony Robbins, NLP-guru. Dat is goed te merken bij het seminar dat ze geeft voor een stikvolle zaal beginners en gevorderde Reis-therapeuten. Daar mogen we aanschrijven.

Reserves:

Al die opgewekte NLP-ers...

Ik heb hard gewerkt aan mijn oude allergie voor die typische Amerikaanse NLP-sfeer van frisgekapte gedrevenheid, en dat blijkt gelukkig z'n vruchten af te werpen. Eigenlijk is het zelfs wel fijn dat er iemand naar me toe komt die als speciale opdracht heeft om vandaag alle eenlingen op hun gemak te stellen. Mijn eerste keer? Ja. Zenuwachtig? Ja. Bereid dit door je heen te laten stromen voor jezelf? Ja! Kopje koffie? Nou, graag... Nu kan het nog...

Ik heb het boek gelezen en ik heb me geestelijk voorbereid op een rauwe survivaltocht door de diepste, stinkende krochten van mijn emotionele onderwereld. 'Het vuile werk doen', noemt Brandon het zelf. Zal ik me dan lopen ergeren aan het feit dat ik daarbij goed verzorgd word door lieve, meelevende, en uitstekend getrainde begeleiders?

Vooraan zijn nog wat stoelen vrij en in de hoek waar ik wil gaan zitten word ik aangesproken door een vrouw die dezelfde achternaam heeft als ik. We constateren al snel dat we achternichtjes van elkaar moeten zijn. Een wonder, in zo'n ruimte vol mensen uitgerekend in dit hoekje... En ik weet inmiddels wel: als er een wonder gebeurt, dan zit je goed. Dit gaat spannend worden.

Nieuwsgierigheid: Hoe kan dat dan?

Brandon Bays loopt over het podium heen en weer in een trage tijgerpas, met kleine indringende hoofdknikjes, af en toe een felle buiging, begeleid met een uitroep om haar betoog nog meer kracht bij te zetten, brede armgebaren, gefluisterde intieme herinneringen aan haar eigen proces. Hoe ze tijdens een meditatie werd overvallen door het plotselinge besef dat het mis was met haar. Dat die snel groeiende buik iets gruwelijks verborgen hield, dat ze geen tijd meer had om nog langer te ontkennen dat ze vijf maanden zwanger leek van een tumor zo groot als een basketbal. "Of heb je liever dat ik het strandbal noem?" vroeg de specialist die het haar vertelde. Brandon snuit haar neus tussendoor discreet. "Als ik dit vertel huil ik van binnen en dan komen de tranen mijn neus uit," verklaart ze. De zaal is gevangen in haar energie, zwijgt, leeft mee. Mijn weerstand lost op. Goed, zo'n optreden heeft ze vaker gedaan, het is professioneel. Maar het klopt wel wat ze zegt. Ze meent het. Sterker nog: elke emotie waar ze het over heeft voelt ze ook echt. Indrukwekkend. Je moet er een truc voor hebben om zoveel emotie te voelen en niet na een half uur doodmoe in elkaar te zakken. Hoe werkt dat dan?

Verzet:

Nou weten we het wel...

Dat gaat maar door... Voorbeelden, succesverhalen... Ja, inderdaad, met een gezond dieet, lichamelijke oefeningen en natuurlijk de Helende Reis, die ze ter plekke ontwikkelde om haar tumor te lijf te gaan, kwam Brandon de keer daarop fluitend uit het ziekenhuis. Genezen. Het klinkt me te simpel, toe maar, 't zal wel. Ik heb nog niks gezien. Behalve dan dat haar gezicht wel heel erg verdacht stralend en glad is voor iemand van haar leeftijd. En die voorbereiding op het onderdeel 'zelf doen' staat me tegen. Tot in detail wordt de tekst doorgenomen die we straks op elkaar moeten loslaten. In het engels dreunt de zaal gehoorzaam de woorden na die Brandon ons voor doet. Het lijkt wel een EO-Familiedag... Helemaal bizar is het als Brandon een Nederlandse vrouw op het podium haalt en met haar een sessie doet. Al snel schakelt de vrouw over van keurig engels op diep emotioneel nederlands. Brandon verstaat er geen moer van. Maar evengoed kan ze de Reis begeleiden, omdat het zo gestructureerd in elkaar zit dat ze helemaal niet hoeft te verstaan waar het over gaat. Totaal anders dan wat ik als nieuwsgierige therapeut gewend ben. En toch... ik zit op het puntje van mijn stoel. Er komt echt iets los, lijkt het.

Angst:

Maar wat als het echt werkt?

Eindelijk. Zelf aan de slag. In paren vertrekken zo'n 350 mensen naar drie zalen om twee aan twee het hele proces van de emotionele reis te doorlopen. Er lopen zaalwachters in overvloed rond: getrainde Reis-therapeuten, uitgerust met gezinsverpakkingen tissues want we moeten rekenen op emotionele stormbuien. Iemand heeft een plantenspuit met verfrissende dennegeur waarmee de zaal voortdurend wordt ontdaan van de grootste grauwe energiewolken. De angst slaat me om het hart als ik zie hoe de eerste stellen routineus fluisterend aan de slag gaan. Op nog geen twee meter afstand van mij keert een hartverscheurend snikkende vrouw met gesloten ogen haar maag om boven een prullenbak. Haar Reispartner geeft haar geduldig tissue na tissue aan en wacht tot ook de volgende uitbarsting weer voorbij is.

Er wordt gejammerd, gehuild, geroepen, gebruld. "Mama, je had dat niet mogen zeggen!" en "Blijf van me af!" Oh jee... Hoe zal ik er straks bij zitten? Wat komt er in vredesnaam straks tevoorschijn uit de schimmelende druipgrotten van mijn zorgvuldig verdrongen herinneringen?

Teleurstelling:

Dat heb ik weer

Als rotte peertjes vallen ze om me heen: de een na de ander krijgt een hevige huilbui. Alleen mijn gesprekspartner niet. Ik volg braaf het hele vragenlijstje, maar ze voelt niks. Hier is de norm dat je diepe oude wonden tegenkomt, openrijt en doorleeft. Zij niet. Wat doe ik fout? Uiteindelijk laat ik die vraag maar schieten en richt me op de feiten: "Jij hebt vast een hele goede reden om hier op dit moment niet in mee te gaan," zeg ik haar. "En dat doe je fantastisch." Kennelijk bepaalt je eigen ziel wel wat jouw grenzen zijn. En dat is ook wel weer een veilig idee.

Verbijstering:

Is het werkelijk zo simpel?

Anne, een Reisbegeleidster die nog examen moet doen, neemt me onder handen. Zij maakt aantekeningen en geeft geen enkel commentaar op wat ik zeg of met me gebeurt. Huilen is prima, zij wacht wel, maar stoort me niet met troostende woorden of gebaren, dat is de afspraak. Ik sluit mijn ogen en doe wat ze me vertelt. Ik vertel haar wat mijn emotionele probleem is. "Dat ik mezelf altijd voorbij ren, altijd te hard werk," zeg ik. "Waar voel je het in je lichaam?" vraagt ze. Mijn keel knelt zich dicht. Geen twijfel over mogelijk. Deze emotie heeft alles te maken met mijn ademhalingsproblemen. Gek, dat ik dat nu pas zo eenvoudig heel zeker weet. "Versterk het gevoel." Ik stik bijna in het gevoel van heilig moeten, doorgaan tegen de klippen op golft over me heen en beneemt me de adem. "Hebben er mensen te maken met dit gevoel?" Nee. Ik doe het helemaal zelf. Het is vreselijk benauwd. "Sta jezelf toe er doorheen te zakken."

Plop. Weg is het. Huh? Hoe kan dat nou? Het is dus mogelijk om een zo hevige emotie gewoon te laten voor wat ie is! En hopta, daar zit ik op een diepere laag, volgende emotie. "Waar voel je iets?" In m'n borstkas. "Wat voel je?" Verdriet. Intens, oud verdriet. De tranen stromen toe uit mijn hele lijf en ik wieg mezelf in totale verlatenheid en ellende. Ik jank en snotter dwars door alle tissues heen. "Hebben hier mensen mee te maken?" Ja, ik zie een tafereel uit mijn vroege jeugd, levendig, alsof ik in de film zit. Daar huilde ik niet. Nu pas voel ik hoe verdrietig ik toen was. Wist ik niet meer. Ik noem de namen en Anne schrijft ze op, voor straks. Het beeld dat ik kreeg bevries ik op het filmscherm in mijn hoofd. "Naar de volgende laag." En daar ga ik weer. Het huilen stopt, ik ben weer rustig. Volgende laag... Zo simpel dat ik er niet over kan nadenken. Plop.

Leegte:

Hallo God, lieverd

Eenzaamheid. Angst. Woede. Vertwijfeling. En dan opeens stilte. Ergens in mijn buik voel ik niks. Is er niks. Zwart, leeg, koud, zwijgend en dood- en doodeng en totaal Niks is het er. "Gefeliciteerd! Je bent bij de Bron gekomen!" jubelt Anne me toe. Nu komt het lastigste. Als ik hierin spring, ga ik dood, dat weet ik bijna zeker. "Doen!" moedigt Anne me aan. Brandon heeft het me verzekerd: dit is waar het om gaat. Ik spring. Een levensdiepe adem gutst vanzelf mijn lichaam in en op hetzelfde moment begint de zon te stralen. Een onbeschrijfelijke rust, intense vrede, oneindige ruimte en pure schoonheid is om me heen, in me, ben ik. Hallo God, lieverd, hier ben ik, ik ben jou, ik was je vergeten maar nu ben ik weer thuis... En God zegt: 'Welkom'.

Het maakt Haar geen donder uit dat ik helemaal niet geloof, ik ben Haar en Zij is Mij en het is nooit anders geweest alleen wist ik het even niet meer. Ik ben volmaakt gelukkig.

Helderheid:

Het geeft niet

De Bron gaat met me mee op de terugweg. Alle ploplagen weer terug omhoog. Maar alles is anders nu. Die huiveringwekkende emoties zijn licht geworden. Ze zijn er nog,

ik zie ze wel, ik kan er zelfs ontroerd en meelevend verdrietig van worden, maar het overheerst me niet meer. "Wat zou je Bron zeggen tegen de Yoeke die zo kwaad is?" "Het is genoeg geweest. Nu mag je je energie weer voor iets anders gebruiken." Het zijn geen relativeringen, geen verzachtende woorden voor de goede lieve vrede, nee, het IS gewoon klaar, afgerond. Dan komen we aan op de laag waar ik als eerste mensen zag. Onder het filmdoek met mijn bevroren herinnering erop leggen we een kampvuur aan. Alsof, natuurlijk. Ik nodig er uit wie ik belangrijk vind: mijn jongere ik, mijn huidige ik, een mentor, de mensen van het filmdoek en hopla, ook God er maar bij. Iedereen zit nu bij het vuur van onvoorwaardelijke liefde en acceptatie. Mijn jongere ik staat op en jammert haar verwarring en verdriet uit. "Jullie negeerden mij! Ik mocht er nooit bij zijn!" "Wetend dat oma waarschijnlijk deed wat haar het beste leek op dat moment, wat antwoordt ze je dan?" "Ik wilde je beschermen, daarom sloten we je buiten als het gesprek over onze eigen pijn ging." Oh ja, natuurlijk. Logisch. Maar nooit zelf bedacht, tot nu. Goh...

Het gesprek gaat met horten en stoten, maar is zo verhelderend dat alle prikkende en snijdende puzzelstukje in elkaar vallen en het valt mij helemaal niet meer op dat ik feitelijk maar in m'n eentje ben. We praten, huilen, maar bulderen ook van het lachen tussendoor, want mijn onzichtbare familieleden hebben een enorm gevoel voor humor.

Net zo lang tot ik snap waarom er gebeurd is wat er gebeurde en ik met volle overgave kan zeggen: "Ik vergeef het je. Het is goed."

En dan is het klaar. Echt klaar. We nemen de toekomst even door en ik stel me voor hoe ik in de komende weken steeds gemakkelijker om kan gaan met deze nieuwe balans en rust. "Omdat alle lichaamscellen zich voortdurend vernieuwen verdwijnt de herinnering aan oude pijn steeds meer uit je hele systeem," is de theorie.

Uitgeput:

Nog een stapje verder

De volgende dag doen we ook nog met z'n allen, twee aan twee, de fysieke reis, waarbij we gezondheidsproblemen terugbrengen naar het moment dat ze ontstonden, om ze vervolgens op te lossen. Ook spannend en ingrijpend, maar minder uitputtend dan de emotionele reis. De begeleidende tekst hier laat me afdalen in mijn Bron, waar een voertuig voor me klaar staat. Het brengt me direkt naar een plek in mijn lichaam waar 'iets belangrijks gebeurt'. Ik zie het. Mijn heup, waar ik twee dagen geleden al werd geplaagd door een opkomende bursitis. Bekend probleem, pijnlijk ook. "Kijk rond met je zaklamp en zie dat er een plek anders is dan de andere plekken." Verdomd. Hier is alles mooi roze en doorbloed, daar is een kleine plek waar een soort langdradige grauwe schimmel naar beneden hangt. Ook hier laat ik de beelden verschijnen die verschijnen. Ik leg een kampvuurtje aan, spreek uit wat er nog uitgesproken moet worden en als ik klaar ben en tot vergeving ben gekomen zie ik tot mijn verrassing dat hele plukken schimmel tegelijk loskomen. Ik help een handje door de draden van de mooie roze achterwand te trekken. Weg. Schoon. En die bursitis... verdwenen. Echt. In de avond ben ik werkelijk totaal kapot, uitgeput, leeggehuild. Maar ik voel me schoon, alsof ik een enorme poetsdoek over mijn ziel heb gehaald en van allemaal emotionele spinrag af ben.

Vrolijk:

Beetje beledigend is het wel

Als na een paar dagen mijn uitputting opgetrokken is voel ik me wonderlijk goed. Ik heb toegang tot onbeperkte voorraden adem, bruis van de energie en neem zelfs een vrije middag om eens lekker bij te tanken in het museum. Niks doorsappelen. En het gekke is: na een paar weken voel ik me nog beter. Precies zoals Brandon voorspeld heeft. Goed, dat hele positieve effect ebt na een paar maanden ook weer wat weg, maar het zakt niet meer weg naar het niveau van voor mijn Reis. Het enige dat blijft knagen is een bijna hilarisch gevoel van lichte belediging. Verdomme... heb ik al die jaren rondgelopen met opgekropte narigheid en nou blijkt het zo simpel te zijn om er vanaf te komen...

INTERVIEW

BRANDON BAYS:

'May the Source be with you'

Brandon Bays woont in Londen en geeft door de hele wereld trainingen in Journey-werk. Zij leidde gratis een groep docenten op in crisisgebieden als Zuid-Afrika om ernstig getraumatiseerde kinderen en volwassenen te helpen bij het verwerken van hun verleden.

Het valt me op dat je tijdens je lezing helemaal in je eigen emoties duikt. Slijten die niet naarmate je ze vaker herbeleefd?

Ik open me naar het bewustzijn van de tijd waarin de herinneringen zich afspelen. Niet als een mentale herinnering, maar als een stap van nu naar toen. De pijn blijft in die tijd, maar in mijn leven nu voel ik me heel en compleet. Mijn jongere zelf kan het voelen, ik blijf in de wijsheid van het nu. Concreet: hoewel ik nog kan voelen hoe vreselijk het toen voor me was kan ik nu mijn moeder accepteren, in vrede zijn met haar.

Hoe kan het dat er nu van die hele snelle therapievormen worden ontwikkeld, die recht naar de ziel gaan? Vroeger moesten we allemaal knoeien met onze verdrongen jeugdtrauma's en herinneringen ophalen.

Is dat niet prachtig? Er is zoveel heel mooi en goed werk op het moment: Bert Hellinger, die eigenlijk een 'kampvuurgesprek' live laat plaatsvinden om tot vergeving te komen. Eckart Tolle, Deepak Chopra... Elke bankdirecteur leest het tegenwoordig en merkt dat het werk: als je in het nu bent is er vrede, ben je bij je Bron, The Source. Ik noem het heel bewust niet God, omdat die naam zoveel lading heeft voor veel mensen. De Bron, The Source, voelt iedereen wel. Wat de Helende Reis doet is lagen afpellen van trauma en pijn, zodat je naar het licht terug kunt gaan. NLP en andere methodes waar ik me vroeger op richtte, zijn prima, maar helpen je niet naar je ziel te komen. Je moet naar binnen gaan om alles los te laten en tot vergeving te komen, dan is heling altijd beschikbaar. Mijn tumor heeft het me geleerd. Het is niet van mij, het is van de Voorzienigheid, van Grace zelf.

Wat gebeurt er met een kind dat een Reis maakt als het verkrachtingen en moord heeft gezien, zoals in Zuid-Afrika waar je werkt in de townships?

Ook zij komen in The Source; kinderen zijn zo gemakkelijk, zo flexibel. Alleen al het feit dat wij naar ze toe zijn gekomen om ze te helpen is voor hen een onvoorstelbaar kado. Het bewijs dat er iets anders is dan pijn en dood, dat er mensen zijn die je iets willen geven, die je willen helpen. Dat schept de omstandigheden om de vastgezette pijn los te laten en te beginnen aan genezing, nieuw gereedschap te vinden om je leven te leven. Die woede over wat ze is gebeurd en wat ze hebben gezien moet er eerst uit. De Zulukoning doet ook Journeywerk. Hij maakt het mogelijk dat zijn hele cultuur het kan doen: dokters, docenten, moeders, een hele groep. Ik betaal het salaris van de lerares daar, want je moet mensen een hengel geven als ze honger hebben, geen vis. We lieten in Alexandria, het ergste Zuidafrikaanse ghetto, weten dat we 200 plaatsen hadden in onze training voor kinderbegeleiders. We kregen 500 aanmeldingen. Ze zijn moe van de pijn en de moorden, dorsten naar vrede. Zij zijn mijn leraren. Als je tot vergeving kunt komen van de soldaat die je zoon en je moeder verkrachtte, dan realiseer ik me ook de diepte van de vrede die mogelijk is, de kracht van vergeving. Die zie je ontstaan in de glimmende ogen van de kinderen die zich met De Reis hebben bevrijd van hun trauma's. Daar kun je de hemel mee verlichten.

Hoe ga je om met herinneringen uit vorige of volgende levens?

Het maakt mij niet uit waar het vandaan komt. Het kampvuurgesprek is daarvoor. In de vervolgworkshop leer je wel extra handvaten om voorkomende problemen te hanteren. Je ziel brengt het hier, dan kun je het ook hier opruimen.

Kun je zelf dat besef dat je De Bron bent blijven voelen, altijd?

Ik zou nu niet meer weten waar ik heen kan om er niet te zijn, het niet te voelen. De geest kan zich richten op iets anders, maar de ziel is in de aanwezigheid van stilte, rust, De Bron. Mijn lichaam kan wel doodmoe zijn en na een week trainingen geven voelt het alsof Grace mijn lijf heeft opgepakt en neergeslingerd als een zak aardappels. Toch is het besef er altijd: het is een oneindige oceaan van liefde en mijn leven voltrekt zich daarbinnen.

Ik durf het bijna niet te vragen maar... je hebt het over pure acceptatie van alles wat er is en toch zou ik zweren dat jij een facelift hebt laten doen. Klopt dat?

Nee! Dit is allemaal puur natuur. Door wekelijks 'het vuile werk te doen', mijn innerlijk schoon te houden met steeds opnieuw een Reis, blijft ook de buitenkant schoon. Joh, ik weigerde een operatie om een tumor weg te laten snijden; dan ga ik toch geen cosmetische snijpartij ondergaan? Maar goed, nee, echt alles accepteren doe ik ook niet. Ik ben eigenlijk niet blond meer, ik heb mijn tand laten doen en ik gebruik make-up. Nou en? Ik heb een gewoon mensenleven.

Je bent er erg fel op dat de tekst van je geleide meditatie exact wordt nagesproken en niet alleen de essentie ervan wordt gebruikt. Ben je ook huiverig voor publiciteit rond de Helende Reis?

Helemaal niet. Ik ben blij als zoveel mogelijk volwassenen en kinderen er kennis mee kunnen maken. Ik wil liever niet dat er 'fans' komen die hun hele omgeving er voortdurend mee lastig vallen. Laat iedereen het maar zelf ontdekken. En als je er iets over schrijft of vertelt; laat Grace dan in de woorden en ertussen zijn. Laat je diepere Zelf er zijn. *May the Source be with you...*

NB: Dit artikel kwam tot stand met de hulp van Journeybegeleidster en magnetiseuse Henriëtte Reineke, 076-5426281 en Yvonne, gespecialiseerd in kinderreizen: 0317-412297.

Met dank aan Gaby Burt.