

Brandon Bays:

# ‘Onder lagen stof vind je je eigen schitterende diamant weer terug’

62  
ONKRUID 176



Op het moment dat je wordt geboren, schitter je als een diamant, zegt Brandon Bays. Maar negatieve ervaringen die je opslaat in je lichaam en geest zorgen ervoor dat die diamant steeds bedekt wordt met een laagje stof en dat de glans verdwijnt. Met de helende reis van Brandon Bays kun je je eigen diamant afstoffen. Genees je lichaam en geest en schitter weer als vanouds!

Brandon Bays is immens populair: overal ter wereld trekt ze volle zalen en haar boeken vliegen over de toonbank – alleen al in Nederland zijn meer dan 50.000 exemplaren van *De Helende Reis* verkocht. In dit boek beschrijft ze hoe ze zonder chemotherapie en operaties genas van een gezwel. Maar ook voor meer ‘alledaagse’ ongelukken kun je een helende reis of journey toepassen. Brandon Bays: “Eind augustus was ik voor een seminar in Zuid-Afrika toen

ik mijn enkel brak. Omdat er zoveel mensen op me zaten te wachten, wilde ik eerst iedereen verwelkomen met een gebed en meditatie. Maar tijdens die meditatie gebeurde er iets vreemds. Mijn botten leken te bewegen, weer op de juiste manier te gaan liggen. Ik dacht: ‘wow, dit is vreemd!’” Toen de pijn te hevig werd vertrok ze naar het ziekenhuis. Onderweg maakte ze een journey en richtte haar aandacht op haar enkel. Ze kreeg een beeld van een oude herinnering, die te maken had met een gevoel van instabiliteit, van je verraden voelen. “Dat was allemaal in mijn enkel gaan zitten.” In het ziekenhuis bleek dat het om een gecompliceerde breuk

63  
ONKRUID 176

## Helende reis

Tijdens een helende reis of een ‘Journey’ wordt in een lichte trance een geleide fantasie aangeboden waarin je kan onderzoeken welke emoties in verschillende situaties worden opgeroepen. Door die emoties als ‘laagjes’ te zien is het mogelijk oud verdriet te verwerken of tot vergeving te komen.



ging, maar dat alle botten netjes op hun plaats lagen. “Later deed ik een lange journey en verwelkomde iedere persoon van die tijd, vertelde hoe gekwetst ik me toen voelde en liet uiteindelijk alle pijn los.”

Na drie dagen ging ze terug naar het ziekenhuis. De radioloog bekeek de foto's en zei: “O, het is een oude wond.” Brandon Bays zegt lachend: “Ik dacht: ‘Hoe weet zij dat? Wat een intuïtieve vrouw!’” De arts vertelde de radioloog echter dat de breuk drie dagen oud was, maar zij weigerde het te geloven. “Er was al zoveel healing op gang gekomen, dat het een oude wond leek.”

## Lichaam én geest

Naast het genezen van je lichaam wordt de helende reis ook steeds vaker gebruikt voor het bevrijden van je ware potentie en voor spirituele groei. “En dat is ook zo belangrijk! Het gaat om het genezen van lichaam én geest, om living and liberating life.”

Volgens Brandon Bays worden we allemaal als een prachtige, schitterende diamant geboren, maar pijn en negatieve ervaringen zorgen ervoor dat we in emotioneel opzicht blokkades neerzetten. Je plaatst een muur om je hart om te voorkomen dat je nog een keer gekwetst wordt. Op die manier zorg je er eigenlijk voor dat er iedere keer een dun laagje stof over de diamant komt te liggen en dat de diamant langzaam zijn glans verliest.

“Het rare is: we werpen zelf die blokkades op”, zegt Brandon Bays. En daar is helemaal niet veel voor nodig. Een gebeurtenis die voor anderen niet bijzonder

leek, kan op jou grote indruk hebben gemaakt. “Ik herinner me bijvoorbeeld dat ik acht jaar oud was. Ik was goed in spellen en ik deed mee aan spelwedstrijden op school, die ik steeds won. En uiteindelijk werd ik uit alle achtjarige gekozen om onze school te vertegenwoordigen in een wedstrijd voor alle scholen uit de buurt. In een grote zaal zaten leerlingen van die scholen, maar ook alle ouders en leraren. Ik had al veel moeilijke woorden gespeld en kreeg toen het woord ‘fleet’, ‘vloot’. Ik had nog nooit van dat woord gehoord. Ik kende wél het woord ‘flea’, vlo, dus ik

dacht: het klinkt als ‘flea’, dan zet ik er gewoon een t achter.” Een tel later barstte iedereen in de zaal in lachen uit. “Ik keek de zaal in en zag mijn moeder zitten, die haar ogen verborg achter haar handen. Ze schaamde zich overduidelijk heel erg voor me. Het gelach, mijn moeder die zich voor me schaamde... Ik vond het verschrikkelijk. Hoe ga je met die vernedering om? Op dat moment had ik het gevoel dat ik een enorme muur tussen mezelf en de anderen neerzette, om me van de zaal af te sluiten en mezelf te beschermen. En dat is wat we allemaal doen bij een

negatieve ervaring: je sluit je ervoor af.”

## Je diamant oppoetsen

Herkenbaar? Vast wel... Iedereen heeft wel eens iets meegemaakt waardoor je het liefst door de grond zou willen zakken, maar we reageren allemaal op onze eigen manier op dit soort negatieve ervaringen. Misschien veeg je ze onder het vloerleed, lach je ze weg of reageer je ze af op een ander. Maar daarmee doe je jezelf en anderen tekort... Om de schitterende diamant die je bent terug te vinden, kun je bijvoorbeeld een helende reis

maken of deelnemen aan een Journey Intensive-workshop. “Die naam hebben we niet voor niets gekozen, want het is echt een intensieve workshop. Je leert er namelijk op je emoties te reageren, je te openen voor wat er in je hart is, voor wat er onder de reactie ligt. Niet op een verstandelijke manier – want dat trucje ken je al, dat heb je al jaren toegepast – maar op een emotionele manier, zodat je echt voelt wat er gebeurt. Bij de workshop krijg je een persoonlijke, intensieve ondersteuning.” Natuurlijk kun je ook de journey doen die Brandon Bays in haar

boek heeft beschreven, maar het volgen van een workshop heeft een voordeel: je kunt je niet verstoppen, je duwt jezelf onder in het proces en geeft je eraan over. Dat is heus niet eng, zegt Bays. “Wat eng is, is leven met pijn en frustratie. Het gaat erom dat je geïnspireerd wordt met je eigen waarheid aan de slag te gaan. Je moet je eigen issues te lijf gaan en het stof van je diamant poetsen.”

Tijdens de workshop is er per twee cursisten een begeleider vanuit The Journey. “Dit zijn ook de mensen die mij begeleiden, want ik doe dit soort proceswerk nog iedere week. Sterker nog: ik zal tot aan mijn dood journeys blijven doen. Er is namelijk altijd wel wat op te ruimen dat je vrijheid in de weg staat. De sluiers van stof die over je diamant liggen worden door de oefeningen dunner en ze zijn niet meer zo moeilijk te verwijderen. Het wordt allemaal steeds makkelijker, je verstopt je eigen ‘ik’ niet meer voor anderen. Je wordt makkelijker voor jezelf en je staat meer open voor het leven.”

## Dagelijkse metgezel

Het openstaan voor het leven, “living and liberating life”, staat ook centraal in Bays' nieuwste boek *Vrijheid is*. Vrede, vreugde en vrijheid vind je namelijk alleen in jezelf en niet bij een ander. In dit boek leidt ze je naar vrijheid en vreugde in jezelf en helpt je met het weghalen van de emotionele blokkades, zodat je weer vrij kunt leven. “De journey is het fundament. Daar ga je eerst mee werken. Als je anderhalf uur de tijd hebt, dan moet je beslist een helende reis doen”, zegt Brandon Bays. “Ik zie



Vrede, vreugde en  
vrijheid vind je  
alleen in jezelf en  
niet bij een ander

*Vrijheid is* meer als dagelijkse metgezel, waar je iedere dag 10 tot 15 minuten voor jezelf mee kunt doorbrengen en waarmee je bepaalde aspecten van jezelf kunt aanspreken.” Ze geeft een voorbeeld. “Stel je voor dat je een loonsverhoging wilt, maar als puntje bij paaltje komt durf je het niet aan je baas te vragen. Terug aan je bureau neem je een kop koffie en een handvol koekjes en ’s avonds in de kroeg klaag je erover dat je het gewoon niet durft te vragen. Onbewust denk je dat je niet goed genoeg bent voor die loonsverhoging. Maar je bent een diamant, er zit veel waardevols

in jezelf! Dat ga je ontsluiten. Dus lees je ’s avonds het boek en daarin vind je een gebeurtenis die daarmee te maken heeft. In een kwartiertje ontsluit je het negatieve aspect in je bewustzijn en vervang je dat door gezonde, waardevolle, bevrijdende, krachtige gedachten.” Door dit te doen word je steeds opener en vrijer, maar je moet er iedere keer weer voor kiezen: je lichaam is namelijk jarenlang geconditioneerd op verlegenheid en op ‘dicht’ zijn. In *Vrijheid is* staat een verhaal over een vrouw die zichzelf verwaarloost. Op het moment dat ze van een wildvreemde

een roos krijgt aangeboden, bloeit ze helemaal op. “En dat is precies wat er gebeurt als je het leven eert, als je weer in vrijheid leeft; dat zorgt ervoor dat je straalt! Je moet leren op een andere manier naar het leven te kijken, terwijl we het leven nu vaak for granted nemen. Als je het leven onverschillig benadert, benadert het leven jou onverschillig. Maar als je het oppoetst als een diamant, dan begint het te stralen en te glinsteren. En jij dus ook.”

Jezelf genezen  
Stel je voor dat iedereen de mogelijkheid heeft onder de lagen

We werpen zelf  
die blokkades op,  
en daar is  
helemaal niet veel  
voor nodig





stof zijn eigen schitterende diamant weer terug te vinden... Brandon Bays wil daar haar steentje aan bijdragen. "Toen ik *De Helende Reis* schreef wilde ik graag dat mensen zouden weten dat je jezelf kunt genezen en dat ze open zouden staan voor de vrijheid die je in jezelf kunt vinden. Omdat je daar de instrumenten voor nodig hebt, heb ik die achterin het boek beschreven, zodat mensen zelf hun mouwen kunnen opstropen en ermee aan de slag kunnen gaan."

Dat kwam haar wel eens op kritiek te staan van mensen die het raar vonden dat ze haar ideeën gratis weggaf. "Ik vroeg dan altijd: 'Maar hoe zit het dan met mensen in China of de kinderen in Afrika? Hebben zij geen recht op deze ervaringen omdat ze zich geen workshop kunnen veroorloven?'"

Dat is een van de redenen waarom Brandon Bays het Journey Outreach-programma opzette. Met dit programma bereikt ze gemeenschappen waar

de inwoners geen geld hebben voor de Journey. "In Zuid-Afrika zijn we bijvoorbeeld betrokken bij vijfhonderd aids-wezen. We bouwen er een gemeenschaps-huis waar de kinderen onderdak kunnen vinden, waar ze te eten krijgen en waar we ze helende reizen kunnen laten maken." Daarnaast is Journey Outreach in Zuid-Afrika actief op scholen. "De Zuid-Afrikaanse regering heeft een onderzoek gedaan waaruit bleek dat kinderen die regelmatig dit soort visualisaties en ander processwork deden bij testen scores van 91-93% behaalden, terwijl degenen die dat niet deden 66-67% haalden. En ze kregen precies dezelfde lessen... Het werkt dus! Als je de blokkades hebt opgeruimd, sta je meer open voor je potentieel, je talent, je genius, de pret, liefde..."

Het Journey Outreach-programma is actief op meer dan 240 scholen, de medewerkers werken in gevangenissen, halen kinderen van de straat, helpen ze afkicken van de drugs en

bouwen gemeenschapscentra. Brandon Bays: "We zorgen ervoor dat mensen weer in contact staan met hun eigen potentie, we helpen de woede en agressie opruimen. Ons enige doel is de mensen bij te staan hun mouwen op te rollen en aan de slag te gaan met hun eigen issues en hun eigen vrijheid te vangen – ook in gemeenschappen waar eigenlijk geen geld is voor dit soort dingen. Dat wil ik doen, daar ligt mijn passie."

Meer weten?

- <<< [www.thejourney.com](http://www.thejourney.com) >>>
- Voor een overzicht van Nederlandse door Brandon Bays erkende Journey-therapeuten: <<< [www.thejourney.com/practitioners.asp#Netherlands](http://www.thejourney.com/practitioners.asp#Netherlands) >>> en <<<[www.nvjt.nl](http://www.nvjt.nl) >>>

Maak kans op het boek *Vrijheid is*. Stuur een mail naar [cadeau@onkruid.nl](mailto:cadeau@onkruid.nl) met als onderwerp *Vrijheid* en beschrijf wat voor jou vrijheid betekent. We geven 5 exemplaren weg.

## De helende reis speciaal voor Onkruid-lezers

Op zaterdag 12 en zondag 13 mei geeft Brandon Bays zelf een Intensive Journey in Nederland. Als Onkruid-lezer krijg je een korting van maar liefst € 100,- en betaal je € 395,- voor het weekend in plaats van € 495,-.

Brandon Bays doet haar verhaal in het Engels, een vertaling in het Nederlands is mogelijk. De processen die je samen met anderen doet gaan in het Nederlands. Ook het informatiemateriaal dat je ontvangt is in het Nederlands.

Voor meer informatie en het boeken van de Journey Intensive kun je bellen naar 0044-1656-890-400 of mailen naar <<< [onkruid@thejourney.com](mailto:onkruid@thejourney.com) >>>. Vermeld bij de boeking wel dat je Onkruid-lezer bent!



za zo  
**12 – 13 mei**



  
THE  
JOURNEY

*Waarschijnlijk het  
meest transformerende  
weekend van je  
hele leven!*

# De Journey Intensive Live met Brandon Bays

**Wat gebeurt er in deze bijzondere tweedaagse workshop?**

- Je bevrijdt je van oude emotionele ballast en opgeslagen pijn die je jarenlang hebben dwarsgezet
- Je ontdekt ware helderheid en opent je om intense, eeuwige vrede en je ware levensvervulling te ervaren
- Je bereikt je onbegrensde mogelijkheden, de wezenlijke wijsheid van je Zijn
- Je ervaart de diepe aanwezigheid van liefde in elk aspect van je leven
- Leert je stap voor stap de processen en vaardigheden kennen die je steeds weer kunt toepassen om je eigen leven te transformeren

**MUNICH**  
21 & 22 april  
€495

**STOCKHOLM**  
28 & 29 april  
4900 SEK

**UTRECHT**  
12 & 13 mei  
€495

**LONDON**  
16 & 17 juni  
£345

**Info & Aanmelding: +44 (0)1656 890 400**  
**[www.thejourney.com](http://www.thejourney.com)**