

Een helende reis door je emoties

We gaan op reis en we nemen mee: een mentor, een zaklamp, een ruimtevaartuig en een heleboel lef. Veel Spiegelbeeldlezers zullen het boek *De helende reis* van Brandon Bays kennen, het is al jaren een bestseller.

Zij beschrijft hierin hoe ze zichzelf van een tumor heeft genezen. Het draait in haar aanpak allemaal om emoties. Onderdrukt zorgen die voor ziektes of depressie, doorleefd bieden ze je vrijheid. Brandon toert de wereld door met workshops om mensen te helpen hun eigen reis te beginnen. Eind september gaf ze in Utrecht een Journey intensive. Anne-Christine Staals ging nieuwsgierig kijken en kwam in een emotionele storm terecht.

Eén ding is zeker: een Journey intensive van Brandon Bays is intensief. Om te beginnen werk je twee dagen van negen uur 's ochtends tot minimaal acht uur 's avonds. Tussendoor heb je amper anderhalf uur pauze. Dat klinkt pittig nietwaar. Tel daar bij op dat je minstens twee keer zelf een reis vol emoties meemaakt en die ook twee keer begeleidt. Dat vergt een diepe concentratie en commitment. En in de tussentijd is daar Brandon. Een krachtige, gretige en levenslustige vrouw van 54 die een wandelend uithangbord is van haar overtuiging dat je je emoties mag omarmen. De kern van haar betoog is eenvoudig: Als je je emoties onderdrukt, zullen ze zich uiteindelijk tegen je keren. Dus laat ze toe, ervaar ze, leef ze. Ga naar de kern van je emoties, want daar vind je bevrijding.

Achtbaan van gevoel

Brandon Bays schuwt het grote gebaar niet. Ze leeft echt in de kern van haar emoties en dat laat ze ook zien. Daarmee weet ze een publiek van ruim driehonderd mensen moeiteloos op het puntje van hun stoel te krijgen. Als Brandon vertelt over haar eigen helende reizen, zit je niet op je gemak achterover te luisteren. Ze neemt je mee in een achtbaan van gevoel en dramatiek. Ook dan ben je hard aan het werk. Geloof me, een Journey intensive van Brandon Bays is intensief.

Alhoewel het weekend me veel gebracht heeft, voelde ik me op zondag, toen ik om negen uur 's avonds het Jaarbeursgebouw uitstapte, dan ook vooral gedesoriënteerd en uitgeput. Mijn wereld stond op zijn kop. Bij mij hadden de verhalen van Brandon, juist vanwege hun hoge dramagehalte, weerstand opgeroepen. Die weerstand bleek de katalysator voor mijn proces, de sleutel naar mijn weggestopte herinneringen. Ik dacht dat ik genoeg emoties liet zien, maar ik ontdekte dat ik juist een meester in het onderdrukken ervan bleek te zijn. Eigenlijk vond ik emoties maar vervelende aandachtstrekkers, vooral de zogenaamd negatieve natuurlijk. Daar wilde ik zelf al zo min mogelijk mee te maken hebben, laat staan dat ik er een ander mee wilde lastigvallen. Dat Brandon daar geen probleem mee had, nam ik haar kwalijk. Er zijn meer Nederlanders die zo'n eerste reactie hebben. Het zit in onze nuchtere genen. Dat begreep ik wel van de trainer met wie ik mijn oververhitte gevoelens richting Brandon besprak. Besprak en aanpakte...

Veiligheid

Een Journey weekend zit goed in elkaar. Alles is erop gericht om de deelnemers in alle veiligheid hun eigen processen door te laten werken. In principe begeleiden de deelnemers elkaar, zodat ze ook

na het weekend door kunnen gaan met hun emotieonderzoek. Maar ter ondersteuning zijn er ook ervaren trainers aanwezig. Ze houden een oogje in het zeil tijdens het proceswerk van de deelnemers en ze helpen de begeleiders door dode punten heen. Ook werken ze tussendoor met deelnemers die tegen een heftige emotie oplopen en daardoor blokkeren. De verhouding deelnemers-trainers is bijna één op één! Op 180 deelnemers waren er 140 trainers. Toen ik zondagochtend met al mijn weerstand een luchtje wilde gaan scheppen tijdens een verhaal van Brandon, was het dus niet verwonderlijk dat er een trainer achter me aankwam die vroeg hoe het ging. Nadat ze mijn verhaal gehoord had, stelde ze rustig voor om er een extra emotionele reis van te maken.

Bronervaring

Wat dat is, een emotionele reis? The Journey bestaat eigenlijk uit twee reizen: een reis door je emoties en een fysieke reis naar een plekje in je lichaam waar je klachten hebt of spanning voelt. Ik had beide reizen een keer eerder meegemaakt en het was vooral de emotionele reis die me motiveerde voor dit weekend. De theorie lijkt te simpel om waar te kunnen zijn. Als er een heftige emotie opkomt, laat die dan helemaal toe. Voel hem in al zijn kracht door je heen razen, maar blij in de kern van de emotie aanwezig. Na ongeveer een halve minuut voel je dat zich een nieuwe emotie aandient. Ook die mag je verwelkomen, laten groeien en weer loslaten. Zo val je van de ene emotie in de andere, net zo lang tot je bij je kern aankomt. Brandon Bays noemt het een bronervaring. Zij voelt daar een eeuwige vrede, veel mensen spreken van een oneindige onvoorwaardelijke liefde, een verbinding met het al. Het verbijsterende van deze methode is dat je binnen een uur, sommige deelnemers binnen een kwartier, zo'n bronervaring hebt. Mijn eerste bronervaring was ontroerend en smaakte beslist naar meer. Kampvuurgesprek Volgens Brandon maak je tijdens je bronervaring contact met je innerlijke wijsheid en die kan je helpen met het verwerken van oude emoties die je hebt opgeslagen. Meestal komt er een herinnering omhoog tijdens je emotionele reis. Die parkeer je even tot je bij je bron bent aanbeland. Vervolgens nodig je iedereen die bij de herinnering betrokken is uit voor een gesprek rond een kampvuur. De jongere jij uit je herinnering mag vertellen hoe ze het voorval heeft ervaren. Het is belangrijk dat ze alle verwijten uitspreekt en de beleefde emoties tot in haar tenen voelt. Er ontstaat een dialoog en uit de dialoog groeit begrip. Doel van het gesprek is vergeving. Daarmee kun je de herinnering echt loslaten. >

Aan een
opgeslagen
emotie kleeft
altijd een
herinnering



Tijdens mijn extra emotionele reis op zondagochtend kwam er meteen bij de eerste emotie een herinnering naar boven. Opeens was ik een zeer gefrustreerde en geëmotioneerde baby die haar ouders wel over haar wieg gebogen zag staan, maar totaal geen verbinding voelde. En hoeveel emoties ik ook liet zien, ik kon mijn ouders niet bereiken. Geen wonder dat mijn tweede emotie frustratie was, gevolgd door eenzaamheid en verdriet. Angst kwam voorbij, schuld en onmacht. Daarna was er rust, overgave en vrede. Het kampvuorgesprek tussen mij en mijn ouders verliep, u raadt het al, buitengewoon emotioneel. Wat fijn en effectief bleek te zijn. Opeens waren emoties zeer heldere communicatiemiddelen die haarscherp aangaven wat er bij alle partijen speelde. Verbluffend en bijzonder helend.

Fysieke reis

Zondagmiddag stond er een fysieke reis op het programma. We namen gezamenlijk het script door waarmee we een ander door de reis kunnen begeleiden. Na de pauze gingen we per tweetal op weg. Een fysieke reis is in feite een geleide meditatie. Allereerst daal je dieper af in je bewustzijn, je ontmoet een mentor die samen met jou een ruimtevaartuig instapt. Dat vervoermiddel brengt je naar een plekje in je lichaam waar je last van hebt. Ik kom bij de spieren rond mijn maag uit. Ze zijn volledig verkrampd. Als ik uitstap en op onderzoek uitga, stuit ik op angst. Angst die me ervan weerhoudt mijn emoties te uiten, ik stik er bijna in. Ook bij de angst hoort een herinnering. Ik ga weer een kampvuorgesprek in, dit keer met het ventje dat me op de lagere school pestte. Hoe meer boosheid ik uit, des te beter ik de aarde onder mijn voeten voel en des te meer mijn eigenwaarde groeit. Oké, de boodschap komt over, laat die emoties maar zien.

De fysieke reis is bedoeld om mensen op celniveau te genezen. Brandon legt uit dat onderdrukte emoties in de cellen worden opgeslagen. Hierdoor kunnen die cellen niet meer goed functioneren en kan er ziekte ontstaan. Door te onderzoeken welke emotie is opgeslagen in cellen die afwijkend gedrag vertonen, kun je die cellen weer bevrijden van informatie die er niet thuishoort. Aan een opgeslagen emotie kleeft altijd een herinnering. Door die herinnering opnieuw te doorleven en via vergeving goed af te sluiten, laat je hem los. Je geneest vervolgens door natuurlijke celvernieuwing. Nieuwe cellen die na deze ervaring ontstaan, zullen de ziekmakende, emotionele lading niet meer dragen.

Vrijheid

Tijdens het weekend sprak ik veel deelnemers en vroeg ze waarom ze gekomen waren. Hoe divers hun antwoorden ook waren, de gemene deler was vrijheid. Bevrijd worden van hun verdriet, hun eenzaamheid, hun pijn of spanning. Controle loslaten en vrede en rust vinden. Een paar mensen kwamen op advies van een huisarts of goede vriendin, anderen hadden iemand in hun omgeving positief zien veranderen door The Journey. Ik heb zelf maar één persoon gesproken die echt ziek was en hoopte dat dit weekend genezing zou brengen. Ze had kleine cystes in haar buik. Ze was vorig jaar ook geweest en toen was er een spectaculaire verbetering geweest, ze had ruim een half jaar geen medicijnen hoeven slikken. Daarna was het toch weer teruggekomen. Nu had ze zich voorgenomen na het weekend vooral door te gaan met haar reis.

De helende reis is niet bedoeld om één keer te doen en dan verder verlicht door het leven te gaan. Zelf onderneemt Brandon de laatste twaalf jaar iedere week een reis. Het aantal emoties dat je vooral als kind, maar ook later opslaat, lijkt bijna oneindig. Brandon hamerde in het weekend dan ook op twee punten: Ga door met je helende reis om oude emoties los te laten en train jezelf in openheid zodat je geen nieuwe emoties meer opslaat. Om met dat laatste te beginnen: het weekend was nog geen half uur begonnen toen ze ons meenam in een eerste korte meditatie om beschermende harnassen af te leggen en open in het hier en nu aanwezig te zijn. Zeker de eerste ochtend heeft ze hier veel tijd aan besteed. En het hele weekend kwamen deze meditatie en oefeningen om te openen en open te blijven terug.

Journey-ruil

Of je doorgaat met je reis bepaal je natuurlijk zelf. Maar Brandon biedt je wel veel mogelijkheden. Ze moedigde iedereen aan om vervolgafspraken te maken met medereizigers. Op grote flip-overs konden mensen hun naam zetten als ze geïnteresseerd



waren in een journey-ruil (ik begeleid jou, in ruil begeleidt jij mij). Ook konden ze aangeven of ze een Journey avond wilden organiseren. Binnen een week kreeg ik al een lijst met 173 namen thuisgestuurd!

Na een laatste integratieoefening valt de groep uiteen. Mensen zijn uitgelaten en vrolijk. Ze zien er opgelucht uit. Bevrijd. Er klinkt gelach. Ik ben te moe om meteen die opluchting te voelen. Ik weet dat ik flink wat oud zeer heb opgeruimd. Het was wel hard werken. En de weg er naar toe was op zijn zachtst gezegd nogal onverwacht. Dat ik toch zoveel boosheid zolang achter slot en grendel heb weten te houden. Toch goed dat Brandon luidruchtig aan de sleutel heeft staan morrelen. Niet dat ik daar aan het begin van het weekend zo blij mee was. Ik realiseer me dat ik zaterdag vooral heb geprobeerd te voorkomen dat de kastdeur open-sprong. Ik voel de spierpijn bij wijze van spreken nog in mijn schouders.

Als journaliste word ik nog even aan Brandon voorgesteld. Ik ben benieuwd naar hoe ze is in een één op één contact. Nog even enthousiast als op het podium, maar wel wat rustiger. Open en geïnteresseerd. Ze vraagt naar het tijdschrift waar ik voor schrijf. Ze vertelt dat ze het waardeert dat ik het weekend wil meemaken zodat ik uit eigen ervaring kan schrijven. Want dan kan ik de waarheid vertellen. En dat is waar het om gaat. Het is de eerste keer dat ik hartgrondig met haar kan instemmen en ik besluit om mijn proces in mijn artikel op te nemen. Durf ik dat, de aandacht vragen voor mijn emoties? Jazeker, na dit weekend wel!

De volgende Journey intensive in Nederland is op 12 en 13 april in Utrecht. Voor meer informatie zie www.thejourney.com.



Anne-Christine Staals specialiseert zich als tekstschrijfster in onderwerpen over persoonlijke ontwikkeling en groei. www.textincontext.nl