

Sleutelen aan jezelf

Dit artikel is onderdeel van een serie die de komende maanden gepubliceerd wordt in het VNC Magazine, en die betrekking heeft op ons lijf en leden; zowel op ons innerlijk als uiterlijk. Om de artikelen zo waarheidsgetrouw mogelijk te schrijven is er voor gekozen om de beschreven behandelingen aan den lijve te ondergaan.

tekst Tjitske Bremer fotografie David en Marieke Shvarts



Voor 'Sleutelen aan jezelf' mag ik deze maand De Helende Reis doen. Klinkt mij niet onbekend in de oren, ik heb jaren geleden het boek van Brandon Bays gelezen en besluit het nog eens uit de kast te trekken. Hoewel het boek toen zeker indruk op mij heeft gemaakt, vond ik wel dat het – op zijn Amerikaans - nogal veel belofde, een beetje teveel. Als alles zo eenvoudig op te lossen zou zijn, waarom zouden mensen in deze wereld dan nog problemen hebben?

Iedereen krijgt er op enig moment in zijn leven mee te maken: het moment dat je wilt gaan ontdekken en uitzoeken waarom jij bent wie je bent. Ik heb dit altijd één van de belangrijkste en ook interessantste onderdelen

van het leven gevonden en me er altijd hogelijk over verbaasd dat psychologie geen vak op school is. Psychologie is leuk, het is ontdekken wie je bent, sparren met jezelf, je eigen kern ontdekken: het verrijkt jezelf. Ook al kan het heel zwaar zijn om met jezelf geconfronteerd te worden - je komt er letterlijk verder mee in het leven.

Velen zullen het wel herkennen: op een gegeven moment merk je dat je iedere keer weer tegen dezelfde situaties aanloopt in dit leven. Je kleedt het verhaal anders aan, maar het komt uiteindelijk op hetzelfde neer. Waarom is dat? Waarom gedraag je je in bepaalde situaties altijd hetzelfde, ook al weet je dat het niet werkt? *Blokkades* noemen we dat. Hoe los je dat op? In het boek van Brandon Bays 'De Helende Reis' lijkt het antwoord wel heel erg makkelijk, zou het inderdaad zo makkelijk zijn? Is De Helende Reis een

soort turbo-psychotherapie? Dat het oplossen van blokkades essentieel is, staat voor mij buiten kijf, een blokkade kan zich namelijk als je er niets mee doet psychisch tegen je richten en zich zelfs fysiek manifesteren. Negatieve emoties moet je verwelkomen in plaats van ervoor weggrennen, is het uitgangspunt van De Helende Reis. Wat is een blokkade nu precies en hoe ontstaat het?

Een blokkade is iets dat je tegenhoudt... Als een emotie die bij een gebeurtenis uit het verleden onderdrukt is, en die gebeurtenis niet goed verwerkt is, kun je daar later behoorlijk last van krijgen.

Een blokkade kan iets heel kleins als oorzaak hebben. Brandon beschrijft in haar boek bijvoorbeeld over haar vriendin die ziekelijk jaloers is, zonder dat ze daar een reden voor heeft. Het kost haar bijna haar huwelijk en ze gaat samen met Brandon De Helende

De Helende Reis

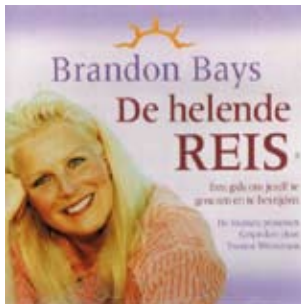
Reis doen om erachter te komen wat hier nu aan ten grondslag ligt. Het blijkt dat ze ooit als klein meisje met haar zusje en haar vriendinnetje op het strand was en dat haar vriendinnetje met haar zusje ging spelen in plaats van met haar. Ze voelde zich verlaten en verlaten. Op dat moment heeft zij onbewust in haar cellen een soort jaloersheid geprogrammeerd en projecteerde dat nu op haar man. Als ze hier niet snel iets aan gedaan had, zou ze precies datgene veroorzaken waar ze zo bang voor was: haar irrationele jaloezie zou haar relatie kapotmaken. Onze cellen vernieuwen zich voortdurend en de informatie die daarin opgeslagen ligt, wordt automatisch aan de nieuwe cel meegegeven. Tenzij je daar iets aan doet en de programmering van de cellen verandert. Via De Helende Reis kun je de programmering van je cellen veranderen. Maar hoe doe je dat? Hoe gaat dit alles te werk?

Ik voel me opgelucht na deze sessie...

Ik mag het uitproberen bij de praktijk de Helende Reis van David en Marieke Shvarts. In de brochure staat dat 'je begint de emotie te voelen die bij je naar boven komt, door deze te doorleven komt er vanzelf een volgende omhoog. Zo maak je een reis door je emoties, waarbij ook herinneringen loskomen. Met deze herinneringen aan onverwerkte gebeurtenissen ga je aan de slag. De gebeurtenissen verander je niet, wel wat het met je doet. Door in gedachten de gevoelens en gedachten te uiten die je toen wegstopte, komt er meer ruimte en inzicht in wat het met je doet. Je ziet welke beperkende conclusies je ooit trok op basis van de informatie die je toen had. En je kunt vrede sluiten met iedereen die iets te maken heeft gehad met die onverwerkte gebeurtenis.'

Ik spreek met David af in Centrum Balans in Leiderdorp, waar hij op vrijdag consult heeft. David en Marieke

zijn beiden door Brandon Bays zelf opgeleid. Iets langer dan een jaar geleden besloten zij om samen door het leven te gaan, en ook de 'Journey' als een therapievorm in Nederland uit te dragen. Dat doen zij door



middel van lezingen die zij in het land geven, workshops en individuele sessies. Speciaal voor de lezers van dit blad zijn er twee lezingen ingepland (18/12/2008 en 22/1/2009). De reden dat zij voor deze therapievorm gekozen hebben, is dat het heel effectief, snel, en direct op celniveau werkt - het niveau waarmee David door zijn achtergrond als medisch moleculair bioloog twintig jaar lang

theoretisch bezig is geweest. Zij zien en ervaren de resultaten in hun eigen leven en in het leven van de mensen die bij hen in de praktijk komen. Marieke verwoordt het zo: 'Om eindelijk na jaren zonder maskers op en vrij van blokkades in het leven te staan, en van mijzelf mezelf te mogen zijn, is het grootste geschenk.' Marieke vliegt hiernaast parttime bij KLM. Ook dragen zij samen de zorg voor drie kinderen.

Ik heb licht gegeven die ochtend op aanraden van Marieke, met wie ik telefonisch anderhalve week geleden contact heb gehad.

Ik heb goed geslapen en ben een beetje nerveus. Het gaat in totaal ongeveer drie uur duren. Ik loop met David mee naar een grote gezellige kamer, waar we allebei in een makkelijke stoel gaan zitten en onder het genot van een kopje thee mijn blokkades bespreken. Dan gaan we beginnen, ik doe mijn ogen dicht en via een ontspanningsoefening brengt David mij op een hoger trillingsniveau, en

vraagt mij de emotie te voelen die bij mij naar boven komt. Ik kom al meteen een emotie tegen waar een herinnering aan vast zit. Als ik de emotie echt toelaat, verdwijnt ie weer en word ik weer rustig. Meteen daarna komt weer een emotie

€ De Helende Reis wordt door sommige ziektekostenverzekeraars vergoed. De Helende reis kan ongeveer drie uur duren en de kosten bedragen 185 euro bij de praktijk in Vlissingen, inclusief de cd 'De Helende Reis', en 225 euro in Leiderdorp (vanwege het huren van de ruimte). Een telefonisch na-consult is in de prijs inbegrepen.

Praktijk voor Helende Reis
Emmastraat 60
4381 BG Vlissingen

www.journeytherapeut.com
www.thejourney.com

Twee gratis informatieavonden Leiderdorp, speciaal voor de lezers van VNC Magazine, op 18/12/2008 en 22/1/2009 om 20.00 uur in de Praktijk Balans, Splinterlaan 154A, 2352 SM Leiderdorp. (Graag reserveren via journeytherapeut@gmail.com).

naar boven met weer een herinnering en ook nu laat ik het toe en ik word weer rustig als ie verdwijnt... Op een gegeven moment zie ik een soort plaat, is het vloeibaar staal of heel erg vlak water? David zegt dat ik mij door deze laag heen moet laten zakken, maar dat vind ik wel heel erg eng. Ik besluit het toch te doen en beland vervolgens in een hele oude situatie. Ik vind het te persoonlijk om dat nu hier op papier te zetten, maar voor mij vielen hier ineens veel puzzelstukjes, die al jaren dwalende waren in mijn leven, op hun plek. David vraagt mij om de personen die met deze kwestie te maken hebben, mee te nemen naar een kampvuur en een gesprek met ze aan te gaan vanuit de situatie van toen. Als het ware laat ik de jongere versie van mijzelf vertellen wat toen niet gezegd kon worden, en de betrokken personen die bij dit 'oude' voorval betrokken waren, horen wat er gehoord moest worden. Nadat er over en weer met elkaar is gesproken en begrip voor elkaar is ontstaan, zie ik welke beperkende conclusies ik toentertijd heb getrokken op basis van de informatie die ik toen had. Nu lukt het mij om vrede te slui-

ten met de personen die iets te maken hebben gehad met deze onverwerkte gebeurtenis, en kan ik het loslaten!

Als ik naar buiten loop, ben ik heel moe, ik val in de trein al in slaap en kruip thuis meteen met een deken op de bank, daar slaap ik een paar uur - ik ben emotioneel even helemaal uitgeput, merk ik. Geen wijntjes die avond, dat verstoort het proces dat nu in werking is gezet, de programmering van mijn cellen is veranderd en ik moet de komende dagen even rustig aan doen en vooral lief voor mezelf zijn. Ik voel me opgelucht na deze sessie en heb veel oud zeer losgelaten. Dezelfde avond stuurt David mij nog een uitgebreid verslag van mijn reis toe. Ik ben heel erg blij dat ik het gedaan heb, er is zoveel meer duidelijk voor me geworden. Ik kan dit iedereen aanraden; het is een stap op weg naar je eigen geestelijke groei, en dat is zoiets ongelooflijk belangrijks in ieders leven, dat je elke kans die richting uit moet aangrijpen: blokkades zijn overbodige bagage die je leven onnodig zwaar maken. En is het leven daar niet veel te mooi voor? ■