

Theo (59) hoort begin van dit jaar dat hij nog maar zes weken te leven heeft. De longkanker is uitgezaaid. Eigenlijk voelt hij zich prima, maar na dit laatste oordeel wordt hij steeds zieker. Dan vertrekt hij naar zijn geliefde camping, niet veel later is de kanker in remise. De artsen spreken van een wonder. Theo weet niets van het zelfgenezend vermogen en daar moet je ook niet mee aankomen. Door simpelweg gelukkig te zijn heeft hij, zonder het te weten, de innerlijke dokter aan het werk gezet. Maar ja, daar lig je dan ellendig in je bed en geluk is wel het laatste wat je voelt. Wat dan?

Wat is de Helende Reis?

Bij de Amerikaans schrijfster Brandon Bays werd een tumor zo groot als een voetbal ontdekt. Dat was voor haar de reden om eens diep in de ziel te duiken en haar leven nauwgezet onder de loep te nemen. Zeven weken later was de tumor, zonder medicijnen of operatie, verdwenen. Ze heeft een methode ontwikkeld die ze 'the Journey', ofwel 'de Helende Reis', noemt. Het begint allemaal met ontspanning. Je stelt je voor dat je een tochtje in een shuttle, trein, of wat dan ook, maakt. Het is in elk geval een bijzonder voertuig en het brengt je naar allerlei plaatsen in je lichaam. Je maakt een uitstapje naar je organen, je aderen en je spieren. Je neemt ook een zaklantaarn mee en gaat eens op je gemak op onderzoek uit. Je kunt van alles tegen komen, maar telkens als je een emotie ervaart, kijk je naar wat eronder zit. Je zakt steeds naar een volgend niveau. Automatisch kom je wel een paar mensen tegen waar je nog wat mee uit te werken hebt. Die nodig je uit bij een kampvuur. Dit is de Helende Reis in de notendop.

Vergeving en troost

Het is al een tijd geleden dat ik de Helende Reis heb ondergaan, maar het heeft diepe indruk gemaakt. Bij een kopje thee vertelt vriendin en therapeute Nora er enthousiast over en ik wil het wel proberen. Ik ga gemakkelijk zitten, sluit mijn ogen en stap in gedachten in een shuttle. Ik ben meteen bij mijn stembanden, daar zie ik prikkeldraad. Ik voel me afgeknepen. Wat zit er onder? Angst. Waar heb ik dat eerder gevoeld? In een kinderkolonie op Sardinië waar ik zes weken ben geweest. Het was er streng en ik werd geslagen. Ik moest alles opeten, ik werd gedwongen gevoerd. Ik zie soep met een dik vel en voel walging. De herinneringen komen vanzelf. Nora zegt dat ik een kampvuur moet visualiseren. Ik nodig iedereen uit waar ik nog wat mee te stellen heb en lucht mijn hart. Dan gaan we verder. Ik ontmoet jongere versies van mijzelf. Het gaat om vergeving en troost. Het is best vermoeiend, maar uiteindelijk kom ik op de diepste laag. Dat is wat in dit verhaal 'de Bron' wordt genoemd. Op dit niveau krijg je toegang tot je werkelijke zelf. Eerst zie ik he-



Ontdek de mooiste versie van jezelf

De Helende Reis

Diep binnen ieder van ons ligt het vermogen om jezelf te bevrijden. Iedereen heeft wel iets dat hem of haar gevangen houdt. Angst, woede, depressie, onzekerheid, verdriet. Het is voor velen alledaagse kost. Gezondheid heeft voor een groot deel met overtuigingen te maken. Al dan niet bewust, saboteer je jezelf omdat niet alles uit het verleden is verwerkt. Blokkades zijn er om op te lossen en dat kan met de Helende Reis. Het werkt voor jong en oud.

lemaal niets. Dan sta ik bij een strand met allemaal lichtwezens om mij heen. Hoe stom het misschien ook klinkt, ik voel me omringd door oneindige liefde. Het is denkbeeldig, dat weet ik heus wel, maar de tranen biggelen over mijn wangen. Ik weet nu dat ik nooit alleen ben geweest. Na een tijdje aanvaard ik de terugreis. Het gevoel dat ik meeneem is onbeschrijfelijk.

De mooiste versie van jezelf

Ik heb iets ontdekt waar ik voorheen geen weet van had. Wist ik veel dat het verblijf in de vakantiekolonie mij jaren later nog parten heeft gespeeld. Nu dat verwerkt is, voel ik me een stuk lichter. Stel je eens voor dat ik de Helende Reis eerder had gedaan? Dan zou me een hoop ellende zijn bespaard. Journey therapeute Linda Arbol werkt met jongeren. "De Helende Reis is een weg naar binnen. Door opnieuw contact te maken met herinneringen kun je gaan verwerken. Een vijftienjarige cliënte vertelde dat ze vriendinnen heeft die aan anorexia lijden omdat ze zichzelf lelijk vinden. Ze kent kinderen die door hun gedrag steeds afstoten, terwijl ze er juist bij wil horen. Op scholen wordt gepest, maar er is nog veel meer. Denk aan gedragsproblemen, eenzaamheid, boosheid en prestatiedruk. Uit onderzoek blijkt dat kinderen die regelmatig de Helende Reis doen, beter leren, meer zelfvertrouwen hebben en gemakkelijker vriendjes maken. Je kunt in een hoekje kruipen, maar ook als overwinnaar

tevoorschijn komen door de mooiste versie van jezelf ontdekken. Dan straal je weer!"

Petra Versteegh is nauw betrokken bij het opzetten van de Helende Reis op basisscholen. Petra: "De eerste proef start binnenkort op een basisschool in Limmen. Het programma is gericht op de ontwikkeling van het kind. De Helende Reis werkt niet alleen door naar de toekomst, maar heeft ook een terugwerkende kracht. Bij kinderen is dit zo eenvoudig. Na een reis zie je hoe veranderd ze zijn. Laatst werkte ik met een jongentje van elf jaar met faalangst. We gingen met zijn kleine auto meteen naar een plek waar het donker en verdrietig was. Zijn vriendjes gingen verhuizen en vlak daarvoor had hij ruzie gemaakt. Het had ook te maken met het overlijden van opa. Later hebben

we opa samen met zijn vriendjes bij het kampvuur uitgenodigd. De jongen voelde dat deze mensen altijd van hem zouden blijven houden. Toen viel het kwartje. Naderhand was hij heel erg opgelucht."

Je kunt het verleden herstellen door er met je geest naar toe te reizen. Zodra het bewustzijn verandert, kan het lichaam niet anders dan volgen. Spontane genezing bestaat, maar soms moet je uit de 'comfortzone' komen en gericht aan de slag gaan met het genezingsproces. En er is nog iets belangrijks. Na afloop van een Helende Reis ga je naar huis met de wetenschap wie je werkelijk bent. Dat is de blijde dag dat je een glimp van je ware zelf hebt gezien.

Tekst: Lilian Ferru