



Brandon Bays

De Helende Reis

The Journey

Een gids om jezelf te genezen en te bevrijden



Eerste druk 2011
Drieëntwintigste, herziene druk 2015

ISBN 978-90-225-7183-5
ISBN 978-94-023-0225-7(e-boek)
NUR 728

Oorspronkelijke titel: *The Journey*
Oorspronkelijke uitgever: HarperCollinsPublishers, Ltd.
Vertaling: Connie Franssen
Omslagontwerp: Johannes Wiebel | Punch Design, Munich using Shutterstock.com
Zetwerk: Mat-Zet bv, Soest

© 1999, 2012 Brandon Bays
© 2001, 2015 Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

Published by arrangement with Linda Michaels Limited, International Literary Agents.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

In dankbaarheid opgedragen
aan mijn moeder

Met dankbaarheid aan de helende genade die het hele leven door-
dringt. Mogen we allen de pracht van onze eigen ziel ervaren.



Een brief van Brandon

Lieve lezer,

Tijdens het schrijven van deze nieuwe, herziene editie van *De Helende Reis*, was mijn diepste verlangen je de nieuwste inzichten en proceswerk aan te bieden. Negentien jaar geleden genas ik van een tumor zo groot als een basketbal. Het diep transformerende en bevrijdende helende werk komt voort uit die ervaring die mijn leven zo fundamenteel veranderd heeft.

In de loop der jaren heb ik met duizenden mensen gewerkt en daarbij gezien wat werkt en wat niet werkt. Het werk heeft zich op een natuurlijke, organische wijze ontwikkeld, verdiept en uitgebreid. Gedurende de jaren werd nieuw werk geboren, gebruiksvriendelijker, verfijnder en meer bevrijdend.

De Journey Methode is niet ontstaan uit een theorie of een conceptuele formule maar komt voort uit de directe ervaring van mensen, die hun leven willen helen: fysiek, emotioneel, spiritueel. Lieve lezer, mijn wens is dat je tijdens het lezen van dit boek niet alleen geïnspireerd raakt door de verhalen, maar dat het je ook aanzet om aan je eigen Helende Reis te beginnen, een reis naar innerlijke vrijheid en genezing.

Ik bid dat je 'thuiskomt' bij de liefde en vrede die je essentie zijn, je eigen ziel. En dat je niet alleen het door de genade geïnspireerde proceswerk gaat doen om je leven te helen, maar het werk

ook deelt met de mensen die je lief zijn zodat ook zij een meer bevrijd leven kunnen leiden en in staat zullen zijn hun goddelijke potentie te ontdekken en er toegang toe krijgen.

Sinds het boek uitkwam en een bestseller werd, heb ik vol verwondering gekeken hoe het werk uit *De Helende Reis* overal ter wereld aansloeg. De afgelopen twee jaar worden The Journey Intensives – onze workshops – in vijfendertig landen gegeven. Het boek is inmiddels in drieëntwintig landen vertaald en dat worden er meer.

Waar ter wereld ik ook kom (en ik reis zo'n vierenveertig weken per jaar), zie ik dat, in welk land ook, er een diep verlangen is om te ontwaken, om toegang te krijgen tot de goddelijke potentie, de grootsheid die in ieder van ons woont. In ieder van ons schuilt een authentiek verlangen ons leven te helen. Mensen willen instrumenten, methodes en processen die hen bevrijden. Ze verlangen naar heelheid en volledigheid in hun levens. En ze willen resultaten. Blijvende resultaten.

Er spoelt een enorme golf van ontwaken en heling over de planeet en ik denk dat ieder van ons zich geroepen voelt deel uit te maken van de verandering, van de heling die onze wereld zo hard nodig heeft in deze turbulente tijd. We zijn ook op zoek naar praktische dingen, echt werk, aards werk. Werk met meetbare resultaten. Werk dat ons helpt blokkades en onbewuste zelf sabotagemethodes op te ruimen en onze grenzen te verleggen. Werk dat onder onze huid gaat zitten, een weg zoekt naar de kern van onze emotionele en fysieke issues en ze opruimt. Werk dat de weg vrijmaakt naar onze fundamentele grootsheid. Naar de liefde en de vrijheid die onze essentie vormen. We verlangen er allemaal naar onze fundamentele grootsheid te ervaren. We willen allemaal ons leven bevrijden en de natuurlijke vreugde ervaren die de kern van ons zijn is.

We willen een helder licht laten schijnen en onze eigen waarheid, onze eigen antwoorden, ontdekken. We willen een leven leiden dat vervuld is van genade en dat geleefd wordt vanuit de liefde die onze essentie vormt.

Dit boek is geschreven om je de instrumenten, de methodes, het proceswerk te bieden waarmee je je leven kunt veranderen en het helen kunt ervaren.

Toen dit boek voor het eerst gepubliceerd werd, is ook Journey Outreach, onze internationale liefdadigheidsorganisatie, opgericht. Voor mij is het een dagelijkse bron van inspiratie en dankbaarheid maar ook ontzag als ik kijk naar hoe dit werk de levens van mensen transformeert die zich normaal gesproken niet kunnen veroorloven naar een seminar te komen, en zelfs dit boek niet kunnen kopen.

We zijn door een aantal gemeenschappen uitgenodigd die worstelen met hartbrekende uitdagingen. Elke dag weer verwonder ik me over de capaciteit van het menselijk hart om te helen, zelfs in zeer moeilijke, zware, schijnbaar onleefbare omstandigheden. Veel inheemse volkeren hebben ons verwelkomd in hun dorpen, gemeenschappen, getto's, reservaten en achterstandswijken om ze te helpen de effecten van geweld, misbruik, verslaving, voortgekomen uit een systeem van onderdrukking en discriminatie, op te ruimen.

We hebben gewerkt met de Aboriginals in woestijnreservaten in Ceduna in Australië en met Maori gemeenschappen in Nieuw-Zeeland. We steunen ruim honderd projecten in Zuid-Afrika, Kenia, Tanzania, Zimbabwe, Botswana en Namibië. We werken met de First Nation's People in Saskatoon in Canada. In India werken we met weeskinderen, 'treinkinderen' die door hun ouders zijn verlaten. En we doen overal ter wereld projecten met schoolkinderen in de scholen. We werken met gevangenen die levenslang hebben en met medische teams die onder de meest schrijnende omstandigheden hun werk doen.

Als mensen in zulke zware omstandigheden in staat zijn hun levens te helen en genezing en vrede vinden, dan kunnen wij dat zeker. Deze mensen zijn het levende voorbeeld dat het werkt, een visioen van wat voor ons allemaal mogelijk is en ze zijn een uitdaging om onze eigen Helende Reis aan te vangen.

Een project dat me bijzonder na aan het hart ligt, heet het Phelophepa Train Project in Zuid-Afrika. Journey Outreach werkt daarin samen met andere internationale organisaties om een ‘health train’ op te zetten, compleet met een operatiekamer, een team artsen, psychiaters en Journey Practitioners. Als de trein in een dorp aankomt, kunnen de dorpelingen aan boord de medische zorg krijgen die ze nodig hebben – zelfs operaties. Als er sprake is van een psychologische aandoening kunnen ze terecht bij de psychiater aan boord, als ze last hebben van een emotionele blokkade of stilstand in hun leven, is de Journey Practitioner er voor ze.

Als een kind wordt gepest op school bijvoorbeeld, is er niemand die het vertelt hoe daarmee om te gaan. Het kind zal zich emotioneel afsluiten en terugtrekken. Als vervolgens de onderwijzer in de klas zegt ‘lees bladzijde 356 uit je boek’, zal het kind nauwelijks kunnen bevatten wat hij leest. Hij kan zich niet concentreren, hij heeft zich afgesloten. En vervolgens wordt hij als een zwakke leerling beschouwd die niet mee kan komen.

Met The Journey Process helpt de practitioner zo iemand te ontdekken wat de kern van het emotionele afsluiten is en wordt diegene geleidelijk aan geholpen bij het uiten van het trauma, leert hij begrijpen wat er gebeurd is en uiteindelijk te vergeven zodat lichaam en geest de kans krijgen op een natuurlijke wijze te helen. De Helende Reis methode helpt je je te openen voor je innerlijke potentieel zodat, als de oude herinneringen en beperkingen op celniveau eenmaal zijn opgeruimd, de natuurlijke intelligentie kan stralen. Kinderen worden in staat gesteld hun licht onbeperkt te laten schijnen.

Op verzoek van het South African Ministry of Education (we werken met verschillende ministeries wereldwijd) wordt, na het vertrekken van de trein uit het dorp, een team Journey Practitioners uitgenodigd om de leraren op de scholen te trainen in de Helende Reis methode, zodat de kinderen regelmatig het helende werk kunnen doen. Na een jaar onderzoek is gebleken dat tussen de 91% en 93% van de kinderen die wekelijks werken met de Helende

Reis, slaagt voor hun examen. Onder degenen die niet regelmatig met de Helende Reis werkten is dat 67%. (Kijk op www.thejourney.com voor een video over dit hartverwarmende project).

Wat me recentelijk versteld heeft doen staan, is dat het bedrijfsleven en overheidsorganisaties bezig zijn bewustzijn in hun werk te integreren, een teken van hoop in deze moeilijke tijden. Ze willen hun medewerkers ondersteunen en versterken door ons Visionary Leadership Program (Conscious Company, met haar Visionary Leadership Program, is nu een zusterorganisatie van de Journey Seminars). Kevin Billet, mijn partner en CEO van zowel The Journey Seminars en Conscious Company, werkt momenteel samen met het ministerie van Justitie in Canada. Ik heb zelf met talloze ministeries van onderwijs samengewerkt en ben in het bijzonder geraakt door de samenwerking met het ministerie van Onderwijs in Israël, waar de leidinggevenden zelf het werk hebben ondergaan. En als een Nederlandse medewerker van een van de ministeries lijdt aan werk gerelateerde stress, wordt hij of zij doorverwezen naar The Journey Method om uit te zoeken wat er aan de hand is en het op te lossen.

Het zijn spannende tijden!

En natuurlijk heeft het werk zich gedurende de jaren ontwikkeld en uitgebreid op een manier die ik nooit had kunnen voorzien. We bieden The Journey Practitioner Program op vier continenten aan zodat mensen uit alle lagen van de samenleving toegang hebben tot dit krachtige, transformerende werk in hun levens en dat van hun gezinnen en gemeenschap. Er zijn veel extra trainingen ontwikkeld om vrijwel ieder aspect van je leven te onderzoeken en te helen. Er zijn dus vele manieren waarop je dit werk kunt doen, je leven vrijer kunt maken en je eigen unieke Helende Reis kunt maken.

Er zijn zoveel meer projecten en verhalen en ik wou dat ik ze hier met je kon delen. Maar zoveel ruimte is er niet en ik weet dat je niet kunt wachten om aan het boek te beginnen. Wat me het allermeeft raakt is de capaciteit van het menselijk hart tot he-

len, tot genezing. De buitengewone helende kwaliteiten van je lichaam zijn in staat vrijwel alle pijn, kwetsuren en trauma's te genezen, zelfs als het onmogelijk lijkt. Ieder van ons kan de weg terug vinden naar de vreugde, de heelheid die onze essentie vormt. (Als je geïnspireerd wilt worden door de verhalen, is er nog een boek, *Living the Journey*. Het zal je hart doen opengaan, het staat vol verhalen over transformaties die mensen hebben ondergaan.)

Dus, lieve lezer, ik hoop dat dit boek niet alleen jouw leven zal helen, maar dat het je ook aan zal zetten je eigen Helende Reis te ondernemen. Ik hoop dat het de deur opent naar je diepste zelf en dat je je hart zult volgen en je eigen grootsheid zult ontdekken. En ik bid dat ik je ergens zal ontmoeten, misschien tijdens een van de seminars, en dat we samen zullen bloeien in deze oneindige aanwezigheid van liefde.

Tot dan, met liefde en goede wensen.

Namaste,

Brandon



Introductie

Dit is een boek over vrijheid. Vrijheid het leven te leiden waar je altijd al van droomde.

Diep binnen in ieder van ons ligt een enorm vermogen verscholen om ons open te stellen voor de vreugde, genialiteit, vrijheid en liefde die in onszelf huist. Deze aanwezigheid vraagt of je *nu meteen* thuis wilt komen, het verlangt ernaar je te bevrijden. Toch hebben we allemaal wel iets waardoor we ons in een bepaalde mate beperkt of gevangen voelen. We horen hoe onze eigen ziel ons op fluisterende toon roept, maar voelen ons niet in staat om toegang te krijgen tot de grootheid ervan. In plaats daarvan voelen we ons op een bepaalde manier gecontroleerd en geblokkeerd, en beperkt door onze problemen: woede, angst, depressie, rouw, pijn, onrust. Misschien is het iets simpels als het gevoel dat er toch iets meer moet zijn, of misschien is het wel een complex gevoel van totale mislukking. Misschien gaat het om iets verlamdends als een verslaving of iets levensbedreigends als een ernstige ziekte.

En toch, hoe ernstig het ook is, hoe je er ook mee geworsteld hebt, *je hebt de mogelijkheid helemaal vrij te worden, heel, geheeld.*

Je bent in staat om *de wortel* van deze problemen bloot te leggen, ze op te lossen, los te laten en zodoende jezelf helemaal vrij te maken om je leven op het hoogst mogelijke niveau te leven, als ware expressie van je *echte* zelf.

Omdat ik een diepgaande transformerende ervaring had, na-

melijk een tumor die in slechts zes en een halve week op een natuurlijke wijze genas, legde ik een onbegrensde vreugde en vrijheid bloot die vervolgens deel werd van mijn dagelijks leven. Dit is het meest kostbare geschenk van mijn leven. Sinds mijn opmerkelijke reis negen jaar geleden is het buitengewoon ontroerend en inspirerend om te zien hoe de Helende Reis aanslaat in elk van de landen waar het voorhanden is. Over de hele wereld maken tientallen duizenden mensen uit allerlei beroepsgroepen gebruik van de Reis om de ware vrijheid in hun leven te ontdekken. Ze vinden hun eigen antwoorden en leggen hun diepste waarheid bloot. Ze rekenen af met oude emotionele blokkades en lichamelijke ongemakken die hen hebben belemmerd. En ze genezen uiteindelijk op elk niveau van hun wezen. *Gewone mensen behalen ongewone resultaten.* Het lijkt alsof het niet uitmaakt wat voor achtergrond je hebt, hoe oud je bent, uit welke cultuur je komt en wat voor opvoeding je hebt gehad, je weet dat je een enorm onaangesproken vermogen in je hebt. Iedereen verlangt daar heimelijk naar. Dit vermogen is wakker terwijl jij 's nachts ligt te slapen, zorgt dat je hart klopt, dat cellen zich delen, dat je haar groeit. Gedeeltelijk bestond het opmerkelijke geschenk van mijn eigen helende reis erin dat ik een eenvoudige maar krachtige stap-voor-stap manier ontdekte en verkende om direct toegang te krijgen tot oneindige wijsheid. Een wijsheid die oude emotionele patronen en herinneringen die in je cellen liggen opgeslagen kan blootleggen, en een helende energie die in staat is die oude problemen volledig op te lossen en op te helderen zodat het lichaam en het wezen het proces van natuurlijke genezing kunnen doorlopen.

Tegenwoordig reis ik over de hele wereld met de Helende Reis. Ik geef workshops en cursussen voor gevorderden. Ik ben altijd blij dat het mensen uit zorgverlenende beroepen aantrekt. Ik geef lezingen en cursussen in ziekenhuizen, verpleeghuizen en verslavingsklinieken, aan homeopathische opleidingen, healingopleidingen, spirituele organisaties, zelfhulpgroepen voor kankerpatiënten en groepen afkickende drugsverslaafden. Overal waar ik kom,

zijn mensen die de Helende Reis met gemak in hun werk integreren. We erkennen allemaal dat sommige vraagstukken simpelweg meer diepgaand genezingswerk vergen, waar je je handen goed voor uit de mouwen moet steken. We weten dat het belangrijk is om een kwestie op het diepste niveau aan te pakken, zodat we het uiteindelijk volledig kunnen oplossen en uit de weg ruimen. De Reis is een manier om diepgaande genezing, heelheid en een diep gevoel van welbehagen te bewerkstelligen. Het maakt niet uit wat voor genezingsachtergrond we hebben. Een van de programma's die ik verzorg, is een wereldwijd programma om Helende Reis therapeuten (practitioners) te accrediteren. Artsen, psychiaters, priesters, alternatieve genezers, dominees, sociaal werkers, onderwijzers, leraren, en mensen uit de hele wereld volgen dit programma.

In Zuid-Afrika nemen artsen dit op vergeving gebaseerde helende werk mee naar woongebieden waar men zich geen medische zorg kan permitteren. We helpen hun personeel te trainen. Traumateams bij de politie gebruiken dit werk voor slachtoffers van geweld. Ik heb hulpverleners bij mishandeling en seksueel misbruik opgeleid om dit werk te gebruiken in hun gemeenschap. In Groot-Brittannië, Europa en Australië nemen pastores het werk mee naar hun kerkelijke gemeente. Docenten hebben bijzondere resultaten verkregen met hun leerlingen, die worden geholpen om de meest evenwichtige, zelfverzekerde klas met de hoogste resultaten van de school te worden. In Australië, waar dit boek op nummer een van de bestsellerlijst in dit specifieke genre staat, leggen verscheidene artsen en alternatieve therapeuten het boek in hun wachtkamer voor hun patiënten, en erkennen daarmee dat voor sommige ziektes meer nodig is dan een pilletje.

Afkickgroepen voor verslaafden gebruiken dit werk om af te rekenen met de intense zelfhaat die samenhangt met drugsgebruik, en verpleegkundigen in kankerinstellingen gebruiken het naast de chemotherapie. Een *swami* heeft het werk meegenomen naar de *ashram* om mensen te helpen hun ervaring met het Onein-

dige te verdiepen, en nonnen gebruiken het om de intense vrede in zichzelf te ervaren. Een rabbi helpt mensen in zijn synagoge zichzelf te bevrijden van hardnekkige emotionele problemen. En therapeuten die aan stervensbegeleiding doen, gebruiken De Reis om hun patiënten open te stellen voor hun oneindige innerlijke vrede, wat hun dood verzacht. De Helende Reis is intercultureel en spreekt mensen uit alle religies, levensovertuigingen en beroepen aan.

Wat me het meest ontroert zijn de honderden telefoontjes, brieven en e-mails die we ontvangen van mensen die niet de kans hebben gehad om de workshops bij te wonen, mensen die onvervaard de beschrijvingen in dit boek volgen om zo hun eigen helende reis te ondergaan. We horen over mensen die erin geslaagd zijn reeds lang bestaande, uitputtende emotionele problemen kwijt te raken zoals chronische depressie, overweldigend verdriet, zeer laag zelfbeeld, jaloezie, misbruik en verraad. We raken altijd geïnspireerd als mensen met ons delen hoe ze zichzelf hebben bevrijd van lichamelijke ongemakken, inclusief hartproblemen, borstkanaker, chronische vermoeidheid, verlamming door artritis, de ziekte van Crohn, huidaandoeningen. De lijst is onuitputtelijk. Op ons kantoor ontvangen we elk dag berichten over genezing van over de hele wereld. En de boodschap is altijd dezelfde: *'Ik ben erin geslaagd om mijn eigen oneindige intelligentie aan te boren, mijn eigen blokkades te ontdekken, ze los te laten en mezelf te bevrijden, alleen maar door de beschrijvingen in dit boek te volgen.'*

Het is het grootste geschenk van mijn leven geweest dat de Genade me de vrede heeft laten zien die we allemaal in ons hebben. En het is mijn innigste wens dat *iedereen*, niet slechts enkelen onder ons, zich ervan bewust wordt hoe bijzonder het is dat we zo'n grootheid binnen in ons hebben en dat iedereen zijn leven gaat leven als een volledige uitdrukking van die liefde, van dat potentieel.

Dit boek is geschreven als uiting van de diepe dankbaarheid die ik voel voor het machtige genezingsproces dat ik onderging, en ik

bid dat het een *aansprekend instrument* wordt dat je zal inspireren tot het maken van je eigen reis. Ik hoop dat je de onbegrensde vreugde die de kern van je wezen vormt, zult ontdekken.

Dit is jouw uitnodiging voor vrijheid. Ben je klaar om te vliegen?