

# The Journey op school

Pleidooi voor toepassing van de Helende Reis op scholen  
door Albert Jansen, antroposofisch arts

## Inleiding

De Helende Reis (the Journey) is een nieuwe therapievorm, ontwikkeld in het midden van de jaren negentig van de vorige eeuw door de Amerikaanse Brandon Bays, die zich in rap tempo in een grote populariteit mag verheugen. Niet alleen in Nederland is de Helende Reis enthousiast ontvangen, maar ook in de rest van West-Europa, Scandinavië, Frankrijk, Italië, Hongarije, de USA en Canada, Israël, Zuid-Afrika, Botswana, Zambia en Zimbabwe, Kenia en Namibië, Hongkong en Singapore, Japan, Australië en Nieuw-Zeeland. De methode wordt aangeprezen als de meest elegante en snelste manier om diepgaand emotionele trauma's te verwerken. Lichamelijke en psychische gevolgen daarvan verdwijnen soms op spectaculaire wijze.

## Een nadere kennismaking

Brandon Bays, een vrouw die zich vanaf haar adolescentie al met alternatieve en paramedische behandelwijzen bezighield, ontdekte rond haar veertigste een snel groeiende tumor in haar onderbuik. Er bleek sprake van een enorm gezwel, uitgaande van de baarmoeder. Zij weigerde de geadviseerde operatie, omdat zij eerst op eigen kracht wilde proberen de tumor te laten slinken, met alle alternatieve middelen waarmee zij bekend was. Zij had de tumor immers ook gecreëerd, zo redeneerde ze, dus ze zou de tumor ook moeten kunnen laten verdwijnen. Het ontbrak haar niet aan moed, doorzettingsvermogen en zelfvertrouwen: in een ongelooflijk moedige en zware worsteling met zichzelf lukte het haar uiteindelijk om na twee maanden het gezwel volledig te laten verdwijnen. Een controlescan liet geen afwijkingen meer zien. In haar bestseller *De Helende Reis*, inmiddels vertaald in 21 talen, beschrijft zij uitvoerig het hele proces wat ze heeft doorlopen en haar visie op het ontstaan en weer laten verdwijnen van de tumor.

Door haar eigen ervaringen, en later ook door die van vele anderen, kwam Bays tot de conclusie dat emotionele gebeurtenissen een diepgaande invloed uitoefenen op het lichaam, alsof er een krachtig energetisch brandmerk wordt gedrukt op alle levensprocessen en in alle cellen. Zij ontdekte dat het blijkbaar mogelijk is om deze energetische indruk weer ongedaan te maken, waardoor de negatieve gevolgen van een emotioneel traumatische gebeurtenis kunnen verdwijnen. Dit staaft de hypothese, die eerder door Deepak Chopra werd geopperd, dat alle lichaamscellen een soort geheugen moeten hebben, waar emoties en de bijbehorende herinneringen worden opgeslagen. De Helende Reis bevrijdt dit cellulaire geheugen dus van negatieve informatie, waardoor deze niet meer kan worden doorgegeven aan een nieuwe cel, als de oude cel zich deelt aan het einde van zijn levensduur. Op deze wijze kan iemand zich dus letterlijk vernieuwen in de loop van de tijd. De conclusie is dan ook gerechtvaardigd dat tijdens het leven verworven aandoeningen ook weer ongedaan kunnen worden gemaakt, zelfs zonder tussenkomst van de reguliere geneeskunde. We zijn in principe in staat onszelf te bevrijden en te herscheppen. Wat een nieuw perspectief wordt ons hiermee geboden! Voor sommigen blijkt dit gegeven ongelooflijk, beangstigend en bedreigend, voor anderen juist inspirerend en hoopgevend.

## Een wondertherapie?

Inmiddels hebben vele duizenden patiënten wereldwijd baat gehad bij deze therapievorm en zijn er talrijke goed gedocumenteerde genezingen bekend.

Nieuwsgierig geworden door verhalen van patiënten, besloot ik om nader kennis te maken met deze

therapievorm. Als (antroposofisch) huisarts, geschoold in de reguliere en in de complementaire geneeskunde, was ik altijd al geïnteresseerd in de essentie van ziekte en genezing, vooral als er sprake leek van medische wonderen. Eerlijk gezegd houd ik wel van wonderen, zeker als ik die zelf zou kunnen (helpen) produceren. Genezingen die onverwacht of onverklaarbaar zijn volgens de huidige medische maatstaven, dat is pas interessant! De Helende Reis blijkt ze aan de lopende band te produceren. Dat zijn niet alleen de verhalen van anderen, maar inmiddels ook mijn eigen ervaringen. Allerlei lastige aandoeningen, waarvoor mensen doorgaans langdurig behandeld moeten worden, blijken zeer goed toegankelijk voor het heilzame effect van de Helende Reis. Migraine, eczeem, astma, hypertensie, auto-immuunziekten, dyslexie, depressie, slapeloosheid, chronische pijnen, fobieën, ADHD en andere gedragsproblemen en zelfs tumoren, de lijst van succesvolle behandelingen is eindeloos uit te breiden.\* Kinderen en volwassenen, bejaarden en baby's, er is geen categorie waarbij de Helende Reis niet werkt. En wat het bijzonder maakt: je hoeft geen arts te zijn om de therapie toe te passen, iedereen kan het leren. Toch verdient het voor patiënten aanbeveling om alleen met geaccrediteerde Journeytherapeuten in zee te gaan, vanwege de kwaliteitswaarborg.

Is de Helende Reis dus een wondertherapie?

Ja en nee. Ja, regelmatig zie ik wonderen, verbeteringen of genezingen die in de gewone huisartsenpraktijk voor onmogelijk worden gehouden en die niet te verklaren zijn vanuit regulier wetenschappelijk standpunt. Nee, geen wondertherapie, want niet bij iedereen en altijd is het resultaat spectaculair. Bovendien is wat er gebeurt wel degelijk verklaarbaar voor wie wat verder kijkt dan zijn natuurwetenschappelijke neus lang is.

### **Eigen schuld, dikke bult?**

Wat gebeurt er met mensen die een Journey ondergaan, wat zijn de veranderingen die zich voordoen en op welk vlak?

Gedachten, emoties en uiteraard ook handelingen zijn te beschouwen als verschillende vormen van energie, die zich niet alleen naar buiten in de wereld uitdrukken, maar ook naar binnen in het lichaam. Deze energie, die we zichtbaar kunnen maken d.m.v. een functionele MRI-scan van de hersenen, wordt omgezet in elektrische potentialen in het zenuwstelsel, welke op hun beurt via chemische stofjes, de zogenaamde neurotransmitters, onze organen en systemen besturen en beïnvloeden. Positieve gedachten, gevoelens en handelingen zorgen voor afscheiding van neurotransmitters die het lichaam op een positieve manier beïnvloeden, vitaliseren en opbouwen; hun negatieve equivalenten doen het tegenovergestelde, ze verstoren de natuurlijke opbouw en groei, breken de vitaliteit af en tasten het immuunsysteem aan. Tot zover niks nieuws, het wetenschappelijke bewijs is hiervoor al geleverd en een nieuwe tak van wetenschap houdt zich hiermee bezig, de psycho-neuro-immunologie.

Gedachten, gevoelens en handelingen zetten ons dus letterlijk in beweging. Het zijn onze scheppende vermogens, waarmee we niet alleen de wereld om ons heen vorm geven, maar ook ons eigen leven, onze vitaliteit!

Met andere woorden: ik kan dus niet alleen iets creëren in de buitenwereld, maar ik kan ook mijn vitaliteit bepalen, versterken of verzwakken.

Van dat verzwakken waren we natuurlijk al enigszins op de hoogte (iedereen weet dat een slechte gewoonte een negatieve invloed heeft op gezondheid), maar weinig mensen en nog minder artsen zijn ervan doordrongen hoezeer ook negatieve gedachten en gevoelens doorwerken op de vitaliteit van mensen en hen ziek maken. Uiteraard ligt dit heel erg complex: we hebben niet alleen te maken met onze eigen bewuste en onbewuste scheppingsenergieën, maar ook met die van ruim zes miljard andere mensen, die elkaar allemaal beïnvloeden. En dan te bedenken dat ook de scheppingsenergie van al die miljarden mensen die inmiddels overleden zijn invloed heeft op ons, via onze genen, via aangeleerde patronen, via overheersende ideeën en paradigma's. Er is dus geen sprake van 'eigen schuld, dikke bult', maar van complexe oorzaken met complexe gevolgen!

## **Cellulair geheugen**

Er is dus sprake van een continue stroom positieve en negatieve energetische indrukken op het lichaam. Deze indrukken worden blijikbaar opgeslagen in het geheugen van cellen en oefenen daar hun invloed uit. Negatieve gebeurtenissen kunnen zo op den duur de cel laten ontsporen en ziekten veroorzaken. Een heel duidelijk voorbeeld in mijn eigen praktijk liet de man zien die na het traumatische overlijden van zijn vader (die hem op zijn sterfbed vervloektel!) binnen enkele weken een hardnekkige vorm van eczeem ontwikkelde, die op geen enkele reguliere therapie reageerde. Toen ik een Helende Reis met hem deed op dit thema, verdween het eczeem binnen enkele weken voorgoed.

Het cellulaire geheugen is voor de natuurwetenschap nog een onderzoeksveld. In de film *What the bleep do we know* maken we kennis met de huidige stand van zaken. Ook het onderzoek van dr. Candice Pert richt zich op dit vlak. Vanuit een heel andere hoek komt het onderzoek van de Japanner Emoto. Hij heeft met duizenden foto's aangetoond dat water in staat is om intenties op te nemen en vast te houden. Positieve intenties verhogen de (levens-)kwaliteit van het water en geven prachtige kristallen, negatieve intenties doen het tegendeel. Je kunt dus zeggen dat water een geheugenfunctie heeft. Dat geldt natuurlijk ook voor het water in ons lichaam, aangezien wij voor pakweg 75% uit water bestaan.

## **De apotheose**

Het meest bijzondere aan de Helende Reis van Brandon Bays is de ontdekking dat de inprenting in het cellulaire geheugen ongedaan kan worden gemaakt.

Zij ontwikkelde deze introspectieve reis naar binnen, waarbij de reiziger in een soort verdiept bewustzijn toegang krijgt tot beelden en herinneringen met de daaraan gekoppelde emoties, die opgeslagen liggen in het levenslichaam, als oude koeien in het onderbewuste levensreservoir. Door deze herinneringen en emoties weer terug in het bewustzijn te brengen en door de reiziger de kans te geven zich te uiten en volledig uit te spreken wat diep van binnen leeft aan gevoelens en gedachten, komt die opgeslagen energie weer vrij. Dan pas is het mogelijk om deze energie los te laten, weg te geven, terug in de kosmos te laten vloeien door middel van een vergevingsproces. Dit vergevingsproces vormt de werkelijke apotheose van de Helende Reis, in beide betekenissen van het woord: een indrukwekkend hoogtepunt en tevens de verheffing van de mens tot het niveau van het Goddelijke!

Wellicht is dit laatste voor sommigen een gedurfde uitspraak. In ieder geval is het zo dat mensen die de Helende Reis ondergaan vaak spreken van een uitermate diepe Bron-ervaring, de meest vreugdevolle, vredige en bevrijdende ervaring van hun leven, waarbij zij zich één voelen met de oorsprong van alle dingen.

Het zal duidelijk zijn dat de Helende Reis geen aparte vorm van psychotherapie is en eigenlijk ook niet lijkt op wat er aan andere therapieën voorhanden is, niet qua uitvoering, maar ook niet qua effect. Want op hetzelfde moment dat het lichaam bevrijdt wordt van de traumatische energie en oude blokkades opgeheven zijn, begint de levensenergie weer te stromen. Vaak is dat meteen merkbaar: buikorganen reageren met hoorbaar rommelen, pijn trekt weg, verlichting treedt onmiddellijk in. De heilzame gevolgen kunnen gevoeld worden op spiritueel, psychisch, emotioneel en fysiek niveau en zijn soms subtiel, soms dramatisch en spectaculair. Het is een therapie die heel de mens omvat. Alleen al daarom verdient de Helende Reis een vaste en prominente plek in de hedendaagse geneeskunde.

## **The journey op school**

Maar ook buiten de gezondheidszorg zijn de toepassingsmogelijkheden legio. Niet alleen in het bedrijfsleven, maar ook en vooral op scholen liggen er fantastische mogelijkheden om het potentieel van kinderen te bevrijden en volledig tot zijn recht te laten komen. Juist bij kinderen is veel winst te behalen, zij zijn nog niet zo geconditioneerd en gefixeerd als volwassenen, het proces verloopt soepeler en aanmerkelijk sneller en zij dragen de positieve effecten mee op hun weg naar volwassenheid. In mijn praktijk hebben we prachtige

resultaten geboekt met dyslexie, ADHD, depressieve kinderen en gepeste of anderszins getraumatiseerde kinderen, soms in één enkele sessie. Probleemgedrag verdwijnt als sneeuw voor de zon.

Individuele therapie is overigens niet de enige mogelijkheid. Zo wordt de methode bijvoorbeeld in Afrika op scholen klassikaal door leerkrachten toegepast middels een eenvoudig en kortdurend proces aan het begin van de dag, met zeer opzienbarende resultaten: minder geweld, meer rust en harmonie en betere leerprestaties. Zoiets zou op Nederlandse scholen ook vrij eenvoudig te realiseren zijn, mits leerkrachten en ouders zich bewust worden van de fantastische mogelijkheden die deze methode biedt. Journeytherapeuten die hiervoor opgeleid zijn en kunnen helpen, vind je in het hele land (zie de website van de NVJT hieronder). Een van de leerkrachten zou ook kunnen overwegen om zelf de opleiding tot Journeytherapeut te laten volgen. Die opleiding is in relatief korte tijd in een deeltijdprogramma te doorlopen.

De Helende Reis blijkt al met al een welkome aanvulling op het bestaande aanbod aan therapieën en ontwikkelingskansen, die qua mogelijkheden en resultaten met kop en schouders boven de rest uitsteekt.

\* In mijn boek Ziek Beter Best (uitg. Ankh-Hermes, 2<sup>de</sup> druk 2006) beschrijf ik een aantal inspirerende successen uit mijn praktijk, waaronder een man met een indrukwekkend grote tumor in de buik.

Albert Jansen is sinds 1982 antroposofisch arts in Bergen NH. Tot 2001 heeft hij als huisarts gewerkt. Daarna heeft hij de opleiding tot Journeytherapeut bij Brandon Bays gevolgd. In zijn huidige praktijk Con Amore houdt hij zich uitsluitend bezig met de door hem ontwikkelde Scheppingstherapie en de Helende Reis.

Voor nadere informatie over dit onderwerp:

Brandon Bays: De Helende Reis, uitg. Forum, 2007, Amsterdam

Website van de internationale Journey-organisatie: HYPERLINK "http://www.thejourney.com"

[www.thejourney.com](http://www.thejourney.com)

Website van de Nederlandse Vereniging van Journeytherapeuten: HYPERLINK "http://www.nvjt.nl"

[www.nvjt.nl](http://www.nvjt.nl)

Website van de auteur van dit artikel: HYPERLINK "http://www.con-amore.net" [www.con-amore.net](http://www.con-amore.net)