



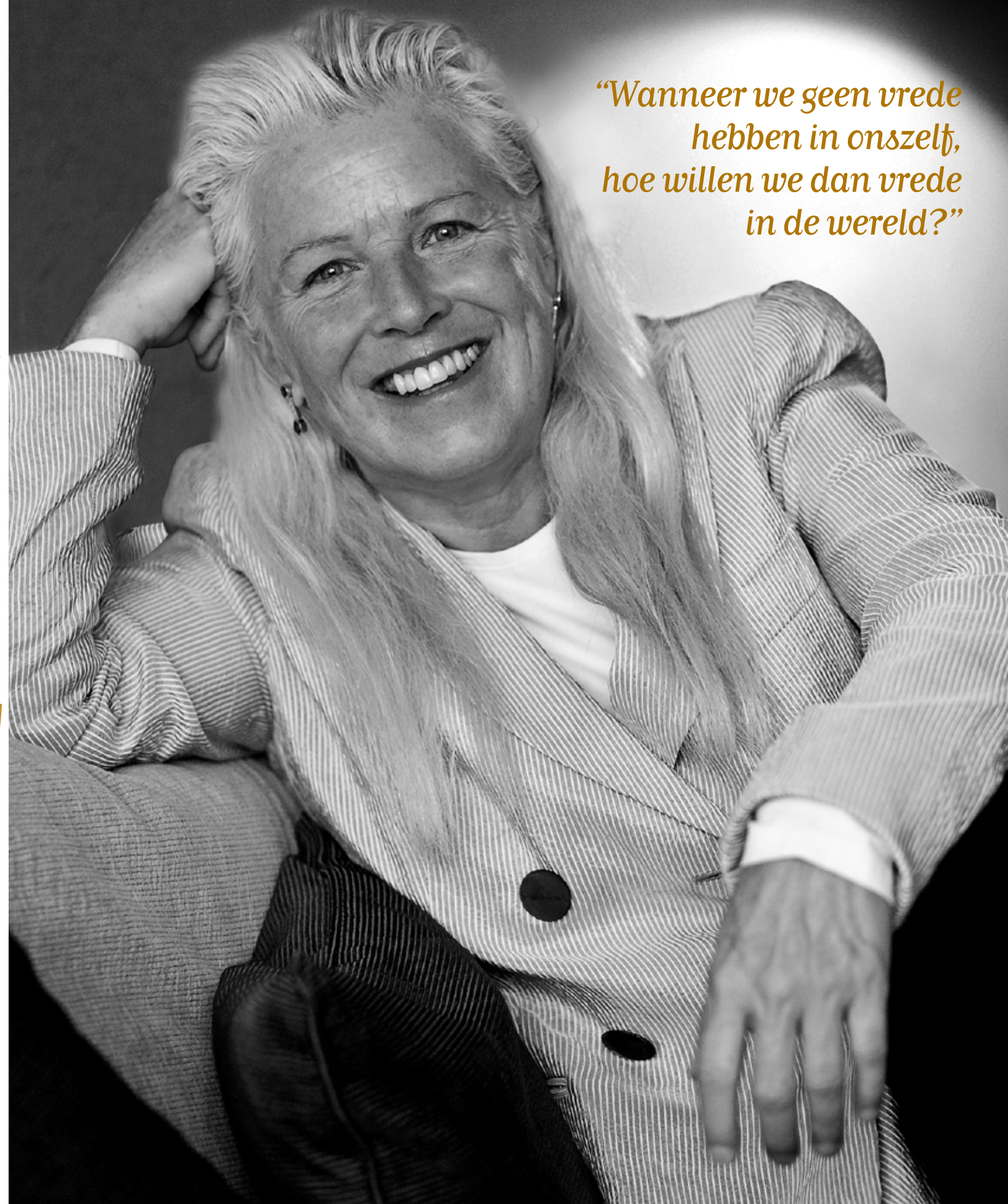
CHANGE THINK+ PRAAT IN ELK NUMMER MET EEN WERELDVERANDERAAR OVER ZIJN OF HAAR INSPIRERENDE INZICHTEN OVER VERANDERING.

“Begin met naar je **lichaam** te luisteren”

SOMMIGE MENSEN ONDERGAAN IN HUN LEVEN ZO'N VERANDERING DAT ZE DE WERELD KUNNEN VERRIJKEN MET EEN GIGANTISCH INZICHT. BRANDON BAYS SCHONK ONS MET HAAR BESTSELLER *DE HELENDE REIS*, EEN REVOLUTIONAIRE METHODE OM ONSZELF TE BEVRIJDEN VAN VERGETEN EMOTIES EN FYSIEKE BLOKKADES. WE PRATEN MET HAAR OVER WAT DE WERELD KAN VERANDEREN.

EXCLUSIEF INTERVIEW MET BRANDON BAYS

“Wanneer we geen vrede hebben in onszelf, hoe willen we dan vrede in de wereld?”





Brandon is klein en fijn van gestalte, maar ze heeft een uitstraling die een hele zaal kan vullen. "Ze spreekt tot het hart", zegt CHANGE-journaliste Sandra Deakin, die haar in Londen ontmoette.

Ze straalt een aanstekelijke vreugde en vitaliteit uit. Haar woorden gaan meteen naar je hart. Deze New Yorkse heeft de wereld echt iets te brengen, dat voel je alleen al door voor haar te zitten. Via haar revolutionaire *journey*-methode kun je jezelf bevrijden van opgeslagen emoties en fysieke blokkades. Je gaat helemaal tot je celgeheugen en verlost jezelf van opgehoopte pijn en conditioneringen. Zo kom je tot je werkelijke bron. Het is alsof ze je het knopje aanreikt om je eigen licht te laten schijnen. **Brandon Bays**, nu 56, ontdekte deze methode toen ze in 1992 op 38-jarige leeftijd de diagnose kreeg van baarmoederkanker. Op zes weken tijd genas ze zichzelf - zonder medicijnen - van een tumor die zo groot als een voetbal was. "Jezelf ontdoen van alle leugens en vergeven, daar draait het om..."

Wereldwijd bekend werd ze met haar boek *De he-lende reis (The Journey)*, dat ondertussen in 22 talen is uitgegeven. Zelf reist ze 44 weken per jaar de wereld rond om haar boodschap over zelfheling te verspreiden. In Zuid-Afrika en Australië passen ziekenhuizen en scholen deze *journey*-methode toe met fantastische resultaten. In Nederland biedt de regering haar werknemers met burn-out de *journey*-therapie gratis aan.

Eigenlijk was jouw tumor achteraf bekeken een zegening...

Brandon: "Het was een *wake-up call* en meteen ook de kans om aan

mezelf te beginnen werken. Ik was een succesvolle therapeute, leefde supergezond en was gelukkig met mijn gezinnetje. Misschien had ik wel een zekere spirituele arrogantie: ik geloofde dat door mijn gezonde en gelukkige manier van leven mij niets kon overkomen. Dus toen ik de diagnose van kanker kreeg, was dat een complete schok. Ik ben dan diep beginnen voelen en graven, totdat ik voelde wat deze tumor me te vertellen had. Ik had namelijk vele zaken uit mijn kindertijd, zoals huiselijk geweld, niet echt verwerkt en de emoties die erbij hoorden onderdrukt. Pas toen ik besloot me helemaal te openen voor deze emoties en het verleden te vergeven, kwam ik in contact met een oceaan van liefde in mezelf, mijn werkelijke bron."

Hoe werkt deze transformatie precies?

Brandon: "Het is wetenschappelijk bewezen dat wanneer je bepaalde emoties onderdrukt, er in je lichaam cellen zijn die zich afsluiten en niet meer werken. Pas wanneer je deze emoties herbeleeft, ze werkelijk doorvoelt en daarna ook jezelf en de ander vergeeft, kun je het celgeheugen veranderen en jezelf bevrijden en helen. Enkel dán kun je je cellen een nieuw bewustzijn geven. De tumor was nog maar het begin van mijn reis. Een jaar na mijn genezing brandde mijn huis volledig af, vertelde mijn man me dat hij verliefd was op iemand anders, verloor ik mijn job en zei mijn

dochter (met wie ik dacht een perfecte band te hebben) me dat ik haar leven te veel beïnvloedde en dat ze me niet meer wou zien. Ik bleef helemaal alleen achter en was alles wat voor mij ooit belangrijk was geweest, kwijt. Toen besloot ik de angst en alle emoties recht in de ogen te kijken en er niet langer voor te vluchten. Toen ik eenmaal door alle lagen van emoties heen was, viel ik in een zwart, duister gat. Maar ook dat liet ik helemaal toe. En toen kwam ik onverwacht in een oneindige lichtbron, in mijn ziel.

Mijn grootste les uit dit avontuur was nederigheid en dankbaarheid: als het leven je eenmaal op je knieën krijgt, word je nederig. Dan valt je ego weg en toont de werkelijke ziel zich. Dan kom je thuis bij jezelf en word je als het ware verliefd op je eigen, prachtige wezen."

Vergeven is soms best wel moeilijk.

Brandon: "In feite draagt diegene die niet kan vergeven een grotere last met zich mee dan degene die vergeven dient te worden. Het is alsof jij zelf vergif drinkt en van de ander verwacht dat die sterft. We kunnen het verleden niet veranderen, maar we kunnen

"In Nederland heeft de regering besloten haar werknemers die te kampen hebben met burn-out en depressie een journey-therapie aan te bieden. Dat is wonderbaarlijk"

wel veranderen hoe we met voorbije ervaringen omgaan. Eerst dienen we onszelf te vergeven. We dragen vele diepe collectieve wonden in ons. Eén daarvan is onszelf niet goed genoeg vinden en daarvoor vinden we onbewust dat we het niet verdienen gelukkig te zijn. Hierdoor leven we in constante oorlogsvoering met onszelf. Wanneer binnenin onszelf al een hele oorlog woedt, hoe kunnen we dan vrede op wereldniveau verwachten? Als je jezelf hebt vergeven, kun je ook anderen vergeven.

Ik heb workshops meegemaakt in Israël waar de ene helft van de zaal Joods was en de andere Duits. Op een bepaald moment was de spanning gewoon te snijden. Je voelde dat de Duitsers een diep schuldgevoel binnenin zichzelf droegen en wilden uitreiken naar de Joden maar niet wisten hoe. En dat de Joden een diepe haat koesterden tegen de Duitsers. Dus stelde ik voor een gezamenlijk *journey*-proces te ondergaan over ons oorlogsverleden. Ik ga als begeleidster altijd helemaal mee in dit proces en schrok ervan hoeveel oorlog er nog in mezelf huisde (oordeel, mensen die ik had gekwetst omdat ze anders waren). Er waren zelfs Duitsers die onbewust vonden dat ze geen bestaansrecht meer hadden door wat hun ouders hadden gedaan. Toen we door alle lagen van emoties heen waren gegaan, vroeg ik iedereen om zichzelf en ook elkaar te vergeven. Op het moment dat iedereen die oceaan van liefde kon ervaren, vielen Joden en Duitsers elkaar huilend in de armen. De Joden konden de daden van Hitler niet vergeven, maar wel zijn ziel. Voor allen was het een opluchting om na al die jaren dit verleden eindelijk te kunnen loslaten (*terwijl ze dit vertelt, rollen de tranen over haar wangen*). Plots was er in de zaal een eenheid van *mens-zijn* en alle grenzen, culturen en religies vielen weg."

Er zijn natuurlijk vele volkeren met een oorlogsverleden...

Brandon: "Er is geen enkel volk op deze planeet zonder oorlogsverleden... We passen de *journey*-techniek ook toe bij de Aboriginals in Australië, de Maori in Nieuw-Zeeland en de indianen in Canada. Zij hebben een gruwelijk collectief verleden. Zo was er onlangs een 94-jarige Canadese vrouw die tot de oorspronkelijke indiaanse bevolking van Canada behoorde. Als klein meisje was ze door de blanken bij haar ouders weggehaald en bij een blank pleeggezin geplaatst (zoals dat indertijd de gewoonte was). Ze werd door haar stiefvader seksueel misbruikt. Toen ze op 94-jarige leeftijd een *journey*-reis onderging, keek ze me met ogen vol tranen recht aan en zei: 'Nu kan ik eindelijk aan mijn leven beginnen.' Je bent dus nooit te oud om oude wonden diep in de ogen te kijken en ze te helen en te vergeven."

Beweer je hiermee dat een crisismoment in je leven net

nodig is om bij je werkelijke kern te komen?

Brandon: "Een crisis schudt ons wakker. We worden geboren als een schitterende diamant. Maar meteen bij onze opvoeding krijgen we van onze ouders al te horen wie we wel en wie we niet zijn. En zo gaat dat maar door: op school dienen we te presteren, op ons werk moeten we scoren, enzovoort. We moeten altijd maar volgens de normen van buitenaf leven en verliezen daardoor de vrijheid binnenin onszelf. Hierdoor gaan we geleidelijk aan vergeten wie we werkelijk zijn. Ons leven wordt één grote leugen. Pas door een crisis ga je stilstaan en krijg je de kans om op onderzoek te gaan naar wie je werkelijk bent: een oneindig veld van liefde, licht en potentialiteit."

Is de huidige globale crisis dan een cadeau voor de wereld?

Brandon: "Ik geef in zo'n 38 landen workshops en merk vandaag meer dan ooit wereldwijd twee soorten golfbewegingen. En het lijkt echt alsof we door externe omstandigheden als wereldrampen, oorlogen, terrorisme, de financiële crisis, de crisis in de kerk, enzovoort, naar een heel extreem punt worden gedreven. Dat zorgt enerzijds voor een collectief angstbewustzijn. Mensen reageren als bange konijnen: wanneer die in het donker een lamp op zich gericht krijgen, verstijven ze van angst. Zo reageren momenteel wereldwijd heel wat personen: ze voelen angst en sluiten zich af. Ze bevriezen en houden angstvallig alles vast wat ze nog hebben. Zelfs bijzonder succesvolle mensen worden plots bang en onzeker en verliezen hun creativiteit en enthousiasme. Ze krijgen maar geen toegang tot hun ware kracht en potentialiteit. De angst blokkeert namelijk alles en houdt ons net tegen om te veranderen. Anderzijds is er een groep van mensen die door deze wereldwijde veranderingen net wakker schiet. Die realiseert zich dat het niet langer gaat over gulzigheid en altijd maar nemen, maar eerder over delen en geven. Deze personen willen dan ook meer ten dienste gaan staan van de mensheid."

Hoe zie jij onze planeet uiteindelijk evolueren?

Brandon: "Ik merk niet enkel een evolutie in de spirituele wereld, maar ook bij bedrijven: ik krijg alsmaar meer de vraag van ondernemers om workshops in hun bedrijven te komen geven. Zij streven hoe langer hoe meer naar een filosofie van integriteit, bewustzijn en duurzaamheid. Het draait niet enkel meer om zoveel mogelijk winst maken, maar eerder om menselijkheid en de ware kracht en potentie uit je werknemers te halen. Grote ondernemers zoals een Warren Buffet, Richard Branson en Bill Gates beseffen dat ze zoveel van het leven hebben gekregen en willen iets teruggeven. Zij stoppen momenteel vele miljarden van hun opgebouwde kapitaal →

“Jullie magazine past perfect bij de nieuwe tijdgeest”



aha!moment

“Start met naar je lichaam te luisteren. Je lichaam is de barometer van je zijn, het bedriegt je nooit, terwijl je mentale ik je vaak leugens wijsmaakt en je saboteert. En **word bevriend met je lichaam en je eigen emoties**. Wij lopen altijd maar weg van die emoties en vechten ertegen. Open jezelf ervoor en bevrijd jezelf. Maar alles begint met de *wil* om jezelf te bevrijden en jezelf de toelating te geven om je ware zelf te ontdekken.”

in projecten die de mensheid dienen.

Zelfs de Canadese regering heeft ons net gevraagd workshops te geven aan de rechters en advocaten van het gerechtelijk departement. Het is fantastisch dat een oud, vastgeroest apparaat als justitie in zijn rechters en advocaten wil investeren. Zij leren een jaar lang zichzelf te bevrijden van alle opgestapelde ballast en kunnen daarna op een veel integere manier met mensen omgaan.

In Nederland heeft de regering zelfs besloten al haar werknemers die te kampen hebben met burn-out en depressie een volledige *journey*-therapie aan te bieden. Is het niet wonderbaarlijk dat een conventionele regering plots inziet dat mensen op het werk niet op hun best functioneren en hen dan wil helpen om het beste uit zichzelf te halen? Ook regeringen beginnen te beseffen dat ze niet langer enkel kunnen nemen, maar ook dienen te geven.

Jullie magazine past dus perfect bij de huidige tijdgeest want jullie willen positief nieuws en verandering naar de mensen brengen. Het zijn momenteel spannende, maar interessante tijden. We gaan naar een nieuw bewustzijn.”

Maar wat gebeurt er dan met die groep van angstige mensen? Hoe bereik je hen?

Brandon: “Via de *journey*-therapie maak ik hen ervan bewust dat er middelen zijn die je bij de kern van je problemen en angsten brengen. Daarna reik ik dan weer de middelen aan die ze kunnen gebruiken om bij hun eigen liefde, vrijheid en genialiteit te komen. De *journey* is eigenlijk een doe-het-zelfpakket.”

Je hebt net samen met je partner Kevin Billet een boek geschreven over overvloed. Ik heb ondertussen al veel boeken gelezen over overvloed en zelf je leven creëren, maar voor mij werkt het niet echt.

Brandon: “Klopt, maar dit boek gaat veel verder dan enkel positief denken. Het is wetenschappelijk bewezen dat positief denken helpt bij het nastreven van een doel in je leven, maar dat alleen is niet voldoende. Want wat gebeurt er: een deel van jezelf gaat deze prachtige toekomst via visualisaties en mantra's creëren, maar er is een onderbewust deel in jou dat tegelijkertijd zegt: 'Ik ben niet goed genoeg, ik verdien dit niet.' Doordat je twee verschillende signalen uitstraalt, gebeurt er exact niets! Maar als je al die saboteerende gedachten eenmaal hebt opgeruimd, kun je wel gaan creëren. Je gaat via deze methode helemaal terug tot in je celgeheugen, waardoor je zelfs eeuwenoude patronen van je familie kunt doorbreken en transformeren. Ik stop geen liefde in mensen, ik leer ze hun eigen liefde ontdekken. En die liefde is onuitputtelijk en brengt je bij het genie dat je bent, de overvloed die vanbinnen zit. Wanneer je dit in jezelf ontdekt, zul je het geluk niet meer buiten jezelf zoeken, maar binnenin je.”

Meer weten? www.thejourney.com

Meer lezen? *De helende reis*, *De helende reis voor kinderen* en *Vrijheid is*, door Brandon Bays, en *Bewustzijn, het nieuwe kapitaal*, door Brandon Bays en Kevin Billet. Al deze boeken zijn uitgegeven bij *De Boekerij*. Van *De helende reis*, *De helende reis voor kinderen* en *Vrijheid is* zijn ook cd's uitgegeven.



Op 2 en 3 april 2011 (8.30u-20u) geeft *journey*-practitioner Arnold Timmerman de eerste *Journey Intensive workshop* in België (plaats nog nader te bepalen). Eén CHANGE-lezer mag GRATIS deelnemen aan deze krachtige workshop waarin je de *Journey* ondergaat en leert de basisprincipes ervan toe te passen. Waag je kans en surf naar: www.changethinkpositive.be of .nl vóór 15 januari 2011 en schrijf er meteen bij waarom jij de ideale kandidaat bent om deze workshop te winnen.