



# De eenvoud van

Bij de ingang van de zaal klinkt een vrolijke grinnik. Meteen valt een deel van het geroezemoes weg en veert het stel naast me op. Ze kijken elkaar veelbetekenend en met een knipoog aan: 'Daar zul je hem hebben.' Hale Dwoskin stapt inderdaad het podium op en begint te vertellen over de Sedonamethode. Het adagium is loslaten.

50

ONKRUID 192

**H**ale is de rust zelve en weet met zijn gelach een zekere lichtheid om zich heen te verspreiden. Hoe kan het ook anders met zijn boodschap. Problemen bestaan volgens hem niet: 'Je bent al alles wat je wilt zijn en je leeft al volkomen in het nu. Alleen laten je gedachten je geloven dat dit nog niet zo is. De oplossing is simpel: laat die gedachten los. Zonder inspanning en zonder moeite, want loslaten gaat vanzelf. Dat ga je deze workshopdagen ontdekken!'

Je merkt aan alles dat Hale veel podiumervaring heeft. Met gemak loodst hij ons door zijn inleiding en geeft hij de groep een eerste oefening in loslaten. Als onderwerp kiest hij onze angst voor de financiële crisis. Iedereen neemt iets in gedachten waar de crisis hem of haar bang voor maakt. Vervolgens stelt Hale

drie vragen:

- Kun je jouw angst loslaten?
- Ben je bereid om jouw angst los te laten?
- Wanneer wil je jouw angst loslaten?

Dit is een basisoefening uit de Sedonamethode. Door jezelf deze vragen te stellen, laat je los waar je bang voor bent. De angst die je loslaat, verdwijnt daarmee volgens Hale uit je leven.

Hale vertelt dat de Sedonamethode voortdurend verandert. Mensen maken op dit moment een grote ontwikkeling van bewustzijn mee. Ze maken gemakkelijker contact met hun diepste zelf. Daarom is de oefening met de drie vragen, die de grondlegger van de Sedonamethode vijftig jaar geleden bedacht, niet altijd meer nodig. Hale heeft andere manieren bedacht waarbij het loslaten nog sneller gaat. Als hij met mensen werkt, hoeft hij hen vaak maar één ding te vragen:



Dwoskin voor de zaal in  
conferentieoord Zonheuvel  
in Doorn

# loslaten

of ze hun probleem, de emotie die hen dwarszit of de gedachte die hen opjaagt, open kunnen verwelkomen. Iets verwelkomen is iets de ruimte geven en met die ruimte geven ze zichzelf hun vrijheid terug (lees ook kader 'Het experiment met de pen').

'Ons verstand', zegt hij, 'is een fantastisch instrument, maar een slechte meester. Als we niet oppassen, lijft dat verstand ons in als slaaf. Laat het ons geloven dat we moeten rennen, ons best moeten doen, iets moeten bereiken. Het dreigt ons met wat we allemaal kunnen verliezen en speelt in op onze angst. Laten we

die angst los, dan kan het verstand ons niet meer voor de gek houden. Dan merken we dat we niets kunnen verliezen. Dat de verhalen van ons verstand niet kloppen. Dan kunnen we door de illusie heen kijken en ontdekken we dat we niets hoeven te doen om vrij te zijn. We zijn al vrij, we waren het al de hele tijd.'

Tussen de oefeningen en uitleg door, nodigt Hale mensen bij hem op het podium uit die het proces van loslaten samen met hem willen doorlopen. Ik ben verbaasd over de snelheid waarmee dit gaat. Op een enkele uitzondering na is iedereen

## Wie is Hale Dwoskin?

Hale Dwoskin is de personificatie van de Sedona-methode. In 1976 kwam hij Lester Levenson tegen, de man die de methode begin jaren vijftig ontwikkelde. Hij was volgens eigen zeggen niet alleen zeer onder de indruk van de

uitstraling van Levenson, ook voelde hij zich meteen aangesproken door de waarheid en effectiviteit die hij in de methode zag. Hij ging bij Levenson in de leer en werd in 1994 zijn geestelijk erfgenaam. In de jaren die volgden, bouwde

hij de methode verder uit en kwam in 2007 in het nieuws als leraar van The Secret. De populariteit van de Sedonamethode nam een grote vlucht. In mei 2009 gaf Hale voor het eerst een workshop in Nederland.

- ▶ binnen vijf minuten klaar. De mensen op het podium vertellen hun verhaal en geven aan wat ze graag los zouden willen laten. Hale vraagt hen naar binnen te gaan en zijn vragen te beantwoorden. Dat zijn vragen als: 'Hoe voelt dat, wil je dat het anders is, kun je het welkom heten?' Bijna al zijn vragen beginnen of eindigen met: 'Check eens bij jezelf hoe dat zit.' Als antwoord hierop zie je mensen naar binnen keren en dan beginnen te glimlachen. Het probleem, de pijn, de emotie blijkt verdwenen.

Ik vertrouw het niet helemaal en stap zelf naar voren. Na nog geen drie minuten zit ik weer op mijn stoel. Blij en opgelucht en vooral verbaasd. Toen ik checkte hoe het bij mij zat, vond ik alleen maar rust en blijdschap. In de pauze komen mensen op me af en vertellen me hoe ze me op het podium zagen veranderen, dat ik in lengte groeide, dat mijn ogen begonnen te glanzen, dat ik er opeens stond en meer aanwezig was en dat ze toen begrepen hoe je iets los kunt laten.

Helaas begrijp ik dat zelf nog niet helemaal. Ik weet niet zo goed wat me daar op dat podium is overkomen en dus kom ik erop terug als ik Hale interview. 'Het is niet eerlijk,' zeg ik, 'volgens mij komt het door jouw energieveld. Dat was daarstraks zo sterk dat ik niet meer bij mijn eigen gevoelens kon komen en alleen maar jouw rust ervoer.' Hale lacht zijn vrolijke lach weer en ontkent. 'Wat ik doe, is al mijn behoeftes loslaten en leeg zijn. Zo kan ik als spiegel dienen voor jouw diepste zijn. Ik richt me met mijn vragen tot wie jij werkelijk bent, spreek jouw diepste zelf aan. Dat kun je niet begrijpen, dat kun je alleen ervaren. Jouw diepste zelf werd zichtbaarder omdat je door de illusies van je verstand prikte. Dat is wat je voelde en dat is wat mensen zagen. Je kunt niet je best doen om contact te maken met dat deel van jou. Hoe kun je nu contact maken met jezelf?' Je kunt alleen zorgen dat je verstand niet meer in de weg staat. Dat kun je doen door je te oefenen in loslaten, door alles in je

leven steeds opnieuw welkom te heten. Door het leven open door je heen te laten stromen. Blijf jezelf vragen stellen en dan kom je vanzelf bij de waarheid uit.'

### In navolging van Socrates

Blijf jezelf vragen stellen, die aanmoediging intrigeert me. 'Waarom werkt het stellen van vragen eigenlijk beter dan jezelf voornemen om iets te doen?', vraag ik na de workshop aan psychologe Marieodiel van Rhijn. Zij is trainer cognitieve gedragstherapie en werkt daarnaast met The Work van Byron Katie en de Sedonamethode. Zo verbindt ze reguliere en alternatieve methodes die gaan over het veranderen van gedachten, emoties en gedrag. 'Het stellen van vragen is al heel oud', vertelt ze. 'Het verhaal gaat dat Socrates ermee begon. Als hij les gaf, stelde hij vooral vragen en liet zijn leerlingen zelf hun waarheden ontdekken.

Jezelf voornemen om iets te doen werkt niet als je diep van binnen gelooft dat het geen goed idee is. Je wilt bijvoorbeeld iets nieuws in je werk, maar je zet geen stappen. Waarom niet? Misschien denk je dat mensen je zullen uitlachten als het niet lukt of dat je er financieel op achteruit gaat. Je kunt je nu afvragen of deze gedachten wel waar zijn en of ze je helpen bij wat je wilt bereiken. Vooral de eerste vraag is belangrijk, want als je inziet dat een gedachte niet klopt, heeft die minder invloed op je en zal hij niet meer zo snel terugkomen. Daarmee is de reden om niets te doen grotendeels verdwenen en lukt het je wel om stappen te zetten. De Sedonamethode kijkt wat de reden is dat een gedachte bij jou omhoogkomt. Dat is altijd een behoefte. In ons voorbeeld de behoefte aan erkenning of (financiële) veiligheid. Als je die behoefte loslaat, voel je je meteen beter. De methode is eenvoudig en snel. Ik gebruik hem vooral als ik moe ben en geen energie meer heb om te onderzoeken of een gedachte waar is.'

### Vragen aan je diepste zelf

Marieodiel is het met Dwoskin eens dat



*Dwoskin luistert naar een deelnemer die vertelt wat hij wil loslaten*

je beter aan je diepste zijn vragen kunt stellen dan aan je verstand. Bij de vraag: 'is deze gedachte waar?', zal je verstand bijvoorbeeld met een heleboel voor- en tegenargumenten komen. Je krijgt geen éénduidig ja of nee. Daarom stelt Byron Katie de vraag: 'Kun je absoluut zeker weten dat deze gedachte waar is?' Dan erkent je verstand dat het dat niet kan weten en houdt zich stil, zodat je innerlijke wijsheid antwoord kan geven. Ook de Sedonamethode richt zich tot het diepste zelf, waar iedereen zijn eigen waarheid kan vinden. Laat daarom de vraag 'Kun je die gedachte loslaten?' echt binnenkomen en voel wat er in je omhoog komt.'

### Sedona in Nederland

De driedaagse workshop die Dwoskin eind mei 2009 in Nederland gaf, was zijn eerste bezoek aan Europa en dat was te merken. Meer dan twintig nationaliteiten zaten in de zaal, van Portugal tot Polen, van Ierland tot Roemenië. Maarten Klatte noemt de opkomst glorieus. Hij vertelt: 'Hale zei steeds dat hij naar Nederland zou komen als we 100 deelnemers hadden verzameld. Uiteindelijk kwamen er 225, waaronder 50 studenten en scholieren en 60 artsen en therapeuten.'

### Het experiment met de pen

Veel mensen denken dat emoties ons in hun greep houden, maar in werkelijkheid houden wij emoties vast. Dwoskin laat ons deze waarheid ervaren met een eenvoudige oefening. Als je bewust alle stappen doorvoelt, begrijp je in feite de hele methode.

Ga even rustig zitten en kom tot jezelf. Pak nu een pen en leg die in de palm van je hand. Sluit je hand om de pen en houd hem heel stevig vast. Je mag je hand echt dichtknijpen. Houd dit even vol en ervaar hoe het voelt. Ontspan vervolgens, en maak van je handpalm een kom waarin de pen een beetje op en neer kan rollen. Hoe voelt dat? Welke manier van vasthouden vond je het plezierigste? Open tot slot je handpalm nog iets meer, tot de pen als vanzelf van je hand afrolt. Stel je nu voor dat de pen een emotie is. Kun je je voorstellen dat je een emotie op beide wijzen kunt vasthouden? Het verschil komt ondere andere tot uiting in onze taal: Zeg je 'ik ben boos' of 'ik voel me boos'? Als je de pen in de kom van je hand houdt en wat op en neer rolt, dan geef je de pen en jezelf de ruimte. Je kunt de pen al rollend van alle kanten bekijken. Blijf je open naar de pen en geef je hem nog meer ruimte, dan rolt hij weg, vanzelf, zonder dat je er moeite voor hoeft te doen. Zo kun je ook je emoties laten 'wegrollen'.

Maarten is de eerste Nederlandse arts die de Sedonamethode gebruikt in zijn praktijk voor biologische geneeskunde. Hij benadrukt dat de Sedonamethode geen therapievorm is. Het is een hulpmiddel ▶

- ▶ waarmee je jouw natuurlijke vermogen tot loslaten opnieuw activeert. Volgens hem hebben alle kinderen tot de leeftijd van twee tot drie jaar dat vermogen en raken ze het kwijt als ze gaan praten. 'Omdat loslaten volstrekt natuurlijk is, werkt de methode zo snel', vertelt Maarten. 'Hij sluit aan bij hoe we in elkaar zitten. De Sedonamethode is een zelfhulpmethode en dat spreekt me enorm aan. Met wat uitleg en oefening kan iedereen er zelf mee aan de slag. Wat de klachten ook zijn, ik zie bij bijna al mijn patiënten de symptomen afnemen. Ik heb het dan over meetbare verbeteringen bij onder andere hoge bloeddruk, vermoeidheid, huidaan- doeningen en depressiviteit. Ik ben mijn loopbaan begonnen als wetenschappelijk onderzoeker en vind meetbare, fysieke effecten belangrijk. Gewone 'feel good' methodes zijn er al genoeg. Ik heb tien mensen met een zeer hoge bloeddruk (van 200 en hoger) gevraagd mee te doen aan een klein experiment. Bij negen van de tien mat ik een dramatische daling van de bloeddruk na een sessie van twintig

minuten. Die daling bleef niet: zo gauw de deelnemers zich ergens druk over maakten, steeg hun bloeddruk weer. Door de vragen op dat moment toe te passen, konden ze echter zelf een nieuwe daling tot stand brengen. Ze hadden een instrument in handen gekregen waarmee ze zelf hun bloeddruk konden reguleren. Veel deelnemers aan de workshop van Dvoskin gaven op het evaluatieformulier aan dat ze de methode in hun leven willen integreren. Daarom stimuleren wij de oprichting van supportgroepen waarin mensen elkaar ondersteunen in het toepassen van de Sedonamethode in het dagelijks leven. Ook zijn we een coachtraining in Nederland begonnen. En natuurlijk zijn er overal introductiewerkshops. Zelf heb ik de afgelopen drie jaar al zo'n duizend mensen met de methode laten kennismaken en ik vind het erg leuk om te zien dat veel van hen er mee doorgaan.' ■


MEER OVER INTRODUCTIEWORKSHOPS, SUPPORTGROEPEN EN DE SEDONAMETHODE IS TE VINDEN OP [WWW.LAATLOS.NL](http://WWW.LAATLOS.NL)

## Mijn grenzen zijn mijn grenzen niet meer

Als ik de workshop van Hale Dvoskin volg, ben ik net genezen van het Chronisch Vermoeidheidssyndroom. Ik ben weliswaar nog niet helemaal de oude, maar voel me erg goed. Alleen al dat ik mijn grenzen heb leren accepteren, maakt een wereld van verschil. Dus als ik op de eerste intensieve workshopdag rond vier uur voel dat het genoeg is, ga ik tevreden wat eerder naar huis. Op de tweede dag doen we 's ochtends een partneroefening. 120 paren zitten kriskras door de kleine zaal met elkaar te praten. Om me heen een kakofonie van geluid. Ik stel mijn partner voor om even in de koffiezaal te gaan

zitten. In plaats daarvan verandert ze van oefening en vraagt me om afwisselend eerst het geluid welkom te heten en daarna mijn weerstand tegen het geluid. Na dit een tiental keren te herhalen, voel ik verdriet omhoog komen. Zonder in te gaan op de oorzaak ervan, vraagt mijn begeleider me of ik dat verdriet kan loslaten. Dat kan en doe ik. Ik voel me rustig en ontspannen en heb geen enkel probleem meer met de partneroefening in een volle, lawaaierige zaal. Rond vier uur die tweede dag komen mijn grenzen weer in zicht. Ik voel me moe, met een vol hoofd en een lege energietank. Dus

stap ik naar Hale om afscheid te nemen en hem te bedanken voor de bijzondere dagen. Hij vraagt me mee te doen aan een laatste experiment: mijn vermoeidheid welkom te heten en te blijven tot het einde van de dag. Waarom ook niet, denk ik nieuwsgierig en stem er mee in. Twee minuten later komen opeens de tranen en schieten er gedachten door me heen als: 'Ik wil mijn best niet meer doen, ik ben het zo moe, ik wil niet alles meer hoeven te begrijpen.' Terwijl ik dit verdriet probeer welkom te heten, voel ik de ontspanning omhoogkomen en de vermoeidheid wegtrekken. Twee uur later rijd ik fluitend naar huis.

A close-up portrait of Hale Dwoskin, a middle-aged man with short, light-colored hair. He is wearing a light blue button-down shirt. The lighting is warm, casting a soft glow on his face. He is looking slightly to the left of the camera with a neutral expression.

Hale Dwoskin:  
'Blijf jezelf  
vragen stellen'