

# De kunst van het loslaten

## Sedona Methode belooft veel

Kan ik dit gevoel toelaten? Kan ik het loslaten? Wil ik het loslaten? Wanneer? Vragen die een leven kunnen veranderen. Drastisch zelfs, volgens David Ellzey en het boek over deze techniek of methode. Omgaan met emoties volgens de Sedona Methode belooft veel: betere relaties, gezondheid en een verbeterde financiële situatie.

*Door Juriaan Mensch*

Maar daar houdt het nog niet op. De Sedona Methode weet ook raad met zaken als alcoholisme, minderwaardigheidsgevoelens, slechte gewoonten, rouwverwerking, eetstoornissen en het gaat nóg verder. In een videofilmje op de website beweert een man dat hij door de Sedona Methode niet zelf een baan hoefde te zoeken maar dat de baan hem vond. Een vrouw raakte met de Sedona Methode van haar ontstoken amandelen af in een paar dagen. En een ander lukte het om zelfs zijn verkoudheid gewoon los te laten en binnen zeven minuten symptoomvrij te zijn. Ik kijk het hele filmje af, wachtend tot er iemand komt die vertelt dat hij kanker genezen heeft met de Sedona Methode maar dat blijft uit.

### Scepsis

Zoveel parelwit geglimlach, goeds en geweldigs roept weerstand en vooral de scepticus in mij op. Maar ik word ook nieuwsgierig en de eerlijkheid gebiedt me een boek niet op zijn kaft te beoordelen. Ik besluit de proef op de som te nemen om te zien of ik de opgebouwde weerstand en scepsis kan loslaten met dezelfde Sedona Methode die deze gevoelens oproept. Ik koop het boek en ga ermee aan de slag.

Het boek, geschreven door Hale Dwoskin, is niet minder positief dan de website van de organisatie die hij leidt vanuit het woestijnstadje Sedona in de Amerikaanse staat Arizona. Het boek haalde de New York Times bestsellerlijst en er zijn wereldwijd enkele honderdduizend exemplaren van verkocht. Ik bel hem op.

Ik vertel hem dat ik nogal sceptisch ben vanwege het Tell-Sell aura en hoge Het-Werkt-Echt!-gehalte dat deze methodiek omgeeft. Waar haalt hij de durf vandaan om dit allemaal te beweren? "Omdat dit de reacties zijn van de duizenden mensen die de methode gebruiken," zegt Hale. "We worden allemaal geboren met het vermogen om los te kunnen laten, maar leren dat af naarmate we ouder worden. De Sedona Methode is een krachtig middel om met onze emoties om te gaan. Omdat emoties, of je nu een zeer rationeel mens bent of meer een gevoelsmens, onze gezondheid en

gedrag tot in de kern beïnvloeden. Je kunt met emoties drie kanten op. Je kunt ze onderdrukken, negeren, of toelaten en weer loslaten. De eerste twee manieren zijn ongezond, de laatste is wel gezond en kun je leren met de Sedona Methode. Als je dat leert wordt je leven beter," aldus Hale Dwoskin.

Dat klinkt logisch. Zelfbehoor ik in het rationele kamp en ben ik inmiddels een flink eind gevorderd in het boek. Ik moet zeggen dat na kritische beoordeling, mijn initiële scepsis enigszins wordt weggenomen. Of moet ik zeggen losgelaten?

### Techniek

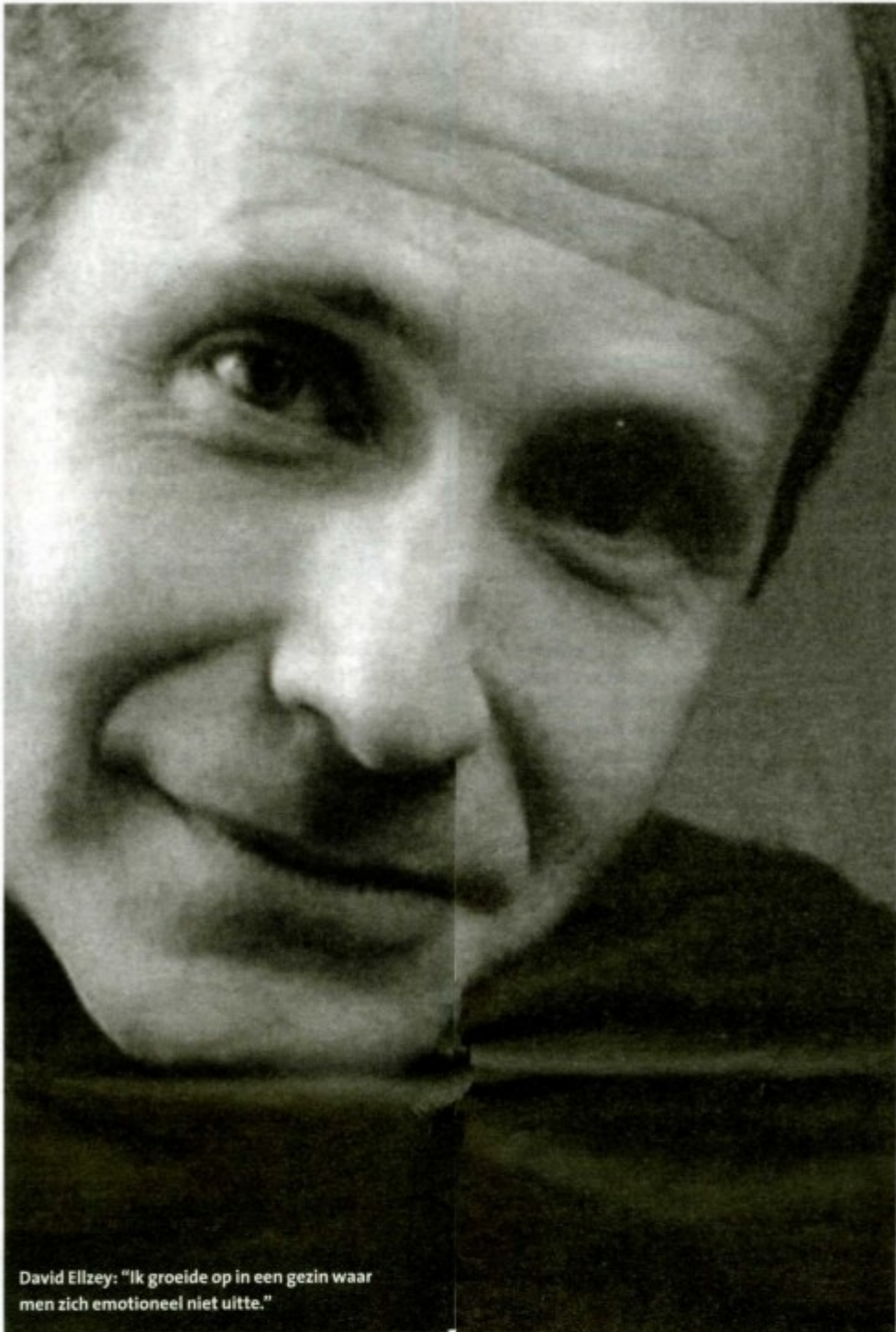
Het boek is goed geschreven en praktisch van opzet. De Sedona Methode werkt zoals gezegd met emoties. Eerst komt het bewust worden ervan. Daarna bekijk je wat je ermee kunt; wil en/of kun je het loslaten en daarna komt het loslaten zelf.

Het behoeft geen betoog dat aandacht helend kan zijn, en het verdringen, ongecontroleerd uiten of negeren van gevoelens een ongezonde manier zijn om met emoties om te gaan. De methode brengt de aandacht naar het gevoel in het huidige moment. Je houdt de emotie vast in het bewustzijn en voorkomt daarmee dat de energie zich verder ontwikkelt tot een gedachte of andere emoties oproept. Zo vormt de emotionele energie zich weer terug tot pure energie tijdens het loslaten. Dit loslaten of omvormen is de kern van de Sedona Methode die zich richt op specifieke gebieden als verzet, angst, het bereiken van gestelde doelen en nog veel andere zaken. Het boek gaat veel verder maar vooral de aanpak van verlangens spreekt me aan.

Met de benadering van verlangen raakt het boek aan de thematiek van het boeddhisme als oorzaak van lijden, maar geeft meteen een praktische manier om er mee aan de slag te gaan. Intellectueel ben ik om, maar ik zie mezelf graag als praktisch mens en begin te experimenteren met de methode. Kan ik, wil ik en wanneer?

### David Ellzey

Ik wil graag eerst meer van weten van iemand die de methode al lange



David Ellzey: "Ik groeide op in een gezin waar men zich emotioneel niet uitte."

tijd gebruikt. Een Nederlandse beoefenaar noemt David Ellzey als een gevestigd en gerealiseerd leraar in de techniek. Hij komt eind september naar Nederland om enkele seminars over de Sedona Methode te geven. Ik vraag hem om te vertellen wat de methode voor hem heeft betekend.

David Ellzey: "Ik groeide op in een gezin waar men zich emotioneel niet uitte. Er was geen passie en er was nooit iemand kwaad. Ik leerde niet om op een gezonde manier met emotie om te gaan en om gevoelens te verwerken. Mijn moeder zei eens tegen me dat ik vanaf mijn achtste nooit meer kwaad werd, maar al op

mijn achttiende stond ik vaak op ontploffen door de opgekropte en onverwerkte woede. Toen ik jaren later deze methode leerde, verloor deze emotie langzaam controle over me. Nu zie ik woede niet langer als vijand maar eerder als een oude vriend.

Ik ben sinds tien jaar instructeur en ik gebruik de methode sinds 1987. Wat er verandert, is het gemak waarmee we loslaten. We beginnen allemaal met het idee dat emoties solide zijn. Later worden ze niets anders dan gevoelens die we loslaten. Wat ervoor in de plaats komt is energie en kracht. We hebben het vermogen om de emotionele energie op

te lossen." Aldus Ellzey.

Waar website en boek van Hale Dwoskin uiterlijk meer gericht zijn op *self-improvement* en succes in het leven, maakt David Ellzey een andere indruk op me. Hij spreekt over spirituele realisatie als hij het over de Sedona Methode heeft. Ellzey: "De methode maakt ons bewust van het feit dat we grenzeloze wezens zijn op ieder moment dat we dat willen. Hoe meer je het doet, des te dieper en permanent deze ervaring wordt. Vooral het loslaten van positieve emoties kan je naar een hoger energieniveau tillen. Deze techniek helpt de illusie dat we afgescheiden wezens zijn, op te lossen. Er zijn verschillende lagen die tussen onze ervaring van eenheid en grenzeloosheid staan. Dat zijn gedachten en emoties. Daarvan hebben emoties de grootste energetische lading. Je kunt met de Sedona Methode de emotie als een poort naar die oneindigheid, onze ware natuur, gebruiken. Het geloof in afgescheidenheid bestaat slechts uit gevoelens en gedachten. De basis van de methode is het oplossen van de kern van het geloof in die afgescheidenheid."

### Transformatie

Door David Ellzey begin ik te geloven in de transformatieve kracht van de methode. Zelf ben ik nu zo'n twee weken met de methode bezig. Het boek vereist dat je stap voor stap bezigt bent en niets overslaat. Ik ben er sneller doorheen gegaan dan voorgescreven, maar de techniek heb ik serieus toegepast. Rijk ben ik nog niet, maar ik ben in die twee weken wel bewuster met mijn gevoel bezig geweest. Ik heb gemerkt dat je negatieve stemmingen inderdaad makkelijk kunt ombuigen met de Sedona Methode. Ik heb ook geleerd dat je naast slechts bewust te zijn van gevoel, je er ook meer mee kunt doen: loslaten. Vooral bij het laten gaan van sterke emoties voelde ik mijn lichaam zich soms vullen met energie die me daarna naar een verhoogd bewustzijn bracht.

Ik heb moeite met de presentatie van de Sedona Methode, maar achter de marketing zit een doordachte techniek die onmiskenbaar zijn waarde heeft. Ik had graag aan mijn geliefde sceptis vast willen houden maar moet eerlijk bekennen dat ook ik een iets wittere glimlach gekregen heb.

*David Ellzey komt op 22 en 23 september naar Baarn voor enkele seminars. Meer informatie op [www.davidellzey.com](http://www.davidellzey.com). Voor meer informatie over de Sedona Methode (inschrijven) kijk op [www.spirit-coaching.nl](http://www.spirit-coaching.nl).*