



# 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.

**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

51

ONKRUID 192

## 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.

