



## **The Journey“ – befreiende Reise zu dir selbst**

**„The Journey“ ist eine geführte heilsame Reise, die zu innerem Frieden führen kann. Yashodhara von Vilsteren - vielen Mütterblitz-Leserinnen bereits als Leiterin der Frauen-Tempelabende bekannt – bildete sich neben ihrer Tätigkeit als Krankenschwester in dieser Methode weiter. Mit ihrem Partner lebt sie in Gauting bei München. Ursula Fournier machte sich mit Yashodhara auf eine „Selbstentdeckungsreise“.**

**Yashodhara, „the journey“ heißt auf Deutsch „die Reise“. Kannst du uns bitte kurz erklären, was es mit dieser „Methode der Persönlichkeitsentwicklung“ auf sich hat?**

Warum ist es eine Reise? Wenn wir auf Reisen gehen, wissen wir nicht genau, wo wir hinkommen. Diesen Aspekt gibt es auch bei „The Journey“. Du schließt deine Augen, entspannst dich und lässt dich überraschen, was alles auftaucht, wenn ein Raum entsteht, in dem du wahrnehmen, spüren und fühlen kannst.

**Bei welchen Themen eignet sich diese Reise?**

Es gibt unterschiedliche Reisen, je nachdem, was du brauchst. Zum Beispiel eine Körperreise, wenn du körperliche Beschwerden hast. Du besteigst in deiner Vorstellung ein passendes Fahrzeug, mit dem du zu der Stelle in deinem Körper reist, wo etwas gelöst, erkannt und geheilt werden will.

Dabei lässt du dich von deiner Körperweisheit oder einem Mentor leiten, dessen Weisheit du vertraust.

Das kann ein Engel sein, ein Filmstar, den du bewunderst, oder deine Oma, die dich immer unterstützt und bestärkt hat, aber auch Jesus oder eine weise Frau.

Die Reise eignet sich auch, wenn wir in unserem Beruf nicht glücklich sind. Wir können in uns hinein schauen und uns bewusst werden, was uns blockiert, was wir brauchen, was gesagt werden muss, was sich ändern soll, welche Talente wir haben und was wir wirklich gerne tun möchten.

Oder bei einem Problem in unserer Beziehung. Auch da können wir beobachten, was in uns aufsteigt und welche Knoten wir lösen können.



**Die Amerikanerin Brandon Bays ist die „Erfinderin“ von „The Journey“. Sie hat sich selbst von einem großen Tumor im Bauch geheilt. Sie erklärt, dass das Zulassen von Gefühlen eine ganz besondere Wichtigkeit bei der Selbstheilung spielt?**

Wenn wir uns erlauben, ganz in ein Gefühl einzutauchen und bereit sind, es ganz zu fühlen, passiert ein kleines Wunder: Das Gefühl verändert sich. Meist taucht dann ein anders Gefühl auf. Wenn wir erlauben, auch dieses ganz zu fühlen, verwandelt es sich auch. Zum Beispiel: Trauer verändert sich in Wut, die dann in das Gefühl der Ohnmacht oder des Verlassenseins übergeht. Irgendwann ist es in dir still oder leer. Du merkst, dass diese Stille oder Leere grenzenlos ist.



Du entspannst dich und nimmst wahr, welche Qualitäten noch da sind: Vielleicht das Gefühl von Weite, Ruhe, Licht, Liebe, Wärme oder Lebensfreude. Ein zweites Wunder ist geschehen: Denn jetzt bist du mit deiner Quelle verbunden. Du kannst darin baden, ausruhen und ankommen.

**Wenn man eine frühe Traumatisierung wieder erlebt oder während der Reise nach innen mit Personen konfrontiert wird, die einen verletzt haben, lässt sich das sicherlich nicht mit einer**

**Sitzung beheben?**

Es kann sein, dass es in einer Session geklärt wird. Während der Reise stellen wir uns zum Beispiel ein Lagerfeuer vor, an dem das gegenwärtige Ich, das jüngere Ich (das den Schmerz erfahren hat), der Mentor oder die Mentorin und die Person oder Personen, die das jüngere Ich verletzt haben, sitzen. Nun hat das jüngere Ich Gelegenheit, in diesem geschützten Ambiente alles auszusprechen, was früher nicht gesagt werden konnte. Die anderen hören ihm zu. Allein das Aussprechen kann sehr viel Erleichterung bringen.

Es gibt in "The Journey" viele Methoden, wie an diesem imaginierten Lagerfeuer zum Beispiel alte Glaubenssätze losgelassen werden und durch das ersetzt werden können, was wirklich stimmig ist. Was hätte das jüngere Ich damals gebraucht, um besser mit der Situation umgehen zu können? Vielleicht mehr Selbstliebe, die Fähigkeit zu kommunizieren, Schutz, Humor oder sich Hilfe holen.

Aus meiner Erfahrung ist das jüngere Ich bereit zu verzeihen, wenn es alles ausgesprochen hat und sich erkannt, verstanden, angenommen und gestärkt fühlt. Das Verzeihen aus ganzem Herzen ist sehr wichtig. Es heilt das jüngere und das gegenwärtige Ich.

**Der Zusammenhang zwischen Körper und Seele ist inzwischen weithin bekannt und nachgewiesen. Viele Therapien gehen ganzheitlich vor. Was hat dich speziell zu „The Journey“ geführt?**

Als ich Brandon Bays Buch gelesen habe, schien es mir sehr ehrlich zu sein. Als ich „The Journey“ dann selbst erlebt habe, kam ich tief mit mir in Kontakt und fühlte mich gesehen und gehört.



Ich konnte meine Verletzlichkeit zulassen und kam an die Wurzel des Problems. Erstaunlicherweise kehrte das Thema nicht wieder, nachdem es bearbeitet war.

Der Anlass, mich zum „Journey-Practitioner“ ausbilden zu lassen, war meine Tätigkeit als Krankenschwester. Für die Patienten ist es gut, wenn sie sich den Raum nehmen können, um ihre Gefühle wahrzunehmen, und wir sie zum Beispiel mit dieser Methode unterstützen können. Ich habe gehört, dass es schon eine deutsche Klinik gibt, in der Journey - Sitzungen angeboten werden. Auch in Großbritannien gibt es diese Kombination.



Ein „Journey“- Session“ ist immer gut, um zu sehen, womit die Krankheit zusammenhängt. Wenn der Körper protestiert, hat das etwas mit uns als ganzem Menschen zu tun.

Auch wenn wir die Krankheit nicht immer sofort heilen können, will sie uns etwas sagen. Es wäre doch schade, wenn wir nicht darauf hören und damit in Kontakt treten würden. Wir können diese Chance ergreifen.

Als Begleiterin bei einem Selbstheilungsprozess sage ich niemandem, wo es lang geht. Aber ich habe viel gelernt, das ich weitergeben kann, damit die Reise erfolgreich wird.

**Yashodhara, ich danke dir für diesen anregenden Austausch und wünsche dir noch viel Freude bei deinen „Reisebegleitungen“.**

UF

Journey- Sitzungen mit Yashodhara van Vilsteren sind auch per Telefon oder Skype möglich.

Weitere Informationen:

E-mail: [yashovan1@hotmail.com](mailto:yashovan1@hotmail.com), Telefon: 089 89 53 07 81

Das Buch von Brandon Bays: „The Journey. Der Highway zur Seele“ ist als erweiterte Neuauflage im Allegria Verlag erschienen.

Fotos: Portrait, Blüte oben: Mit freundlicher Genehmigung von Yashodhara van Vilsteren;  
Blüten Mitte und unten: CG

Dieses Interview findest du in:

[http://www.muetterblitz.de/Blitzlichter/Interviews/yashodhara\\_journey.masp](http://www.muetterblitz.de/Blitzlichter/Interviews/yashodhara_journey.masp)