

# Missing link in zelfhulpland

Er zijn zo veel spirituele technieken die ons de hemel op aarde beloven, dat we soms door de bomen het bos niet meer zien. Gemene deler lijkt echter te zijn dat de bijbehorende workshops en cursussen stevast een behoorlijke aanslag op de portemonnee betekenen. Zonder een financieel offer komen we schijnbaar niet dicht bij het nirwana. Bij de uit Amerika afkomstige Release Technique lijkt het in eerste instantie al niet anders. Vijfhonderdvijftig dollar voor een weekendcursus is, zeker in deze tijd, niet niks. Volgens leraar Larry Crane is geld echter niet het probleem. We stellen simpelweg de verkeerde prioriteiten. **TEKST: NIELS BRUMMELMAN**

Afhankelijk van wanneer je dit artikel leest, is Larry Crane, master teacher van de Release Technique, nog in Nederland of heeft hij ons land alweer verlaten. Misschien heb je genoten van zijn Live Class op 26, 27 en 28 november of ben je van plan om te gaan. Of niet natuurlijk. Hoe het ook zij, de door hem onderwezen techniek wordt in promotionele uitingen ook wel 'de snelweg naar liefde, geluk en overvloed' genoemd. Dat klinkt goed, heel goed. Verdacht goed misschien? Want hoeveel van dergelijke methoden kennen we inmiddels niet? Ze beloven ons gouden bergen, maar hoe het precies werkt blijft in nevelen gehuld. Behalve als je een (dure) cursus volgt. Zelfs dan blijkt er soms nog een addertje onder het gras te zitten: vervolgcursussen zijn noodzakelijk om onze nieuw verworven vaardigheden en inzichten op peil te houden. Dit riekt naar geldklopperij. Hoe zit dat in het geval van de Release Technique? Om met een dergelijke kritische noot het gesprek met Larry te openen lijkt niet erg productief. Daarom gooi ik het over een veiligere boeg en vraag naar zijn persoonlijke voorgeschiedenis. En die blijkt best interessant te zijn.

#### ALLES & NIETS

"Ik groeide in New York op als zoon van een detailhandelaar die bijna 24 uur per dag, zeven dagen per week werkte om bij ons brood op tafel te krijgen. Met de paplepel kreeg ik de gedachte ingegoten dat het leven draait om geld verdienen. Mijn vader zei: 'Verdien honderd dollar per week en je komt in de hemel'. Dat maakt indruk op een kleine jongen. Dus toen ik eenmaal was afgestudeerd werkte ik me als een bezetene naar de top. Ik verdiende gouden bergen, had een fantastisch penthouse in hartje Manhattan, diverse limousines, een beeldschone vrouw en overlegde met zakenpartners in het Witte Huis. Op dezelfde dag dat in 1976 een lovend artikel over mij verscheen in 'Time Magazine', overwoog ik van mijn dakterras te springen. Ik had alles, maar het voelde aan als niets. Nadat ik enkele uren in tweestrijd verkeerde, besloot ik niet te springen. Ik nam echter ook een ander besluit: ik zou er alles aan doen om antwoorden te vinden op de vragen die bij mij speelden. Waarom ben ik op aarde en wat is het doel van het leven? De jaren die daarop volgden bezocht ik de ene new age cursus na de andere. Ik hoorde mensen praten over geluk en liefde, maar in hun ogen zag ik slechts een leegte. Hoe hard ik het ook probeerde en hoe goed ik ook zocht, de antwoorden bleven uit. Onbewust nam ik toen afscheid van die hele carrousel. Pas jaren later heb ik dit specifieke

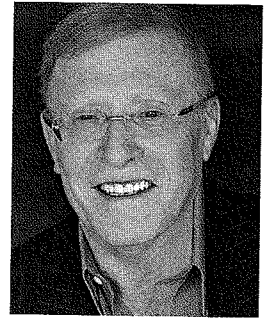
moment kunnen reconstrueren. Feit is dat ik nog niet losgelaten had of er loopt een kerel mijn kantoor binnen die begint over de Release Technique en me voorstelt aan Lester Levenson. Eigenlijk ben ik toen opnieuw geboren."

#### LESTER LEVENSON

Lester Levenson krijgt op 42-jarige leeftijd zijn tweede hartaanval. Cardiologen geven hem nog drie weken te leven. De natuurkundige en ingenieur gebruikt deze tijd om eens een aantal zaken op een rijtje te zetten. Hij komt tot de conclusie dat hij zelf verantwoordelijk is voor de geestelijke en lichamelijke toestand waarin hij zich bevindt. Zijn gevoelens hebben hem beheerst en zijn leven gekleurd. Tegelijkertijd herontdekt Lester, misschien juist doordat hij niets meer te verliezen heeft, de bij ieder van ons aangeboren vaardigheid om emoties los te laten. De worsteling met zijn eigen binnenwereld eindigt en zijn gezondheid verbetert zienderogen. Uiteindelijk zal Lester nog eens 42 jaar leven. Wanneer hij Larry ontmoet zijn daarvan zo'n 25 verstreken. De indruk die hij op de multimiljonair maakt is enorm. Larry: "Ik had geen idee wie of wat hij was, maar vroeg me constant af wat hem dreef. Lester leek geen ego te hebben en volkomen in vrede met zichzelf en zijn omgeving te zijn. Hij gaf liefde en advies aan alles en iedereen, zonder er ook maar iets voor terug te verlangen. Omdat hij zo anders was dan de mensen die ik tot dan toe in mijn leven had ontmoet, wantrouwde ik hem. 'Voor ik het weet heeft hij mijn portemonnee', dacht ik bij mezelf. Maar Lester was niet in het minst geïnteresseerd in de inhoud van mijn beurs. Hij had alles immers al en niet alleen geld." Pas na zes jaar dringt bij Larry het besef door met een waarlijk uniek en groot karakter van doen te hebben. Lester onthult dat slechts af en toe iemand zoals hij de aarde met een bezoek vereert, maar dat wat hij kan door iedereen geleerd kan worden. Wanneer hij in 1994 zijn transcendentie aankondigt, vraagt hij zijn trouwe vriend, leerling en metgezel Larry over zijn nalatenschap te waken en de kennis over de Release Technique verder te verspreiden. Het is een hele eer voor Larry, die zijn werk als manager van Hollywoodsterren als Joan Collins er onmiddellijk en zonder aarzelen voor opzij schuift.

#### OUT OF CASH EXPERIENCE

Voor het geld hoefde Larry deze carrièreswitch niet te maken, hij had nog altijd meer dan genoeg. Het waren zijn liefde voor Lester en zijn geloof in de Release Technique die hem naar eigen zeggen dreven. Inmiddels heeft Larry op zijn beurt zeven leraren opgeleid. Hij liet ze echter eerst via de techniek miljoenen verdienen om er zeker van te zijn dat ze, net zomin als hij, voor de centen op het leraarschap uit waren. Pas toen ze op alle vlakken van hun leven overvloed kenden en niets meer



▲ Larry Crane

'Wij laten je ervaren dat jij de baas bent over je emoties. Door ze te doorleven en ze los te laten'



'Velen lijken  
verslaafd  
aan hun  
slachtofferrol  
en zoeken de  
oplossingen  
op plekken  
waar ze niet  
te vinden zijn.  
Een blik naar  
binnen biedt  
soelaas'

te wensen hadden, mochten zij de Release Technique gaan doceren. Larry: "Vind je dat wonderlijk? Zie het maar als een sterk staaltje van wat wij *practice what you preach* noemen. Mensen als Plato, Socrates en Lester onderwijzen niet via het intellect, maar door een voorbeeld te geven dat nastevenswaardig is. Je vraagt een blinde toch ook niet een cursus over visuele waarneming te verzorgen?" Nu we het toch over geld hebben... Inmiddels had ik, ook gezien het prettige gespreksverloop, de moed verzameld om te vragen naar het waarom van de kosten van spirituele cursussen in z'n algemeenheid en die van de Release Technique in het bijzonder. Larry reageert laconiek en humorvol: "Weet je, het lijkt wel alsof de meeste in spiritualiteit en zelfontwikkeling geïnteresseerde mensen een 'Out of Cash Experience' hebben. Ze klagen over de hoge prijzen van workshops, maar gaan wel twee keer op vakantie en hebben de nieuwste tv- of geluidsinstallatie in de huiskamer staan. Het is maar welke prioriteiten je stelt. We spelen allemaal het spel dat leven heet. Wat is er nou belangrijker en meer waard dan het leren van de spelregels om zo een betere speler te worden?" Volgens Larry lijken velen verslaafd aan hun slachtofferrol en zoeken ze - bewust of onbewust - de oplossingen op plekken waar ze niet te vinden zijn. Hij vergelijkt deze mensen met computergebruikers die hun computer van kamer naar kamer slepen om het virus dat hun hardware teistert te bestrijden. Maar het virus bevindt zich in de computer en niet daarbuiten! Alleen een blik naar binnen biedt dus soelaas. En dat is precies wat de Release Technique zegt te bieden.

#### MISSING LINK

Kern van de door Larry onderwezen Release Technique is dat door de eliminatie van negatieve gevoelens en gedachten aan de voorwaarde om tot overvloed in je leven te komen wordt voldaan. Zonder verdere obstakels kan de zogenaamde Wet van de Aantrekking daarna ongestoord zijn zegenrijke werk doen. Maar eerst dus het oude loslaten, dan pas het nieuwe aantrekken.

Release Technique beweert daarmee de ontbrekende schakel te zijn, een missing link zo je wilt, in spiritueel zelfhulp. Dat deze tussenstap bij andere methoden vaak overgeslagen wordt, is er volgens Larry de oorzaak van dat velen die aan spiritueel werk doen niet in hun opzet slagen: "Onbewust zijn zij zelf hun grootste tegenstander. Men draagt een rugzak vol negativiteit met zich mee en geloof mij, zonder deze bagage is het veel makkelijker om het vertrekende vliegtuig te halen." Larry omschrijft Release Technique als een staat van zijn, als een geestestoestand waarbij niets of niemand de beoefenaar van zijn stuk kan brengen. Het is een eeuwenoude en eeuwigdurende oefening in kalmte, sereniteit en vredelievendheid. Het door Eckhart Tolle gelanceerde concept 'de Kracht van het Nu' sluit daarop aan. "Wanneer kinderen aan het stoeien zijn en de een bezeert de ander, dan spelen ze even later vrolijk verder zonder elkaar achteraf nog verwijten te maken. Ze zijn het moment vergeten, hebben de emoties ervan via hun spel ontladen. Het is voorbij. Hetzelfde zie je bij dieren. Als zij een extreme emotie ervaren, volgt onmiddellijk een heftige, fysieke ontlading. Er blijft op energetisch niveau geen residu achter. Hoe anders is het bij ons volwassenen. Jaren na een aanvaring of een ongeluk lopen we nog met trauma's rond. Het verleden, en daar kunnen meerdere levens toe behoren, blijft knagen en de toekomst roept bovendien angst op. Via de Release Technique wordt je geleerd het repeterende deuntje in je hoofd te vervangen door een vrolijker riedeltje. Wij laten je ervaren dat jij de baas kunt zijn over je emoties. Niet door ze te negeren, te rationaliseren, weg te drukken of erboven te gaan zweven, zoals bij meditatie gebeurt, maar door ze te doorleven en zodoende los te laten." Lester Levenson geloofde dat indien tien procent van de wereldbevolking zijn Release Technique zou leren toepassen, de toekomst van onze kinderen veiliggesteld zou zijn. Daarom is het Larry's missie kennis over de methode tot in iedere uithoek van de aarde te verspreiden en de Release Technique uit het collectief onbewuste van de mensheid op te delven. En hij heeft haast: "Ons leven is rijker en voller dan ooit tevoren. Tegelijkertijd is een ongekend aantal mensen ongelukkig. Het is duidelijk dat we de verkeerde weg bewandelen. Indien we dat niet snel beseffen en voor een andere richting kiezen, hebben we onze eindbestemming bereikt." Nadat Larry me nog de waarschuwing meegeeft dat de Release Technique geen wondermiddel is (het is makkelijk onder de knie te krijgen, maar dient wel blijvend beoefend te worden) en me gewezen heeft op het boek en de cd's via welke de methode ook te leren is, is het gesprek voorbij. Onbewust gaan mijn handen naar mijn jaszak. Maar ik blijf mijn portemonnee vergeten te hebben. ■