

BRANDON BAYS

RESAN

En praktisk guide
till läkande och frihet



BRANDON BAYS

Resan

En praktisk guide till läkande och frihet



RESAN

En praktisk guide till läkande och frihet

ISBN 978-91-87512-75-9

Copyright © 2001 Brandon Bays, The Journey

Utgivare: Atria Books

Originalalets titel: The Journey – A Road Map to the Soul

Svensk utgåva copyright © 2001 Richters

Svensk utgåva copyright © 2019 Vattumannen förlag

Översatt från engelska: Eva Mazetti-Nissen

Översättning av nya förordet till svenska utgåvan 2019: Sanna Hellberg

Alla rättigheter reserverade. Boken får inte återges, reproduceras eller överföras i någon form eller på något sätt, elektroniskt eller mekaniskt (inklusive fotokopiering), spelas in eller lagras i någon form av informations- eller hämtningsprogram, utan utgivarens skriftliga tillstånd.

Omslag och sättning av Renée Edlund, StjärnDistribution

Tryckt hos ScandBook, Falun 2019

www.vattumannen.se

Introduktion till Resan

Det här är en bok om frihet – friheten att leva det liv du alltid har längtat efter.

Vi bär alla på en enorm potential som bara väntar på att vi ska bli mottagliga för den glädje, visdom, frihet och kärlek som bor inom oss. Det är den här närvaron som ropar på dig nu, och som längtar efter att få hjälpa dig att bli fri. Samtidigt bär var och en av oss på känslor som vi känner oss fångade i eller begränsade av. Vi kan höra hur själen viskar men vet inte hur vi ska komma åt den. I stället känner vi oss blockerade, begränsade av våra egna känslor – ilska, rädsla, depression, sorg, smärta, ångest. Det kan handla om allt från att vi känner att något saknas i våra liv eller brottas med ett beroende till att vi känner oss fullständigt misslyckade eller lider av en livshotande sjukdom.

Oavsett hur allvarligt problemet är och oavsett hur mycket vi har kämpat finns det en möjlighet att vi kan bli fria, hela och läkta. När vi hittar roten till våra problem kan vi reda ut dem, släppa taget om dem och leva utan begränsningar, på ett sätt som låter våra sanna jag komma till uttryck.

När jag lyckades läka naturligt från min tumör på mindre än sju veckor hittade jag en gränslös glädje och frihet som jag har hållit fast vid ända sedan dess. Sedan min egen fantastiska resa började för 27

år sedan har det varit otroligt vackert och inspirerande att se Resan sprida sig över världen. Tiotusentals människor från alla världens hörn använder Resanmetoden för att hitta de insikter och svar de behöver djupt inom sig. De rensar ut känslomässiga blockeringar och fysiska utmaningar som har begränsat dem för att äntligen kunna läka på alla plan. Alldeles vanliga människor når resultat utöver det vanliga.

Oavsett vad vi har för bakgrund, hur gamla vi är och vilken kultur vi har vuxit upp i finns inom oss alla en enorm, outnyttjad potential, en gränslös närvaro, som vi alla i hemlighet längtar efter att få uppleva. Den här närvaron är vaken när du sover om nätterna. Det är den som får ditt hjärta att slå, dina celler att dela sig och ditt hår att växa. En av de vackraste upptäckterna jag gjorde under min egen resa var den enkla men kraftfulla stegvisa metod som jag utvecklade för att få direkt kontakt med den här oändliga visdomen – en visdom som kan avslöja gamla känslomönster och minnen som lagrats i cellerna – och en helande kraft som kan lösa upp och rensa ut blockeringarna en gång för alla, så att kroppen och själen får läka på ett naturligt sätt.

Idag reser jag världen över för att hålla kurser och avancerade utbildningar i Resanmetoden. Jag blir alltid lika glad när jag ser hur de lockar människor från alla möjliga yrkesgrupper. Jag håller föreläsningar och kurser på sjukhus, hospicekliniker, stödcentra, homeopatiska utbildningar, terapikliniker, religiösa organisationer och kyrkor, med allt från cancerpatienter och rehabiliteringsgrupper till skolelever, universitetsstudenter och ministrar som målgrupp. Gång på gång ser jag människor med olika bakgrunder göra Resan till en del av sin yrkesverksamhet på ett enkelt, vackert och framgångsrikt sätt. Jag tror att vi alla kan se att det finns vissa typer av utmaningar som helt enkelt kräver att vi kavlar upp armarna och går på djupet. Vi vet att vi måste hitta roten till våra problem för att äntligen kunna reda ut dem och släppa taget om dem en gång för alla. Oavsett våra

tidigare erfarenheter av terapi kan vi se att Resan är en väg till djupt läkande, helhet och välbefinnande. En av de utbildningar jag leder runtom i världen är ett ackrediteringsprogram för Resanterapeuter, och det har lockat läkare, alternativa terapeuter, alla tänkbara sorters coacher, psykologer, präster, nunnor, ministrar, socialarbetare, lärare, professorer och – framför allt – vanliga människor med alla möjliga bakgrunder.

I Sydafrika arbetar läkare med Resan i områden där många inte har råd med läkarvård, och vi hjälper till att utbilda deras personal. Polisens traumaenheter använder metoden i arbetet med människor som utsatts för våldsamma brott och jag har utbildat terapeuter i Soweto utanför Johannesburg så att de kan hjälpa människor som utsatts för misshandel. I Australien, Storbritannien och andra delar av Europa använder präster metoden i sina församlingar. Lärare som arbetar med Resan i sina klasser upptäcker att deras elever blir mer balanserade, presterar bättre och får bättre självförtroende. I Australien, där den här boken blev en bästsäljare i sin kategori, har många läkare och alternativa terapeuter lagt boken i sina väntrum för att påminna patienterna om att vissa problem kräver mer än ett piller.

I rehabiliteringsgrupper används Resan för att hjälpa patienter att släppa taget om det intensiva självförakt som ofta följer med drogmissbruk, och sjuksköterskor på canceravdelningar använder metoden som ett komplement till cytostatikabehandling. En hinduisk swami har tagit med sig metoden till sitt ashram för att hjälpa människor att fördjupa sin upplevelse av världssjälén och nunnor tar den till hjälp för att hitta en djup frid. I israeliska synagogor finns rabbis som använder Resan för att hjälpa människor att släppa taget om långvariga känslomässiga problem, och en del sorgterapeuter som arbetar med människor i livets slutskede använder Resan för att hjälpa sina patienter att komma till ro innan de går över till andra sidan. Resan är uppenbarligen en metod som lockar människor från alla religioner, kulturer, livsskeden och bakgrunder.

Något av det som berör mig mest är de hundratals telefonsamtal, brev och e-postmeddelanden som vi får från människor som inte har haft möjlighet att delta i våra kurser, utan med stort mod har tagit hjälp av de processer som beskrivs i den här boken för att göra sina egna läkande resor. Människor hör av sig för att berätta om hur de har lyckats bearbeta känslomässiga problem som kroniska depressioner, överväldigande sorg, svartsjuka, misshandel och svek. Vi blir alltid lika inspirerade när vi får höra hur Resan har hjälpt människor att läka fysiska sjukdomar som hjärtsjukdomar, bröstcancer, kroniskt trötthetssyndrom, reumatism, Crohns sjukdom och hudsjukdomar. Varje dag får vi meddelanden från läsare runtom i världen och budskapet är alltid detsamma: de har lyckats lösa upp sina blockeringar och bli fria från sina problem – bara genom att använda processerna i boken.

Det har varit mitt livs största gåva att hitta de verktyg jag behövde för att släppa taget om mitt förflutna och bli medveten om den skönhet, kärlek och frid som vi alla har inom oss. Min förhoppning är att alla, inte bara några få av oss, ska få upptäcka den här fantastiska inre storheten och att vi alla inser vilken hur mycket kärlek och potential vi har tillgång till.

Jag skrev den här boken för att uttrycka min djupa tacksamhet inför den kraftfulla läkeprocess som jag genomgick, och jag hoppas att den kan bli ett levande verktyg som inspirerar dig att ge dig ut på din egen resa.

Jag hoppas att du får upptäcka den gränslösa glädje som finns i ditt djupaste inre. Du kan se den här boken som en inbjudan till friheten, en karta till din egen själ. Är du redo att utforska den?

”Kom fram till kanten”, sa han.

”Vi kan inte, vi är rädda.”

”Kom fram till kanten”, sa han.

”Vi kan inte, vi är rädda.”

”Kom fram till kanten”, sa han.

De kom. Han knuffade dem ... De flög.

Friheten är vårt öde. Ändå är vi rädda för att ta det första steget mot den potential vi alla har inom oss.

1.

Jag vaknade den där morgonen sommaren 1992 och insåg att jag verkligen måste ta itu med vad det nu var som fått min mage att växa så de senaste månaderna. Det gick inte längre att blunda för faktum. En del av mig visste att det var något allvarligt fel inne i mig och att jag var tvungen att uppsöka läkare och få det undersökt.

Jag ville inte tro att det kunde vara något fel på mig. Jag tyckte att jag hade gjort allting rätt! Jag hade varit extremt hälsomedveten i mer än tolv år. Jag åt näringsrik vegetarisk mat, drack bara rent, filtrerat vatten och studsade på ministudsmatta varje dag. Jag bodde i ett litet hus på stranden i Malibu, Kalifornien och andades frisk havsluft.

Och än viktigare: tack vare att jag genom åren jobbat så mycket med personlig utveckling behövde jag inte längre styra mina tankar i positiv riktning; det gick av sig självt.

Jag var djupt tillfreds med mitt äktenskap, älskade mina barn och kände mig stimulerad av och extremt tacksam över mitt arbete – att resa jorden runt och leda seminarier och inspirera andra att skapa god hälsa. Mitt liv hade allting jag någonsin längtat efter.

Jag hade ägnat en hel livstid åt att delta i workshops och seminarier och lära mig allt jag kunde om att läka kroppen och anden. Hela mitt liv tycktes handla om att leva i enlighet med principerna

för hälsa och välbefinnande – jag levde definitivt som jag lärde. Och här var jag nu ändå med en mage som var så stor att jag såg gravid ut, fastän jag visste att jag inte var det. Hur var det möjligt när jag gjorde allting rätt?

Generad och skamsen som jag var ville jag inte berätta om mina farhågor ens för mina närmsta vänner. Här var jag, ”experten” som lärde andra hur man tar kommandot över sin hälsa, och så kunde jag inte ens dra upp blixtlåset i mina rymligaste byxor.

I mer än femton år hade jag arbetat med naturligt läkande och alternativmedicin, och nu, ställd inför ett allvarligt hälsoproblem, kände jag mig vilsen inför utsikten att behöva gå till en ”vanlig” läkare. Jag förstod att jag var tvungen att få en riktig medicinsk diagnos, men hade ingen aning om var jag skulle börja eller vem jag skulle ringa till.

Eftersom jag var för feg för att ringa till någon vän, och inte hade någon annanstans att vända mig, bestämde jag mig för att titta in i den lokala bokhandeln. Jag studerade hyllorna och hittade en bok som var skriven av en kirurg som var specialist på kvinnliga hälsoproblem; en som var känd för att inte ha som första alternativ att plocka ut alla ens organ. Jag tänkte att hon kanske kunde vara bra att börja med, och när jag ringde numret på bokens baksida fick jag till min glädje och förvåning en tid redan sex veckor senare.

Men under den tiden tycktes min mage ”svälla” ännu mer, och jag fick konstigt nog min mens långt innan det var dags. Kvällen före läkarbesöket samlade jag mod, berättade om det för en av mina bästa väninnor, Catherine, och frågade om hon ville gå med mig.

När vi kom till läkarmottagningen kände jag mig illamående vid tanken på vad jag skulle kunna få för diagnos. Medan Catherine och jag satt och pratade och väntade på att få komma in började jag kallsvettas, och rädslan sköljde över mig i vågor. Efter en och en halv timme kom sköterskan äntligen och ropade in oss. Den 45 minuter långa undersökningen var mycket noggrann och tycktes

pågå i all evinnerlighet. Doktorn sa praktiskt taget ingenting medan jag väntade på att få höra det jag fruktade mest.

När hon var klar vände hon sig lugnt till mig och såg mig i ögonen. Med vänlig men neutral röst sa hon: ”Brandon, det är som om du vore i femte månaden av en graviditet, men det rör sig om en tumör stor som en basketboll.”

Det var som om allting började snurra medan jag desperat försökte fatta vad det var hon hade sagt. I ett tafatt försök att ta det från den skämtsamma sidan sa jag: ”Nu överdriver ni väl ändå – en basketboll – det var väl ändå att ta i, doktorn? En basketboll är så här stor!” Jag visade med händerna hur stor en basketboll är, log skeptiskt och kände mig genast dum.

Doktorn, som inte uppskattade mitt försök att vara humoristisk, blev bestämd och nästan vass i tonen när hon svarade: ”Vill du hellre att jag kallar det en badboll? Den är så *här* (visade storleken på en badboll) stor. Den trycker på dina inre organ. Har du inte känt dig andfådd den senaste tiden?”

Jag nickade och mumlade matt att jag trodde att det berodde på att jag var uppsvälld och hade ökat i vikt. Hon sa: ”Det beror på att svulsten har växt från trakten kring blygdbenet upp till bröstkorgen (hon rörde vid min kropp – visade mig exakt hur stor plats den tog), trycker mot din diafragma och gör att du får svårt att andas. Den har växt så stor att du måste till sjukhus redan i dag så att man kan ta prover för att sedan operera bort den.”

Det kändes som att jag fått ett slag mot solarplexus. Jag gjorde ytterligare några matta försök att vara lustig innan jag vågade be om att få prata med henne lite mer privat.

Medan vi gick korridoren fram pladdrade Catherine på och bombarderade doktorn med frågor. Jag gissade att hon försökte vinna tid så att jag skulle kunna hinna samla mig. Vi slog oss ner allihop och jag frågade doktorn exakt vad det var allt det här betydde och vilka alternativ jag hade. Ju mer hon pratade, desto hemskare

tycktes hon få saker att låta. Operation var mitt enda alternativ – och det omgående. Hjärtat började bulta medan trycket inombords ökade. Jag kände mig som ett fångat djur. Till sist var jag tvungen att klämma fram det: ”Jag kan inte låta er göra det, doktorn – jag jobbar med ’mind/ body-healing’. Jag måste få chansen att leva som jag lär, att försöka bota mig själv på mitt sätt ... Hur mycket tid kan ni ge mig?”

Hon blev ännu mer sammanbiten och svarade att det här inte var någonting att ta lätt på. ”Du förstår inte Brandon”, sa hon. ”Det är inte bara tumörens storlek. Det som oroar mig mest är att på grund av blodförlusten skulle du kunna dö inom loppet av bara några dagar. Det här är inte din menstruation. Du har inre blödningar.”

Jag började streta emot, förhandlade ur varje aspekt jag kunde komma på. Allt som doktorn sa övervägde jag rationellt och logiskt. Jag ville inte göra någonting som innebar risk för livet, men jag kände ett stark tvång-jag var på något sätt *tvungen* att köpa mig lite mer tid. Jag var tvungen att få chansen att genomgå min egen läkeprocess, att verkligen göra ett försök.

Jag frågade: ”Men om jag skulle kunna stoppa blödningen med medicinsk hypnos eller homeopati eller något? Hur mycket tid kan ni då ge mig?” Hon skakade irriterat på huvudet och sänkte rösten till ett vänligt men mycket bestämt tonfall, som verkade aningen nedlåtande. Hon sa: ”Brandon, du verkar vara en mycket ärlig person, och jag till och med tror på alternativmedicin när diagnosen så kräver, men din svulst är alldeles för stor för att jag ens skulle överväga det.” Hon nickade mot de välfyllda bokhyllor som täckte väggarna, som om det varit någon slags avgörande bevis, och fortsatte: ”Det finns inte *en* fallhistoria i alla de här böckerna om någon som på naturlig väg tillfrisknat från en så stor bäckensvulst som din. Så även om du skulle ha de bästa avsikter i världen är det omöjligt för mig att med gott samvete släppa ut dig härifrån i det tillstånd du befinner dig.

Min uppgift som läkare är att rädda liv, och du måste läggas in på sjukhus nu i eftermiddag.”

”Men om ni var *tvungen* att ge mig tid, hur mycket tid skulle ni då ge mig?” vädjade jag. Och förhandlandet fortsatte tills vi till sist, efter ytterligare en halvtimme, kom överens om att ifall jag på något sätt lyckades få blödningen att upphöra inom de närmaste två dagarna, så skulle jag ha en månad på mig att göra det jag förstod mig på – satsa stenhårt. Om symptomen förvärrades skulle jag omgående ringde till henne, och om svulsten inte var helt borta efter en månad skulle jag komma tillbaka och låta kirurgerna göra det de förstod sig på – operera bort den.

Innan jag lämnade rummet vände jag mig om och mötte hennes bekymrade blick, och i den sekunden förstod jag att hon verkligen brydde sig.

Men jag kunde också se att hon inte tvivlade ett ögonblick på att jag skulle misslyckas med att bota mig själv. ”Vi ses om en månad”, sa hon lugnt och sakligt, helt övertygad om att operation var det som väntade mig.

Fortfarande med bultande hjärta klev jag ut i Los Angeles solsken och det kändes som om jag hade släppts ut ur ett fängelse. Trots att jag aldrig varit särskilt förtjust i LA tycktes staden den eftermiddagen som den underbaraste platsen på jorden. Träden tycktes gnistra av färg, luften doftade ljuvligt och jag kände mig ofattbart lycklig bara över att vara vid liv.

Mina sinnen var så medvetna – så skärpta, så vakna. Livet kändes så oändligt dyrbart.

I det ögonblicket hände någonting genomgripande. Det var som om tiden stannat. All rädsla sjönk undan och blev till djupt lugn, och en stilla men säker visshet steg upp inifrån – en visshet om att jag blivit ”väckt” och att den här tumören i verkligheten var en gåva-att den hade något viktigt att lära mig och att jag på något sätt skulle bli visad hur jag skulle bota mig själv.

Det var inte ens en fråga om *ifall* jag skulle bli botad, utan om hur.

Jag visste inte hur min läkeresa skulle komma att te sig, men jag förstod på något sätt att samma del av mig som varit ansvarig för att skapa tumören också skulle vara ansvarig för att avlägsna den. I och med det kände jag en barnslig oskuld och tillit. Jag skulle på något sätt bli vägledad att upptäcka vad det var den här ”klumpen” hade att lära mig.

Och så började min läkeresa.

6. *Efter* avslutad Lägereldsprocess, fortsätt att föra hans/hennes Källa upp genom de sista nivåerna genom att upprepa fråga 3, och skölja igenom, tills du når deras ursprungliga startnivå.

7. Läs Framtidsintegrationen, i ganska lugn takt. Ingenting behöver skrivas ner (*se plan för Integrationsprocess* – sid 213).

8. Ge din partner papper och penna till hans/hennes brev till sig själv. Låt partnern få så mycket tid som behövs till att skriva. Du bör fortsätta att sända TYSTA välsignelser medan din partner skriver.

9. Tacka varandra med stor respekt och kärlek för att ni fått vara med om den här processen. Kanske vill du hämta lite vatten. Stanna i energin, och byt.

EMOTIONELLA RESAN – LÄGERELDSPROCESS

Läs långsamt och noga. Så fort du ser "... " gör paus och ge din partner tid att till fullo uppleva svaret på din fråga.

Föreställ dig en lägereld ... som till sin natur är evig tystnad, villkorslös kärlek. Föreställ dig att ditt yngre jag sitter vid den här elden ... Föreställ dig nu att ditt nuvarande jag sitter vid elden ... Vid den här elden finns också en mentor vars gudomliga visdom du litar på – det kan vara någon du känner eller skulle vilja känna, ett helgon, en vis person, eller någon som du skapat i din fantasi; någon i vars närvaro du känner dig trygg ... För nu fram till elden de specifika

personer som har med ditt problem att göra ... vem mer behöver finnas vid den här elden? ... (*invänta svar*).

Kan du se lägerelden? ... Kan du se ditt yngre jag? ... Ditt nuvarande jag? ... Mentorn? ... Vem mer är där? ... (*låt honom/henne svara – skriv ner namnen så du kan referera till dem specifikt, tex Mamma, Pappa, Käraste etc*) Fråga ditt yngre jag VILKEN eller VILKA TVÅ av de personer som har med ditt problem att göra som du skulle vilja tala med? ... (*Om det är två personer, fråga: Vem vill du tala med först? ...*)

Gå igenom alla frågor (1 till 11) för varje person samtalet förs med.

1. Alla sitter nu i skydd av denna eld av villkorlös kärlek och accepterande. Ditt yngre jag har kanske upplevt en massa smärta i det förflutna. Låt nu ditt yngre jag tala ur den tidigare smärtan, säga vad som behöver sägas och låta _____ (*Mamma, Pappa, Käraste etc.*) höra vad som behöver höras ... (*paus för svar*).

2. Medveten om att _____ (*Mamma, Pappa, Käraste etc.*) antagligen gjorde det bästa han/hon kunde med de resurser han/hon hade den gången, låt honom/henne svara ... (*paus för svar*).

3. Vad har ditt yngre jag att svara på det? ... (*invänta svar*).

4. Om _____ (*Mamma, Pappa, Käraste etc.*) skulle svara, inte från sin personlighetsnivå, utan från själens nivå, vad skulle han/hon säga ... (*invänta svar*).

5. Hur svarar ditt yngre jag på det? ... (*fortsätt tills inget finns att tillägga*).

6. Har mentorn någonting att tillägga? ... (*invänta svar*).
7. Vad har ditt nuvarande jag att säga till _____ (*Mamma, Pappa, Käraste etc*)? ... (*fortsätt tills inget finns att tillägga*).
8. Vad skulle _____ (*Mamma, Pappa, Käraste etc*) svara från själens nivå? ... (*invänta svar*).
9. Är det någon som har någonting mer att tillägga? ... (*fortsätt samtal tills inget finns att tillägga*).
10. När det yngre jaget är redo, fråga: ”Även om hans/hennes tidigare beteende kanske inte var acceptabelt enligt några normer, och även om du absolut inte tolererar hans/hennes beteende, är du villig att fullständigt och av hela ditt hjärta förlåta honom/henne?” ... (*vänta på svar*). Förlåt nu honom/henne ... (*ge tid att förlåta*).
11. När det nuvarande jaget är redo, fråga: “Även om hans/ hennes tidigare beteende kanske inte var acceptabelt enligt några normer, och även om du absolut inte tolererar hans/hennes beteende, är du villig att fullständigt och av hela ditt hjärta förlåta honom/henne?” ... (*vänta på svar*). Förlåt nu honom/henne ... (*ge tid att förlåta*).

Upprepa nu frågeprocessen från 1 till 11 med den andra person som ska tilltalas, så att allt blir sagt och hört. När detta är klart, fortsätt med att säga följande:

Säg: Börja nu att förlåta dem alla, sänd dem dina välsignelser. Låt dem smälta in i elden, som är källan till allt liv ... Vänd dig sedan till ditt yngre jag och säg: “Jag lovar att du aldrig mer ska behöva

INTERNATIONELL STORSÄLJARE

"Brandon Bays är en anmärkningsvärd själ och hennes berättelse om läkning och försoning är ett bevis på människans kapacitet. Läs boken och bli inspirerad att ge dig ut på din egen läkeresa."

ANTHONY ROBBINS

Brandon Bays diagnostiserades med en tumör i livmodern, stor som en basketboll. Hon avstod från medicin och operation och upptäckte istället en kraftfull direktväg till själens starka läkekraft. Sex och en halv vecka senare var hon fri från tumören. Bli en av de hundratusentals människor över hela världen som sedan dess har använt *Resan* för att upptäcka sina egna oändliga möjligheter att bli fria. I denna reviderade och uppdaterade version av originalboken erbjuder Brandon det allra senaste i processarbete och undervisning som hon utvecklat under de senaste tjugofem åren. *Resan* är en banbrytande vision om ett helt nytt paradigms för läkning, en kraftfull steg-för-steg-metod som ger direktaccess till själen, den oändliga intelligensen vi alla har inom oss.

"Brandons inspirerande berättelse är bevis för den läkande kraft som finns inom varje individ."

JOHN GRAY, bestsellerförfattare, *New York Times*

"Resan kommer att inspirera miljoner, inte bara de som har fysiska utmaningar i sina liv utan även de som söker andlig förståelse."

CANDACE B. PERT, fil.dr, medförfattare till
Everything You Need to Know to Feel Go(o)d

Inspired Life
by **VATTUMANNEN**



978-91-87512-75-9



9 789187 512759