

Brandon Bays

1992 fick Brandon Bays veta att hon hade en tumör som var lika stor som en basketboll. Det blev början på en intensiv, läkande resa, där hon rensade bort gammalt mentalt och känslomässigt bagage, som hindrade hennes kropp från att läkas. Endast 6,5 veckor senare fick hon bekräftat av läkarna att hennes tumör var borta. Metoden hon använde för att läka sig själv är processen som vi nu känner till som **'Resan' (The Journey)**. Sedan 1992 har nu Resan spritt sig till världens alla hörn.

Av Cissi Williams

Inspire: *Det har kommit ut många böcker på senaste tiden som handlar om Attraktionslagen. Men ofta är det ändå så att hur mycket vi än fokuserar på att tänka positivt så saboterar vi ändå själva våra egna positiva ansträngningar?*

Brandon: Det beror på att vi har inom oss det jag kallar för våra tysta sabotörer. En del av oss säger: Jag vill möta min själsfrände och jag vill ha mitt drömjobb, så på ett positivt plan tänker vi positiva tankar, och dessa tankar skickas ut till universum. Men på en annan, djupare nivå, finns det en annan del av oss som säger: Du kommer aldrig att hitta din själsfrände och du är inte värd att få ditt drömjobb. Det som händer då är att vi sänder ut två sorts signaler till universum: En som är väldigt positiv och inspirerande och en annan – som vi förmodligen inte ens är medvetna om – som är negativ med tron att det vi önskar aldrig kommer att hända. Dessa två olika sorts signaler tar då ut varandra.

Inspire: *Hur kan vi hitta och ta itu med dessa tysta sabotörer?*

Brandon: I boken *Consciousness – the New Currency*, står det om flera olika processer som faktiskt hjälper dig med detta. Boken beskriver flera övningar som hjälper dig att ta dig bortom dina bekvämlighetszoner, som vi alla har av olika slag. Till exempel så kanske du är väldigt duktig på en viss idrott, men du presterar aldrig bortom en viss nivå. Eller du kanske har en viss inkomst, men verkar

*“Du lyssnar till ditt hjärta
istället för att lyssna till
vad andra tycker och
tänker”*

Resan till inre läkande

aldrig hitta förmågan att höja den. Övningarna i boken inspirerar dig till att upptäcka vad som skulle hända om du blev pushad till en nivå utanför din bekvämlighetszon. Kommer du dit blir resultatet att dina inre sabotörer kommer upp till ytan. Då kan du identifiera dem och sedan rensa bort dem.

Inspire: Vilken roll spelar detta att möta våra djupaste rädslor för att vi ska kunna länka oss samman med vår inre gudomliga källa?

Brandon: Så länge vi har rädslor inom oss styr de våra liv. De flesta av oss springer iväg från rädslor. Vi gör allt vi kan för att fly bort från rädslorna: vi tittar på TV, vi dricker, vi arbetar, vi gör allt för att slippa möta rädslorna. Men jag vet av egen personlig erfarenhet att när vi till slut är redo att sitta ner och säga: Okej. Jag är nu villig att gå in i kärnan av min största rädsla, då länkar du dig istället samman med den gudomliga källan som finns inom dig.

Brandon gav mig här tillåtelse att återberätta hennes egen upplevelse av just detta, som hon har skrivit om i boken *Consciousness – the New Currency*:

När jag själv mötte min största rädsla hade jag redan gått igenom flera utmaningar. Vid 39 års ålder blev jag tvungen att möta en livshotande sjukdom. Vid 40 års ålder brann mitt hus med alla mina personliga ägodelar ner, och jag hade inte någon hemförsäkring. Vid 41 årsålder tog mitt äktenskap slut och min lön frystes av staten (för att istället gå till att betala för huset som hade brunnit ner), och vid 42 års ålder blev jag arbetslös. Jag var nu helt ensam och hade förlorat allt som någonsin hade betytt någonting för mig

Jag gjorde allt jag kunde för att inte känna min rädsla, och flydde istället undan den. Men till slut insåg jag att ingenting av detta fungerade. Så jag beslöt mig för att det nu var dags att verkligen möta varenda rädsla som låg gömd i min kropp. När jag satte mig ner för att möta alla dessa inre rädslor kände jag hur paniken välldes upp inom mig, men jag fortsatte ändå. Till slut mötte jag den värsta av alla rädslor – att döden skulle komma, att jag skulle försvinna. För det var den rädslan som var störst: att bara för att jag till synes inte hade det som behövdes för att överleva, så skulle jag dö. När jag mötte den rädslan, så kändes det som om någonting inom mig

släppte. Det kändes som om någonting började smälta in i ett stort svart fält. Min fysiska form verkade förlora sin betydelse, som om den inte längre existerade, den försvann in i ett fält av ingenting, in i total medvetenhet. Allt blev tidlöst, evigt. Jag upplevde hela universum som en medvetenhet, som en oändlig potential som bara väntade på att få bli manifesterad, så att den kunde uttrycka sig som form, som livet självt. Jag fick insikten att denna rena potential och energi var min egen själ, mitt eget Jag. Sedan kom insikten att i den här potentialen så finns allt tillgängligt: all visdom, all kärlek, allt geni, allt skapande och all kreativitet, alla svar. Jag satt där och skrattade åt det här kosmiska

bara väntade på att få bli manifesterad, så att den kunde uttrycka sig som form, som livet självt. Jag fick insikten att denna rena potential och energi var min egen själ, mitt eget Jag. Sedan kom insikten att i den här potentialen så finns allt tillgängligt: all visdom, all kärlek, allt geni, allt skapande och all kreativitet, alla svar. Jag satt där och skrattade åt det här kosmiska



skämtet – att genom att möta min största rädsla att inte kunna ta hand om mig själv, att jag skulle dö ensam och utfattig, så hade jag fallit rakt i armarna på min egen själ. Genom ett helt enkelt öppna mig själv för att möta min största rädsla, så hade jag funnit frihet och befrielse. Och jag frågade då: Om den här eviga, oändliga energin kunde skapa det högsta och bästa i mitt liv, vad är då det bästa som skulle kunna hända härnäst? Jag skrev de orden högst upp på ett papper, och svaren började strömma in. Jag hann knappt med att skriva ned dem när väl den här inre dialogen satte igång.

Brandon: Det finns en *Värsta rädsla/Bästa som kan hända-process* i boken och jag kan rekommendera att du gör den. Det skulle vara en stor glädje för mig att ge den processen till dina läsare som en gåva, så du får gärna återge den från boken (läs mer om detta i slutet av artikeln).

Inspire: Hur menar du att vi kan läka våra djupaste rädslor? Och vilken roll har förlåtelse i detta, hur kan man förlåta?

Brandon: Min egen erfarenhet är att man först och främst måste lyssna på sin kropp. Kroppen ljuter aldrig. När du känner en konstig känsla inom dig, då är det dags att stanna upp, andas djupt och långsamt, och fråga dig själv: Om den här känslan kunde prata, vad skulle den säga då? Förlåtelse, det är för mig ett mysterium, ett mirakel. Jag kan inte förklara hur mysteriet fungerar. Men jag kan dela med mig av någonting från mitt eget liv. Jag hade gjort allt jag beskrivit och jag har utbildat mig inom många olika terapier; jag har helt och fullt levt som jag lär. Men sedan vid 39 års ålder fick jag en stor tumör. Det fick mig verkligen att vackla eftersom jag arbetade med inre läkande. Jag var ett med allt som hade att göra med det. Men gåvan som tumören gav mig var lärdomen att jag kunde läka den på 6,5 veckor. Och samtidigt blev jag inbjuden att besöka platser djupt inom mig själv som jag aldrig hade besökt tidigare – till en inre plats som fanns ännu djupare inom stillheten som existerar inom mig. Och för att kunna ta mig dit så var jag tvungen att verkligen dra upp och ta itu med gamla minnen, att läka dem och sedan släppa dem. Men jag insåg att det inte räckte med att bara släppa dem. Jag hade, vid 39 års ålder, redan hittat platsen inom mig av accepterande. Jag

hade gjort massvis med inre arbete under flera års tid, och ändå fanns det tydligen inom mitt psyke ännu fler sår. Och jag insåg att jag hade kommit till samma plats av accepterande gång efter gång i 20 års tid. Jag tyckte att jag redan hade gjort det där, att jag var klar med det. Och jag frågade min inre gudomliga källa om jag var klar, men jag kände mig inte klar. Så jag sände ut en bön att jag på något sätt skulle bli guidad till det jag behövde göra för att jag skulle kunna bli klar. Plötsligt såg jag ordet

“Genom ett helt enkelt öppna mig själv för att möta min största rädsla, så hade jag funnit frihet och befrielse”

förlåtelse inom mig. Och genast började min hjärna arbeta: Vilken skillnad skulle det göra? Jag har ju redan gjort jobbet. Jag har redan accepterat. Jag har redan gjort allt jag behöver.

Och på det viset fortsatte min hjärna att prata, men min kropp och själ sade något annat: Okej, du tror att du har tagit hand om det, men det har du egentligen inte. Jag förstod då att jag inte riktigt visste hur man förlåter. Det jag hade gjort var att



skapa en image av en ödmjuk och själslig person, en terapeut som kommit till insikt med och accepterat sitt smärtafyllda förflutna. Då såg jag att jag var tvungen att titta på min egen stolthet och på min egen hemmasnickrade piedestal, som jag hade placerat mig själv på. Jag var tvungen att till slut öppna mitt hjärta och helt och fullt förlåta. Jag insåg att det inre rummet aldrig hade blivit riktigt städat. Det är någonting otroligt som händer när man till slut förlåter, för det är då man själv släpper smärtan.

Förlåtelse är den stora befriaren, den befriar dig från att vara domare och Gud i andra människors liv. När du förlåter slutar du döma.

Inspire: Hur kan du leva ett guidat liv i medvetet överflöd?

Brandon: För mig är första steget att vara förankrad i verkligheten. Jag måste rensa bort allt som hindrar mig från att helt och fullt vara mig själv. När de dimslöjorna har lyfts, då är det lättare för mig att vara öppen för min kropp och för min själ. Jag ser min kropp som barometern för min själ – själen kommunicerar genom våra känslor och inte genom våra tankar (som kommer från vårt ego). Att använda sig av medveten guidning betyder att du lyssnar till ditt hjärta istället för att lyssna till vad andra tycker och tänker. Och det är någonting så vackert som händer när du låter ditt hjärta guida dig. Och jag lyssnar till livet, Gud kommunicerar nämligen genom varje händelse i livet. Jag vet aldrig vem Gud kommer att kommunicera genom, eller hur Gud kommer att kommunicera med mig, men jag skickar ut en bön om det är någonting jag behöver eller önskar. Sedan lyssnar jag till livet, och jag vet att det inte är mitt jobb att manifesteras någonting, mitt jobb är att fortsätta att vara öppen och tillåta mig själv att bli guidad till hur och var det jag har bett om manifesteras. Jag vet alltså att allting som förs in i min medvetenhet, varje person, varje händelse, kan vara en kommunikation från Gud och därför

“Förlåtelse är den stora befriaren, den befriar dig från att vara domare och Gud i andra människors liv”

“Jag ser min kropp som barometern för min själ”

är jag är hela tiden villig att lyssna. Låt mig ge ett konkret exempel. Jag behöver hitta en agent till min bok, så jag skickar ut en bön om guidning för detta. Efter det ger flera av mina vänner mig olika namn på olika agenter. Men hur ska jag veta vilken jag ska använda? Vad jag då gör är att jag för min medvetenhet inåt eftersom min kropp är ett instrument för sanning, och jag frågar: Ska jag använda den här

agenten? Jag andas sedan in till den främre delen av min kropp och jag lyssnar till hur min kropp känns. Om jag känner en sammandragning eller något annat konstigt, då agerar jag inte. Men om jag får en känsla av behag och lättnad då agerar jag. Jag ifrågasätter aldrig min kropps förmåga att vara ett instrument för ren sanning. Jag lyssnar till hur Gud pratar med mig genom det som sker utanför mig, och sedan kollar jag hur min kropp känns i relation till olika beslut, och på så sätt kan jag avgöra om jag ska agera eller inte.

Inspire: Hur lyckas du med att inte bli känslomässigt fäst vid ett mål som är viktigt för dig?

Brandon: När jag gör en vision quest (visualiserar och identifierar inre drömmar), rensar jag först och främst bort mina egna inre blockeringar. Sedan skriver jag ner allt jag är tacksam för i mitt liv, och när jag gör det blir mitt hjärta så fullt att det börjar svämma över. Jag inser hur lyckligt lottad jag är och inser att jag inte behöver någonting. Då finns det inte längre något personligt behov inom mig. Från den här inre platsen av tacksamhet mediterar jag och frågar: Vad är det som den gudomliga källan, min själ, önskar inom det och det specifika området i mitt liv? Och sedan börjar jag skriva, det brukar kännas som om det kommer automatiskt. Och jag blir alltid förvånad över vad det är min själsliga sanning önskar sig. Det känns faktiskt inte som om det är Brandon Bays som önskar det, utan det känns som att det är någonting opersonligt som skriver ner allt det här. Och jag ber

alltid samma bön varje dag: *Livet, snälla, använd mig.* Hur jag blir använd är inte upp till mig. Efter att jag har skrivit ner min själs önskan överlämnar jag den till Gud och säger: Okej, låt mig nu bli guidad till var i världen detta finns. Och det hela känns som en väldigt opersonlig upplevelse. Det kan finnas passion till att få ett resultat, men det är inte ett behov. Det skulle vara underbart om detta manifesterades, men det är också okej om det inte sker. Någonting jag har lärt mig är att livet för mig i en riktning, men efter ett tag byter det riktning. Och jag förstår senare att det blev så för att jag skulle lära mig vissa saker,

“När ditt hjärta är fullt inser du att du inte behöver någonting”

och det hade ingenting att göra med att jag skulle manifesteras olika saker, utan mer med att jag skulle lära mig olika livslärdor. Så jag litar på att den själsliga sanningen skriver ner det som är mest önskvärt just nu och att mitt jobb är att vara öppen och bli guidad vart som helst och till vad som helst. Och anledningen till att jag skriver ner allting jag är tacksam för är för att det tar bort mina egna personliga önskningar. När ditt hjärta är fullt inser du att du inte behöver någonting.



Inspire: Hur kommer det sig att när vi känner att vi behöver någonting så skjuter den längtan istället bort det vi önskar oss?

Brandon: Det beror på att inuti känslan av att behöva någonting finns det en inre desperation och en inre tanke om att jag inte kommer att få det jag vill ha. Behov är fött ur rädsla och det är därför som rädsla skjuter bort det vi vill ha. Och det finns också någonting motbjudande med att känna ett starkt behov av någonting. Om man någonsin har varit i en relation där den ena partnern är väldigt klängig så vet de flesta av oss att vi besvarar klängigheten med att dra oss undan. Och jag tror att livet är en spegel av detta. När man är desperat och tänker: Jag måste ha det, jag måste ha det! då skjuter istället livet bort det. När ditt hjärta är fullt med tacksamhet blir det lättare för livet att ge dig saker och ting. Jag har alltid känt att tacksamhet är som en magnet som gör det möjligt för vår själ att ge oss själva det vi vill ha och behöver.

Inspire: Hur lyckas du kombinera familjeliv med ditt hektiska arbetsschema?

Brandon: Jag tror att hela mitt liv går ut på att vara "of service"/till tjänst. Jag är till exempel mormor och jag har dessutom min egen mamma att ta hand om.



Så hur kan jag se till att dessa familjeband stärks och fördjupas istället för att jag splittras mellan dem? Jag håller mig öppen och tillåter livet att guida mig. Jag ber samma bön varje dag: Livet, snälla använd mig. Och sedan lyssnar jag till den guidning jag får. Jag ser att vara "of service" som en del av helheten. Jag har tillit till att livet vet hur det kan använda mig på bästa sätt, i alla aspekter av mitt liv: Med min mor,

"När ditt hjärta är fullt med tacksamhet blir det lättare för livet att ge dig saker och ting"

min dotter, mina barnbarn, min egen hälsa – med alla aspekter av mitt liv. Och när jag har den tilliten så lyckas livet på något sätt att skapa en hälsosam balans. Men det är mer som om livet skapar en väv istället för en balans. Om jag trodde att jag skulle behöva

balansera allting själv skulle jag bli helt utmattad. Men om jag bara håller mig öppen och tillåter mig att bli guidad, då skapar livet en balans åt mig. Den gör ett mycket bättre jobb av det än vad jag någonsin skulle kunna göra.

VÄRSTA RÄDSLAN/BÄSTA SOM KUNDE HÄNDA-PROCESSEN

Under dessa osäkra och utmanande tider

• **Vilka är dina värsta rädslor?**

Slappna av, öppna din kropp, och låt dina rädslor komma upp inom dig. Tillåt alla olika sorts känslor att få komma upp. Gör sedan en lista över alla dina värsta rädslor och hur de får dig att må.

Fråga sedan dig själv:

• **Vad är det värsta som skulle kunna hända?**

Föreställ dig det värsta som skulle kunna hända och vilka känslor de tankarna för med sig. Skriv ner detta.

• **Och hur får detta mig att må innerst inne? Vilka känslor känner jag inom mig?**

Tillåt bara känslorna att välla upp inom dig. Välkomna dem. Låt känslorna växa sig starkare och starkare, och fortsätt ställa dig frågorna nedan tills du upplever en inre öppenhet, en ren medvetenhet, en oändlighet inom dig (eller någonting liknande).

1. Om det hände, vad är då det värsta som skulle kunna hända?

2. Hur får det mig att må?

När du väl har nått den här inre öppenheten, den här inre medvetenheten, så fråga:

- *Vad betyder allt det här egentligen? (skriv ner det)*
- *Vad är kärnan av det här? (skriv ner det)*
- *Vad uppenbarar sig ur det här? Vilket mönster finns i det här? (skriv ner det)*

Fråga sedan om och om igen medan du vilar i det här inre havet av ren medvetenhet:

• **Vem är jag? Vem är jag? Vem är jag? (skriv ner det)**

Efter det, samtidigt som du vilar i den här inre stillheten och oändligheten, börjar du fråga:

- **Vad är det bästa som kunde hända?**
- **Och om det hände, vad är det bästa som då skulle kunna hända?**

Fortsätt att öppna upp och skriva ner den här inre visionen tills den blir starkare och starkare. Låt processen bli inspirerande!

THE JOURNEY.
your life transformed
Set yourself free at
The Journey Intensive Weekend

with Anna-Eva Lohe
Malmö 16 & 17 October
Stockholm 23 & 24 October

with Brandon Bays
London 25 & 26 September
Worthersee 16 & 17 October
Munich 23 & 24 October
Hamburg 30 & 31 October
Israel 8 & 9 November

The Journey guides us directly to the root cause of any longstanding difficulty and then gives us the tools to finally and completely resolve it. The powerful, practical and easy-to-use processes, pioneered by Brandon Bays, create remarkably profound and lasting results. Chronic pain simply vanishes. Anxiety, depression and sexual blocks disappear. Self-esteem, grief and anger issues dissolve, addictions fall away and illnesses resolve and heal.

Real tools ... Real healing ... Real change from within

+46 (0) 72 210 0610 • scandinavia@thejourney.com • www.thejourney.com