

# Brandon Bays

## Känslor kan helas på cellnivå

Författaren och läraren Brandon Bays läkte själv sin tumör med alternativa behandlingssätt. Hon fann ett sätt att hela kroppen i kontakt med sina lagrade cellminnen. Efter att Brandon Bays blivit friskförklarad ville hon dela med sig av sin upptäckt om hur lagrade cellminnen påverkar kroppen och vår hälsa. Vägen till fysisk och psykisk healing går genom förlåtelse, därigenom kan det gudomliga inom dig komma till uttryck, som när du föddes. Resanmetoden frigör därför din själ på djupet, säger hon.

Text Monica Katarina Frisk Foto xxxx Bild iexpert (shutterstock.com)

### BRANDON BAYS

**ÅLDER** 66 år.

**FAMILJ** Maken Kevin Billett, författare och medgrundare till The Journey.

**BOR** Född i USA, bor i Wales, reser 42 veckor om året.

**YRKE** Bäst säljande författare, grundare av The Journey, resanmetoden.

**MOTTO** Att låta livet använda en varje dag i djup tacksamhet för att få medverka till uppvaknande och helande på vår jord.

**HEMLIG TALANG** Bra på dykning, skidåkning och vattensidor.

**AKTUELL MED** Föreläsning och workshop 27–29 september i Stockholm. Ny utgåva av bok om depression "Light in the Heart of Darkness".



Skribenten och Brandon Bays.

### KORT OM BRANDON

**N**är författaren och läraren *Brandon Bays* fick beskedet att hon hade en tumör stor som en basketboll, sökte hon sig till alternativa sätt att bli frisk, istället för att opereras. Hennes läkare hävdade dock bestämt att Brandon måste låta sig opereras.

- Efter intensiva över-talningsförsök gav läkaren mig en månads tidsfrist att försöka hela mig själv med alla de alternativa metoder jag kände till. Free möter Brandon

Bays i Stockholm, som hon gästade i våras. Brandon är direkt och rak på sak, redan när jag kommer in i rummet. Fastän jag aldrig träffat henne tidigare ger hon mig en välkomstkram.

**FÖR ATT BLI FRISK** bestämde sig Brandon Bays för att bara äta rawfood och tog bland mycket annat många massagesessioner och tarmsköljningar.

- Jag åt helande örter, gjorde positiva visualiseringsövningar och prövade faktiskt allt som jag kunde komma på. Jag såg frisk och levande ut, men tumören var oförändrad.

En tid senare när Brandon bokat ytterligare en massage och låg helt förtvivald på massage-

bänken, kände hon att nu fick det vara nog. Inom sig försökte hon släppa allt hon lärt sig, sina erfarenheter, sin träning och allt som hon tyckte sig veta om livet. Istället började hon lyssna mycket noga på något djupare, en inre stillhet och, som hon kallar det, ett ordlöst geni inombords. I det sårbara ögonblicket blir Brandon varse om ett övergrepp hon blev utsatt för i åttaårsåldern.

- Något jag trodde jag kommit över för länge sen, säger hon allvarligt. Det var frustrerande för mig att samma gamla minne kom tillbaka, men jag hade inte något att förlora och lät mig själv ledas allt djupare inåt. En stund senare hörde jag ordet förlåtelse uttalas tydligt. Tyckte väl att jag tidigare accepterat mitt förflutna, men med den här inre sinnesron kom känslan av att vara en överlevare, hel i min egen berättelse och utan känslomässigt bagage att bära på.

**BRANDON BAYS FANN** ett sätt att hjälpa kroppen att läkas genom kontakt med sina cellminnen. Hon bad om hjälp i en bön och kunde spontant tränga in i tumören i sitt sinne och transformera cellminnena inom sig. Förlåtelsen i sig gjorde det möjligt för cellminnena att frigöra sig från smärtan helt och hållet.

- Och jag förstod med ens att tumören inte hade klamrat sig fast vid mig, utan att jag snarare hade klamrat mig fast vid den.

Brandon Bays var då i 40-årsåldern och tyckte att hon levde ett bra, sunt och meningsfullt liv med sin dåvarande man. Hon jobbade inom hälsoområdet som nutritionist, när hon fick sin diagnos. Diagnosen blev i själva verket hennes väckarklocka att på allvar ta tag i sitt liv och gjorde klart för henne hur hon drog sig undan, hade dålig självkänsla, kände sig ovärdig och inte passade in, vilket omedvetet hindrade henne att leva utifrån sin egen inre essens.

- Det var ett självskapat högmod, som jag behövde göra mig av med, säger hon. Trettio års skylla-ifrån-sig-spel förklätt till medkänsla. Tumören blev till en stor gåva som fick mig att vara sann och börja leva livet från en djupare förståelse. Genom att träna praktiskt vad jag lärde mig i denna process, kunde min läkare friskförklara mig efter sex, sju veckor.

**INTE LÅNGT EFTER ATT** Brandon Bays blivit friskförklarad brann hennes hus ner till grunden. Året därpå blev hon lämnad av sin första man efter tjugo år tillsammans och förlorade även sitt jobb. Hon var då helt utblottad. Det var så resanmetoden började. ▶

”

Bättre är att erkänna sina egna brister och bemöta dem med samma medkänsla vi visar ett barn som gjort sig illa. Bättre att vara sanningsenlig om sina svagheter och att älska dem till döds.



Brandon Bays

# 5 bästa råd på vägen

## PRÖVA FEM ENKLA SJÄLVHJÄLPSÖVNINGAR HEMMA:

☺ Sluta spela roller som "offer, skuld och försvar". Att älta "tycka synd om sig själv"-berättelser förlänger bara lidandet. Att skylla på och försöka fixa andra är bara ett sätt att inte sanningsenligt se sina egna problem, vilket berövar en empati och kärlek. Bättre är att erkänna sina egna brister och bemöta dem med samma medkänsla vi skulle visa för ett barn som gjort sig illa. Bättre att vara sanningsenlig om sina svagheter och att älska dem till döds.

☺ Var närvarande och öppen för emotionella upp- och nedgångar. Inse att det som händer nu, utmaningar eller problem, inte är den verkliga orsaken till ens känslomässiga reaktion. Känslan kan vara relaterad till det förflutna, ett så kallat cellminne, som ännu inte har frigjorts. Varje känsla kan vara en portal till en ovärderlig gåva. Att öppna sig för den känslan, ge sig hän åt dess hjärta, gör att gåvan kan uppenbaras.

☺ Att söka svar utanför sig själv har varit fruktlöst, det står klart nu. Sökandet har i bästa fall bara gett en tillfällig paus från livets utmaningar. Vet att alla verkliga svar finns inom dig. Du är det du söker.

☺ Var rädd om dina välsignelser: Vi fokuserar så ofta på det negativa i livet, vad som är fel, saknas eller gått förlorat, att vi förbiser det vi redan har. Tacksamhet drar till sig nåd. Ta tid varje dag att reflektera över och skriva ner vad livet har gett. Börja med de små sakerna så de kan flöda fritt. Om du är riktigt uppriktigt kommer du se hur rikt och överflödande livet redan är.

☺ Läs boken "Resan" och gör processen i den. Metoden ger dig en enkel steg-för-steg-metod för healing och att hitta den gränslösa frihet som är din egen sanna natur.

"Jag ber att fler människor vaknar upp och hittar kärleken, glädjen, den djupa friden i sig själv och det naturliga som detta kan ge."

- Sedan dess är mitt liv en pågående frihetsresa. Jag känner mig djupt välsignad. Varje ögonblick avslöjar mer av vem jag är. Jag ber att fler och fler människor vaknar upp och hittar kärleken, glädjen, den djupa friden i sig själv och det naturliga helande som detta kan ge.

**RESANMETODEN** fungerar alltså som en inre frigörelseprocess som kan blottlägga cellminnen eller smärta som lagrats inom bords. När något avgörande har hänt i ens barndom eller i det förflutna, kan de negativa minnena lagras i cellerna. Negativa minnen kan innebära att man stänger av sina känslor, lovar sig själv ohälsosamma och ouppnåeliga mål och förhindrar en att gå vidare i livet. De kan till och med göra oss sjuka, förklarar Brandon Bays.

- Metoden gör att du kan komma åt dessa lagrade minnen, för att uttrycka fullständigt vad som upplevdes vid den tiden, för att frigöra den lagrade smärtan och tillhörande biokemi. Det underlättar för kroppen att göra om sin naturliga healingprocess, eftersom den vet automatiskt vad som behövs, utan att du behöver göra något.

**ENLIGT BRANDON BAYS** är inte resanmetoden en terapi, utan en process som föddes ur hennes direkta upplevelse och erfarenhet. - Metoden är verklighetsförankrad och ger människor en möjlighet att påbörja resan inom sig själva för att blottlägga de gamla cellminnena eller smärta som

lagrats inombords. På så sätt skapas nybildade celler i kroppen fria från det gamla sinnets trosföreställningar.

Resanmetoden ger en rätt och slätt livsfärdighet, anser hon. Verktyg för att kunna hantera sitt liv och de utmaningar vi ställs inför på ett sunt och ändamålsenligt sätt.

- Äkta healing börjar med förlåtelse, säger hon. Det har jag fått som gåva av min andliga lärare Papaji, som uttalade att bristen på förlåtelse är orsak till många sjukdomar. Samt förstås att öppna sig för det gudomliga, till den oändliga kärleken.

**JAG FRÅGAR BRANDON** vad man kan göra om man blir illa bemött av någon, till exempel chefen på jobbet.

- Ja, där och då fungerar det inte att uttrycka vad man känner. Mitt råd är att gå därifrån, dra sig tillbaka i ett annat rum eller på toaletten, sätta sig ner och andas lugnt. Sen efter en stund fråga sig vad det är man egentligen känner och lyssna på vad kroppen vill förmedla. Har du bara ett par, tre minuter för dig själv kan du komma överens med dig själv att utforska vad det egentligen handlar om vid ett senare tillfälle.

### ETT HOLISTISKT LEVERNE

handlar för Brandon Bays om att bry sig om sin kropp, sitt hjärta och sitt inre.

- Det gäller att hitta hem till helheten och friden inom en själv. Och sen använda denna förmåga till att lösa upp det som hindrar eller håller en tillbaka.

Men healing handlar inte bara om ens inre, holistisk

healing innefattar också att sköta om sig själv rent fysiskt.

**VI ÄR ALLA OLIKA** och har vår egen väg till healing, så det finns ingen formel för det, konstaterar Brandon. När man låter sitt analytiska sinne vila, släpper taget om att veta bäst själv, sina trosföreställningar och inte förväntar sig ett visst resultat och slutar försöka "fixa" oss själva, kan ett visst gudomligt mysterium få spelrum.

- Och när vi öppnar oss för vad som är, får vi erfara det oskuldsfulla som inbjuder till att det omöjliga blir möjligt, säger hon. Då ställer livet upp och kan stödja den ultimata läkning som finns. Så det finns ingen formel för cellulärt helande, men resanmetoden ger vägledning om hur vi kan samarbeta med kroppens inre visdom och påskynda ett naturligt helande.

**PÅ VILKA OMRÅDEN** i livet fungerar resanmetoden bäst?

- Känslomässigt, säger Brandon snabbt. För vissa uppstår spontan läkning efter bara en process. Så var fallet med min man och partner *Kevin Billett*, vars kroniska depression läkte efter första gången.

Brandon Bays vill inte benämna resanmetoden som ett snabbläkande plåster, som man sen kan lägga till handlingarna. Istället tycker hon att man bör göra processen många gånger för att må bra.

- Det är verkligen en resa, säger hon och uttalar ordet långsamt. Själv gör jag fortfarande resanprocessen en gång i veckan, särskilt när jag är reser runt i världen. Varför? Jag

vill inte vara högmodig och tro att jag har allt under kontroll. Härinne finns det mer än ett cellminne lagrat. Jag ser det som ett privilegium att ständigt ha möjlighet att kunna frigöra det som blockerar eller håller mig tillbaka.

**BRANDON BAYS OCH** Kevin Billets undervisning inom resanmetoden har förstås förändrats sedan starten, men kärnan är densamma.

- Sen dess har jag ju sett vad som funkar och inte funkar. Såklart har vårt arbete fördjupats och utvecklats från hur det var på 1990-talet. Det är en av anledningarna till att vi nu har gett ut boken "Light in the Heart of Darkness" om depression.

Vi talar om den ökande psykiska ohälsan hos unga vuxna. Hon berättar eftertänksamt att hennes pappa tog sitt liv, när hon var 18 år. Hur förtvivlad hon var att inte kunnat förhindra självmordet. Men då hade hon inte de redskap och insikter hon har nu om att hantera depression.

**BRANDON BAYS SKRIVER** i sina böcker om att metoden kan frigöra ens innersta potential. Hur då, undrar jag?

- Den lyfter av skärmen från ljuskällan. Resanmetoden ger dig inte något, utan är en process som sätter ljus på lögnerna, lidandet, det som hindrar, blockerar eller stänger av livsgnistan. Då kan det gudomliga inom dig komma till uttryck, som när du föddes. Resan frigör därför på djupet din själ.

Brandon Bays betonar att det finns vetenskapliga belägg för att resanmetoden verkligen fungerar. Forskning vid Centre for Disease Control i USA uppskattar att ungefär 85 procent av alla sjukdomar har känslomässiga orsaker. Det verkar som om känslomässiga reaktioner framhävs om vi undertrycker eller undviker instinktiva känslomässiga reaktioner på livets utmaningar.

- För att förklara det enkelt, när känslan uppstår i oss och vi tillåter oss att känna den fullt ut, strömmar den igenom kroppen ganska snabbt och lämnar inget kvar. Men

om man känslomässigt går igång och undertrycker sin omedelbara reaktion påverkar det oss på ett annat sätt och rester av känslan kan bli kvar fysiskt - i våra cellminnen.

**FLERA FORSKARE OCH** läkare, bland andra fil dr Candace B. Pert, har visat i sina studier att på en molekylär nivå kan undertryckta känslor leda till att specifika cellreceptorer i vår kropp blockerar.

- Omvänt, om vi tillåter våra känslor att flöda naturligt, fortsätter receptorerna att fungera som de ska, fria till att upprätthålla god hälsa.

**FÖRUTOM ATT** resanmetoden gett Brandon Bays sunda familjerelationer och att hon funnit sin livskamrat, får hon dagligen respons från hela världen om hur resanmetoden påverkat livet.

- De berättar om hur livet har förändrats radikalt och har fått vara med om en naturlig cellulär läkning, liknande min egen. De berättar om akuta, kroniska och känslomässiga tillstånd som helats och varje vittnesbörd är lika extraordinär som min egen healing. Jag slutar aldrig att förundras, avslutar hon. 😊

## Plus mer

www.thejourney.com, www.thejourney.com/sweden  
Böcker av Brandon Bays: "Resan", "Resan för barn", Living the Journey, "Frihet är ...", "Medvetenhet - den nya valutan", "Light in the Heart of Darkness".  
Uppdaterad e-bok av "The Journey" och boken om depression "Light in the Heart of Darkness" kan laddas ner gratis på hemsidan.  
Britt-Marie Jemth: www.jemthutveckling.se



Britt-Marie Jemth, resanterapeut:

## "Modigare, friare och vågar det jag vill"

**DET VAR BRITT-MARIE JEMTHS** syster som först kom i kontakt med resanmetoden genom sitt

jobb. Systemen fick tjata ett bra tag på henne för att hon skulle gå igenom en resanprocess.

- Till slut tackade jag ja. Det är det bästa jag gjort i mitt liv. Jag kände verkligen hur saker släppte och hur mycket bättre jag mådde.

**BRITT-MARIE FLYTTADE** för två år sedan tillbaka till Orsa, där hon är uppvuxen med sin familj. Efter 26 år i Stockholm, en nu tolvårig son och en skilsmässa flyttade hon hem. Med en så kallad utökad bonusfamilj. För det var inte bara hon och sonen, utan exmannen med sin fru och två barn hängde också på i flytten.

- Att flytta från Stockholm till lilla Orsa är förstås ett stort steg att ta, men nu bor vi allihop här och det fungerar hur bra som helst. Det är underbart att ha min mamma i

närheten och hon känner likadant.

Britt-Marie bestämde sig efter ytterligare en process och en helgkurs att gå hela resanprogrammet.

- Jag blev ackrediterad resanterapeut för tolv år sedan och är alltså utbildad av Brandon Bays.

**BRITT-MARIE JEMTH VAR MED OM** några traumatiska händelser som liten flicka.

- Jag hade aldrig kunnat släppa det och gå vidare om det inte varit för resanmetoden. Det har tagit mig över 40 år att se det och äntligen få bli fri.

Eftersom man jobbar med kroppsliga minnen och med känslor, med trauman och blockeringar vet Britt-Marie av egen erfarenhet hur det kan begränsa livet.

- Allt man stoppat undan som man vill undvika, men som ändå ligger kvar och påverkar en, för det sitter i cellerna. Jag får ofta höra av människor som söker sig till mig att: "Jag vågar inte, för jag vet inte vad jag kommer upptäcka." På det svarar jag att det man inte vågar möta

finns där inombords, skaver och skadar en och gör så att man mår dåligt. När vi jobbat oss igenom processen, så släpper det och man blir fri.

**BRITT-MARIE DRIVER** sedan tolv år eget företag inom hälsoområdet, där hon bland annat erbjuder resanmetoden, meditation och massage i en unik kombination.

- Jag möter dem som är djupt deprimerade, har ångest och de som mår själsligt dåligt. Ibland räcker det att man gör en process, men jag rekommenderar att man ger det fler tillfällen. Det är som att skala en lök, vi tar bort lager för lager.

Även de som lider av sjukdomar blir friskare och får livsgnistan tillbaka, säger hon.

**HUR HAR RESANMETODEN** påverkat ditt liv?

- Den har förändrat mig totalt. Jag är modigare, friare och vågar det jag vill. Funderar inte på vad andra tycker och tänker om mig och inte heller på om jag duger ... för det gör jag. Jag har helt enkelt börjat leva mitt liv.