

THE
JOURNEY.®

Brandon Bays

CĂLĂTORIA

*Un ghid excepțional
pentru vindecarea vieții tale
și pentru eliberarea ta*

BESTSELLER INTERNAȚIONAL

*Editura Asociației
pentru Dezvoltarea Inteligenței Emoționale*

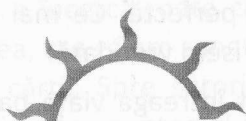
Cuprins

Aprecieri pentru „Călătoria”	7
Scrisoare de la Brandon	9
Introducere.....	11

The Journey

1.....	17
2.....	24
3.....	28
4.....	31
5.....	34
6.....	37
7.....	42
8.....	53
9.....	60
10.....	65
11.....	70
12.....	88
13.....	103
14.....	118
15.....	122
16.....	127
17.....	140

18.....	152
19 - Respect pentru oameni și cărți	155
20.....	162
21.....	166
22.....	172
23.....	177
24.....	182
25.....	190
26.....	193
27.....	201
28.....	211
29 - Începe Călătoria ta	228
Date de contact	231
Seminarii: Informații și resurse	232
Programul de formare ca practicant acreditat Journey®	236
Instrumentele Călătoriei	239
Instrucțiuni generale pentru aplicarea procesului	239
Instrucțiuni referitoare la Călătoria Emoțională	240
Instrucțiuni referitoare la Călătoria Fizică	247
Instrucțiuni pentru lucrul cu copiii.....	249
30 - Schema procesului	251
Călătoria Emoțională – Privire de ansamblu.....	251
Procesul Călătoriei Emoționale.....	252
Călătoria Emoțională – Exercițiul Focului de Tabără	255
Călătoria Emoțională – Exercițiul Integrării în Viitor	258
Călătoria Emoțională – Scrisoare către tine	259
Călătoria Emoțională – Rezolvarea problemelor care pot apărea.....	261
Cei zece pași ai Călătoriei Fizice	263
Nota autoarei	273
Mulțumiri	275



1

În acea dimineață de vară a anului 1992 m-am trezit cu revelația că trebuie să înfrunt în sfârșit cauza care îmi făcuse burta să crească atât de mult în ultimele luni. Nu mai puteam rămâne la nesfârșit în faza de negare. O parte din conștiința mea știa că în corpul meu se ascunde o realitate extrem de neplăcută și că trebuia să îmi fac în sfârșit analizele medicale necesare.

Nu-mi doream să cred că sunt „bolnavă” sau că ceva nu este „în regulă” în interiorul meu. La urma urmelor, întotdeauna am făcut ceea ce trebuia! Întreaga viață am fost extrem de conștientă de sănătatea mea, iar în ultimii 12 ani îmi luasem toate precauțiile necesare pentru a nu mă îmbolnăvi. Mâncam numai alimente vii, vegetariene, beam numai apă pură, filtrată, și făceam sărituri pe o mini-trambulină în fiecare zi. Locuiam într-o casuță mică pe plaja din Malibu, în California, și respiram astfel zilnic numai aer curat, încărcat cu aerosoli. Dar cel mai important lucru, datorită activității direcționată către creșterea mea personală din ultimii ani, nu mai trebuia să îmi focalizez în mod deliberat gândurile asupra afirmațiilor pozitive, întrucât mintea mea era orientată în mod natural către acestea. Aveam o căsnicie în care mă simțeam profund împlinită, îmi iubeam la nebunie copiii, și peste toate, îmi plăcea munca pe care o desfășuram și mă simțeam recunoscătoare pentru

acest lucru. Călătoream în întreaga lume ținând seminarii și inspirându-i pe ceilalți oameni să își cultive și să își întrețină o stare de sănătate perfectă. Ce mai – viața mea reflecta perfect tot ce îmi dorisem vreodată.

Mi-am petrecut întreaga viață participând la cele mai variate seminarii și cursuri pe tema auto-perfecționării și am învățat tot ce am putut despre vindecarea corpului și a spiritului. Aveam convingerea că îmi trăiesc viața la unison cu principiile sănătății și ale bunăstării, în sensul că nu mă limitam doar să vorbesc despre aceste principii, ci chiar le puneam în practică. Cu toate acestea, m-am trezit cu un abdomen atât de umflat încât păream gravidă (știam însă foarte bine că nu sunt). Cum era posibil așa ceva, de vreme ce făcusem tot ce trebuia să fac pentru a-mi prezerva starea de sănătate?

Stânjenită și rușinată, nu mi-am putut recunoaște temerile nici măcar în fața celor mai apropiați prieteni. La urma urmelor, eu eram „marea expertă” unanim recunoscută care le preda altora ce trebuie să facă pentru a-și recupera și menține starea de sănătate! Și totuși, abdomenul meu devenise atât de umflat încât nu-mi mai puteam închide fermoarul la pantaloni!

Timp de mai bine de 15 ani m-am ocupat numai de terapii vindecătoare naturiste și alternative. Cu toate acestea, acum, pusă în fața unei potențiale boli grave, mă simțeam terorizată de gândul de a mă duce la medic pentru un control „de rutină”. Deși eram conștientă de necesitatea urgentă a unui diagnostic medical corect, nu știam de unde să încep și la cine să apelez mai întâi.

Neavând curajul să le telefoniez prietenilor mei și neștiind la cine altcineva să apelez, m-am decis să încerc la librăria locală. Am trecut în revistă cărțile de pe rafturi și am găsit una scrisă de o femeie-chirurg specializată în probleme

de sănătate ale femeilor, dar care era renumită pentru faptul că nu se grăbea să le extirpe acestora organele bolnave înainte de a încerca toate celelalte opțiuni. M-am gândit să apelez la ea, așa că am sunat la numărul de telefon indicat la sfârșitul cărții. Spre surpriza mea, am reușit să aranjez o consultație într-un interval de timp de numai șase săptămâni.

În tot acest timp, pântecul meu a continuat să se umfle, iar ciclul meu s-a deranjat complet, începând cu mult timp înainte de perioada lui normală. În noaptea de dinaintea consultației, mi-am luat inima-n dinți și i-am spus despre ce este vorba uneia dintre prietenele mele cele mai bune, Catherine, pe care am rugat-o să mă însoțească la medic.

Când am ajuns împreună la cabinetul doctoriței, mi s-a făcut rău la gândul bolii pe care mi-ar putea-o diagnostica aceasta. În timp ce stăteam de vorbă cu Catherine, așteptând să îmi vină rândul, întregul corp mi s-a acoperit cu o transpirație rece, în timp ce valuri succesive de frică mă aduceau în pragul isteriei. După o oră și jumătate, asistenta a venit în sfârșit și ne-a chemat înăuntru. Examinarea a durat 45 de minute și a fost extrem de amănunțită, părând să nu se mai termine. În tot acest timp, doctorița nu mi-a spus practic nimic, în timp ce eu așteptam terorizată să aud verdictul fatal.

Când în sfârșit a terminat, s-a întors liniștită către mine și m-a privit drept în ochi. Mi-a spus atunci, cu o voce blândă, dar lipsită de emoție: „Brandon, ai în pântec o tumoare de mărimea unei mingi de baschet. Este ca și cum ai fi gravidă în luna a cincea”.

În timp ce încercam cu disperare să înțeleg ce îmi spunea, totul se învărtea în mintea mea. Am făcut o tentativă tragică de a glumi, spunându-i: „Haideți, doamna

doctor, nu credeți că exagerați puțin? O tumoare de mărimea unei mingi de baschet – nu este cam mult? La urma urmelor, o minge de baschet este cam atât de mare!” I-am indicat cu mâinile mărimea unei mingi de baschet, zâmbindu-i neîncrezătoare, dar simțindu-mă complet nelalocul meu.

Fără să-mi răspundă în nici un fel la tentativa mea de a o da în glumă, tonul ei a devenit ferm și chiar tăios: „Ai fi preferat să îi spun o minge de volei? Uite, atât de mare e! (mi-a indicat mărimea unei mingi de volei). Și asta nu e totul: din cauza mărimii ei, ea îți strivește și celelalte organe interne. Nu ți s-a întâmplat să îți pierzi respirația în ultima vreme?”

I-am confirmat spășită din cap și am murmurat că am crezut că acest lucru se datorează unei balonări interioare și creșterii mele în greutate din ultima vreme. Doctorița mi-a răspuns: „Se datorează acestei tumori, acestei mase din zona pelviană, care s-a extins din această zonă până la nivelul cutiei toracice (mi-a atins apoi corpul, indicându-mi exact cât de mult spațiu ocupa tumoarea), iar acum îți apasă pe diafragmă, împiedicându-te să respiri. De fapt, a crescut atât de mult încât trebuie să te internezi chiar astăzi în spital pentru ca tumoarea să-ți fie înlăturată pe cale chirurgicală”.

Parcă m-ar fi lovit cu un ciocan în moalele capului! Am mai făcut câteva încercări stupide de a degaja atmosfera, după care am renunțat și am întrebat-o dacă pot să-i vorbesc în particular.

În timp ce mergeam pe coridor, Catherine sporovăia într-una, punându-i tot felul de întrebări doctoriței. Am înțeles că dorea să-mi ofere răgazul necesar pentru a-mi reveni și pentru a-mi aduna puterile. Când am ajuns în biroul ei particular, am luat loc și am întrebat-o pe doctoriță ce trebuie să înțeleg exact și care sunt opțiunile mele reale. Cu

cât răspunsul ei se prelungea, cu atât mai dramatică părea situația. „Singura ta opțiune, mi-a spus ea, este operația chirurgicală – și aceasta făcută de urgență”.

Inima a început să îmi bată nebunește. Mă simțeam ca un animal prins în capcană. În cele din urmă, a trebuit să îi spun doctoriței: „Nu pot să fac așa ceva. Eu nu cred decât în vindecarea minte-corp. Îmi desfășor întreaga activitate în acest domeniu. De aceea, trebuie să aplic ceea ce le spun oamenilor. Cât timp îmi dați?”

Mi-a răspuns că nu ar trebui să iau în derâdere ce mi-a spus. „Nu te înțeleg, Brandon. Nu este vorba doar de mărimea tumorii. Principala mea grijă este să nu mori în câteva zile din cauza sângelui pe care îl pierzi. Așa-zisul tău ciclu nu are nimic de-a face cu menstruația. Este o hemoragie internă”.

Am început să negociez cu doctorița, încercând să găsesc contraargumente inteligente și logice pentru tot ce-mi spunea ea. I-am spus că nu doresc să îmi risc viața, dar am nevoie de un anumit timp pentru mine, pentru a încerca tot ce știu în domeniul auto-vindecării.

Am întrebat-o: „Ce s-ar întâmpla dacă aș putea opri hemoragia prin hipnoză medicală, prin homeopatie sau prin alte mijloace naturiste? Cât timp mi-ați da atunci?” Doctorița a scuturat din cap, exasperată, după care mi-a spus pe un ton ferm, deși nu lipsit de blândețe și ușor condescendent: „Brandon, îmi pari o persoană onestă. Eu însămi cred în medicina alternativă atunci când diagnosticul o permite, dar tumoarea ta pelviană este prea mare pentru a ne putea gândi la așa ceva”.

Mi-a indicat nenumăratele cărți din rafturile bibliotecii, ca și cum acestea ar fi putut depune mărturie pentru ceea ce dorea să îmi spună, apoi a continuat: „În toate aceste cărți, nu există *nici măcar un singur caz cunoscut* al vreunei femei

care să îşi fi vindecat prin alte mijloace o tumoare canceroasă de dimensiunea celei pe care o ai tu. Oricât de bune ar fi intenţiile tale, nu am dreptul să te las să părăseşti acest cabinet. Meseria mea este salvarea vieţilor oamenilor, iar ție nu îți pot salva viața decât internându-te chiar astăzi în spital”.

„Dar dacă ați putea să îmi acordați un anumit timp, cât timp aş avea la dispoziție?” am continuat să îmi susțin eu cauza. În cele din urmă, după încă 30 de minute de negocieri intense, am ajuns la o înțelegere: dacă voi reuși să îmi opresc hemoragia internă în următoarele două zile, aveam la dispoziție o lună pentru a aplica orice tratament naturist doresc. În schimb, *dacă* simptomele se înrăutățeau, trebuia să o sun imediat, iar *dacă* după o lună tumoarea nu avea să dispară complet, trebuia să mă întorc și să îi las pe chirurghi să facă ce știau ei mai bine, adică să o elimine prin operație.

Când ieșeam din cabinetul doctoriței am privit-o în ochii ei îngrijorați și mi-am dat seama că îi păsa cu adevărat de mine. Pe de altă parte, am înțeles că nu îmi acorda nici o șansă în ceea ce privește procesul de auto-vindecare. Și-a luat rămas bun de la mine spunându-mi pe un ton atotștiutor: „Ne vedem într-o lună”. I-am simțit în voce certitudinea că operația chirurgicală era destinul meu.

Cu inima bătându-mi în continuare năvalnic, am ieșit afară, în soarele californian, și m-am simțit de parcă aş fi ieșit dintr-o închisoare. Deși nu mi-a plăcut niciodată orașul Los Angeles, în acea zi mi s-a părut cel mai frumos loc din lume. Copacii păreau să strălucească în razele soarelui, aerul era înmiresmat, iar eu mă simțeam incredibil de norocoasă că sunt în viață. Toate simțurile mele erau trezite și sensibile la maxim. Viața mi se părea o comoară neprețuită.

În acea clipă s-a întâmplat ceva dramatic. Mi s-a părut că timpul s-a oprit în loc. Orice teamă mi-a dispărut complet,

făcând loc unei stări de calm profund, pe fundalul căreia am „știut” că am primit un apel la trezire și că această tumoare era de fapt un dar al vieții, că avea un mesaj important să-mi transmită și că voi reuși să mă vindec într-un fel sau altul.

Dintr-o dată, nu se mai punea problema *dacă* o să mă vindec, ci *cum*.

Deși nu știam încă în ce urma să constea călătoria vindecării mele, am înțeles în acel moment că acea parte a ființei mele care a creat tumoarea avea să-și asume inclusiv responsabilitatea pentru vindecarea ei. Am simțit atunci o stare de inocență și de încredere absolută în faptul că voi fi ghidată și ajutată să descopăr mesajul pe care dorea să mi-l transmită această tumoare pelviană.

Așa a început călătoria vindecării mele.



În timp ce continuam să admir strălucirea soarelui din Los Angeles în acele momente de pace, când timpul părea să se fi oprit în loc, am simțit că întreaga mea viață de până atunci a avut rostul de a mă conduce către acest punct. Prin minte au început să îmi treacă cele mai variate gânduri referitoare la tehnicile vindecătoare spirituale, mentale, și corporale pe care le experimentasem până atunci.

Am simțit atunci o recunoștință profundă pentru tot ce am învățat de-a lungul timpului, pentru toți profesorii de la care am învățat aceste lucruri și pentru toate cazurile pe care le-am studiat, ale unor oameni diagnosticați cu boli mai grave ca a mea, dar care au reușit să se vindece singuri, dând dovadă de un mare curaj. Nu numai că am citit și am studiat sute de astfel de cazuri, dar de-a lungul anilor de practică am avut privilegiul de a ajuta eu însămi foarte mulți oameni să se vindece cu ajutorul terapiilor recomandate de mine. Am înțeles cu această ocazie că experiențele lor au fost un exemplu pe care acum a sosit vremea să îl urmez eu însămi, lăsându-mă inclusiv inspirată de curajul lor. Știam că dacă a existat o singură persoană care a reușit să se vindece singură la nivel celular, însemna că orice om poate face același lucru. De aceea, nu aveam nici cea mai mică îndoială că acest lucru era posibil. Singurul lucru pe care nu îl știam încă era în ce va consta propria mea călătorie vindecătoare.

Dându-mi seama că am rămas scufundată o vreme în gândurile mele și că prietena mea Catherine se afla încă lângă mine, m-am întors și i-am spus: „Cel puțin, am la dispoziție o lună. Haide să bem un suc natural de fructe. Mă simt cam tulburată și simt nevoia să prind puțină forță”.

Ajunsă într-un restaurant naturist, l-am sunat pe soțul meu, Don, care se afla într-un turneu de conferințe cu Anthony Robbins, cel mai faimos trainer în domeniul dezvoltării personale din America. L-am dat vestea, încercând să nu par excesiv de preocupată: „Îți mai amintești de consultația medicală pe care mi-am programat-o pentru astăzi, ca să văd de ce mi s-a umflat atât de tare pântecul?”

„A, da, mi-a răspuns el. Cum a mers?”

„Ei bine, se pare că am o tumoare de mărimea unei mingi de baschet. Din fericire, am obținut o lună ca să încerc să scap de ea”.

A urmat o pauză interminabilă. Se pare că Don rămăsese fără cuvinte.

În cele din urmă, mi-a spus: „La naiba! Numai o lună?”

Pentru un doctor în filozofie și un erudit de talia lui, părea că își găsește foarte greu cuvintele. Murmurând ceva neinteligibil, i-a dat telefonul lui Tony, care era totodată și șeful meu. Trebuie să recunosc că nu mă așteptam la așa ceva. Mă simțeam expusă și prinsă la colț, dar am încercat să par veselă și încrezătoare. L-am spus: „Salut, Tone. Nu știi dacă ai observat, dar burta mea a crescut cam mult în ultimele luni” (de fapt, eu credeam că am reușit să ascund destul de bine acest lucru, îmbrăcându-mă cu rochii lungi și romantice, de tip chimono).

„Sincer să fiu, Brandon, am cam observat”, mi-a răspuns el.

Dintr-o dată, m-am simțit stânjenită și mi-am cam pierdut entuziasmul. După o pauză lungă în care nu am știut ce să spun, cuvintele au ieșit dintr-o dată din mine, așa că i-am spus aproape fără nici o pauză între ele: „Ei bine, tocmai mi-a fost diagnosticată o tumoră de mărimea unei mingi de baschet și am la dispoziție numai o lună pentru a mă vindeca singură de ea”.

A urmat o nouă pauză lungă, în care eu mă așteptam să primesc un răspuns umilitor pentru mine. Pe neașteptate, Tony mi-a spus pe un ton încurajator și blând: „Nu-ți face probleme, Brandon. Vei reuși cu siguranță. Ne vedem la Masterat” (un seminar care urma să se țină în Hawaii peste exact o lună).

Tony i-a dat apoi din nou telefonul lui Don, căruia i-am transmis pe scurt ce mi-a spus doctorița. L-am asigurat că o să încep să mă ocup chiar de astăzi de problema hemoragiei, după care am închis telefonul.

Am rămas o vreme lângă cabina telefonică, încă uimită de răspunsul lui Tony și reflectând la el: „Nu-ți face probleme, Brandon. Vei reuși cu siguranță...”. Mi-am dat seama cât de mare este încrederea pe care mi-o acordă, dar și certitudinea lui în procesul de vindecare rapidă pe care îl poate desfășura orice corp la nivel celular. Mi-am spus în sinea mea: „Are dreptate. Aceste lucruri chiar se petrec și sunt extrem de rapide. De aceea, trebuie să am grijă să nu le vorbesc de boala mea decât celor care știu acest lucru și care au această certitudine. Nu-mi pot permite să invit în mintea mea negativitatea bine intenționată a celor care își proiectează asupra mea îndoielile, temerile și simpatia lor greșită. La urma urmelor, nu am la dispoziție decât o singură lună. *Timpul este foarte prețios pentru mine*”.

Mi-am făcut atunci promisiunea solemnă că nu le voi vorbi despre boala mea decât acelor oameni despre care

știam dincolo de orice îndoială că mă vor sprijini într-o manieră pozitivă, fiind absolut siguri că mă voi vindeca.

În final, nu am vorbit despre ea decât unui număr de opt oameni.

După prânz, m-am dus imediat la farmacia homeopată locală și i-am povestit farmacistului despre tumoră mea. Acesta mi-a sugerat câteva remedii homeopatice și din plante medicinale, inclusiv unul pentru oprirea hemoragiei și m-a sfătuit să renunț la orice consum de cafeină, întrucât existau date care conduceau la concluzia că această substanță poate conduce la creșterea dramatică a mărimumi unei tumori.

De la farmacie am plecat direct acasă, unde am practicat un proces simplu de auto-vindecare neuro-lingvistică, pentru a-mi opri hemoragia internă. Peste o zi și jumătate, am rămas surprinsă și ușurată să constat că hemoragia a încetat aproape în totalitate (mi-au mai apărut doar câteva pete rare de sânge).

Am sunat-o atunci pe doctoriță. Auzind vestea, ea mi-a răspuns oarecum sceptică, dar totuși deschisă, fără a uita să mă avertizeze înainte de a încheia conversația: „...Dacă vreunul din simptome se înrăutățește, te rog să mă suni imediat”.

Abia după ce am pus telefonul în furcă mi-am dat seama că am reușit să îmi asigur o lună întreagă în care mă puteam simți în siguranță. M-am relaxat instantaneu și am oftat ușurată. Mi-am dat apoi seama că *adevărata* muncă de vindecare abia *acum* începea.