

Dain Heer:

# ”Allt du drömmer om är möjligt!”

Kiropraktor Dain Heer har inte skrivit sin bok ”Var dig själv och förändra världen” för vem som helst. Detta är en bok för drömmare, för dem som innerst inne vet att något större är möjligt här på jorden, säger han. ”Var dig själv” är en bok som ger dig annorlunda, enkla och praktiska verktyg att skapa ditt eget liv. En bok som visar vägen till att varje dag vakna med vetskapen om att allt faktiskt är möjligt!

Text Monica Katarina Frisk  
Bild XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

**D**ain Heer kände sig så trött på livet att han var nära att ta sitt liv, när han av en händelse såg en liten annons i en tidning om access consciousness (tillgång till medvetenhet) med texten: ”Access. Allt i livet kommer till mig med lätthet och glädje och härlighet.” Och ett telefonnummer att ringa.

- Jag hade gett universum ultimatum på sex månader. Om mitt liv inte skulle förändras så tänkte jag helt enkelt checka ut.

Men till en början gjorde frasen honom bara förbannad, att allt i livet skulle komma till en med lätthet och glädje. Pyttsan! Nej, tvärtom, berättar han. Han var i själva verket rasande och arg på livet självt. Han var så arg att han ilsket slängde tidningen i soporna. Nästa gång han råkade på annonsen, blev han på nytt förbannad. Ingen skulle få tala om för honom hur han skulle känna och vara! Till slut gav han upp och ringde upp kontaktpersonen. Han tog en session med henne vilket förändrade allt.

- Och hur visste jag att det här var den rätta vägen för mig? Det visste jag förstas inte då. Men jag följde en slags inre visshet, min magkänsla, att det här var något jag ville utforska. Just då kändes det helt rätt. Först långt senare förstod jag att access fullständigt förändra-

de mitt liv. Det var helt enkelt det jag frågat efter.

**DAIN HEER** är utbildad kiropraktor och det arbetet med människor har förstas påverkat hans eget budskap och undervisning.

- Mitt fokus har alltid varit människors fysiska och psykiska hälsa, även innan jag kom i kontakt med access. Jag har alltid ägnat mig mest åt att försöka förstå hur människors kroppsliga besvär verkligen kan helas, eller rättare sagt, hur man kan förändra dem på riktigt.

- Access förde med sig ett helt nytt sätt för mig att arbeta med människor. Att inkludera energierna om vad vi verkligen kan vara ger en förändring som går bortom orden. När vi blir medvetna om vad som verkligen pågår kan kroppen hela sig själv.

Tidigare jobbade Dain Heer med att försöka justera en klients kropp för att uppnå ett visst resultat eller för att lindra smärta. Sådant som kiropraktik är till för.

- Men vad jag egentligen alltid önskat göra är att inte bara lindra smärta, utan att faktiskt understödja klienten i att förändra sitt liv. Jag vill ge dem tillgång till sitt eget vetande, sin egen kraft och en möjlighet att vakna på morgonen med en känsla av att allt är möjligt, att

man känner sig levande i varje stund. För mig är det access verktyg som har gjort det möjligt.

**I BÖRJAN AV** boken nämner du att den är skriven för drömmare. Om man bara önskar sig en bättre fungerande relation, är den något för mig då?

- Javisst! Det finns så klart de som frågar mig: ”Men om jag bara vill ha några praktiska råd om vad jag kan göra?” Svaret är ja! Den här boken kan ge dig inspiration till att börja fungera på ett nytt sätt i dina relationer. Men det är alltid ditt val som avgör om något verkligen förändras. Du är den som har skapat din relation. Du är den som har kraften att förändra den. Vad du kanske har saknat är verktygen som kan ta dig bortom allt vad du trott var omöjligt.

Och om man bara vill lösa problem med till exempel pengar eller helt enkelt vill känna sig lycklig och glad?

- Ja, det är också en form av sökande. Tänk dig någon som har problem med pengar och är helt uppslukad av detta. När hon eller han faktiskt lyckas förändra detta sker också något med inställningen till all slags förändring i livet: ”Wow, om jag kunde lösa det där, vad mer är möjligt att uppnå?”

Det unika med ”Var dig själv och förändra världen” är att den ►

”Jag vill ge **människor tillgång till sitt eget vetande, sin egen kraft och en möjlighet att vakna på morgonen med en känsla av att allt är möjligt, att man känner sig levande i varje stund.**”



innehåller verktyg som är enkla att använda, med inspiration som en röd tråd på varje sida om hur livet kan te när man verkligen är i sitt sanna jag.

- Jag berättar om mitt eget liv, om dem jag arbetat med, och vad som faktiskt har förändrat deras liv. Det visar läsaren att det går att skapa något helt annat i livet ... även det man inte ens tror är möjligt.

Du arbetar också med något du kallar varandets energetiska syntes (energetic synthesis of being). Vad är det?

- Som oändliga väsen har vi större kapacitet och förmåga till förändring, än vad vi någonsin kan tänka oss! Rent konkret är syntesen ett sätt att bjuda in till en slags våg av energiförändring genom att arbeta med en eller flera människor samtidigt. Ibland är det i form av enskilda sessioner, men jag leder också kurser där hela gruppen är en del av processen.

**DAIN HEER FÖRKLARAR** att varandets energetiska syntes ger dig energi att vara dig själv, på riktigt. Vad som kan hända är att healing uppstår spontant i kroppen, och en förändrad känsla för den värld du lever i.

- Den där känslan du kan få när du går i skogen, när du är i enhet med allt, dig själv, din livskraft, universum och den här jorden, det är vad som kan skapas genom den energetiska syntesen. Tänk om du levde ditt liv utifrån den insikten? Tänk om det är utifrån den insikten du skapar ditt liv?

**INOM FLERA** visdomstraditioner använder man rappakalja och ramsor för att tömma sinnet på begränsande tankar och föreställningar. Finns det något sådant inom access?

- En viktig grund inom access är det så kallade klargörande utsagan, the clearing statement (se not nedan), som när man upprepat den för sig själv ett antal gånger blir tydligare och tydligare och slutar verka vara rena rama rappakaljan.

Not: Den klargörande utsagan, the clearing statement, består av följande ramsa: "Rätt och fel, bra och dåligt, poc, pod, alla nio, shorts, pojkar och där bortom." Ramsan förklaras i detalj i boken.

Snart börjar man höra varje ord och förstå vad det betyder, men innan dess förvirrar ramsan sinnet totalt eftersom den går bortom logiken.

- Vi har lärt oss att sinnet är upphovet till allt som är fantastiskt hos oss människor, men jag ber att få reservera mig. Tankar styr oss, men de är inte alltid vår bästa vägledare.

Enligt Dain Heer är det snarare vårt innersta väsen som är upphovet till det fantastiska i oss.

- Det är vårt innersta väsen, snarare än våra sinnen, som välkomnar nya passager och världar av möjligheter, och nya universum av vad som kan uppnås.

**"Det är vårt innersta väsen som välkomnar nya passager och världar av möjligheter, och nya universum av vad som kan uppnås."**

Det är vårt innersta väsen som öppnar upp sig, medan vårt sinne ofta begränsar oss.

- Kortfattat funkar utsagan så här: Man använder en fråga som väckarklocka och lyfter energin kring något som begränsar en. Sedan ber man universum, med hjälp av utsagan, att rensa bort allt som sitter i vägen för att man ska få total klarhet kring detta och möjlighet att välja något annat.

- Eller så kan man tänka sig utsagan likt en trollstav i handen på Harry Potter, som nu äntligen är du! Det är vad vi får genom att

lyfta energin man fastnat i och använda utsagan för att öppna upp sig för något nytt. Vi kan påbörja förändringen omedelbart.

**I BOKEN STÄLLER** du många frågor och lämnar ofta svaret öppet. Och det gillar jag! Är det ungefär som låta saker och ting vara som det är?

- Ja, på sätt och vis. Hela idén med access är att leva i frågan. Allt är i rörelse och när man lever i frågan så öppnas hela tiden upp för nya möjligheter. Hur skulle livet vara om vi släppte taget om det vi trott var



"Hela idén med access är att leva i frågan. Allt är i rörelse och när man lever i frågan så öppnas hela tiden upp för nya möjligheter."

sant, alla slutsatser, förutfattade meningar och fördömanden om bra och dåligt? Vad skulle vara möjligt om vi återkommande ställer frågan: "Hur blir det ännu bättre än så här? Vad är det rätta med det här? Vad mer är möjligt nu?"

**DU HAR EN** vision om hur vi ska kunna leva tillsammans, i vad du kallar för en 'vi-värld', istället för en där man bara utgår från sig själv.

- Hur skulle världen fungera om vi valde utifrån ett nytt sätt att se? Där allt och alla inkluderades? Om man släpper på alla förutfattade meningar om varandra och ser medvetet vad som verkligen skulle fungera för oss alla och vår jord?

Dain Heer ställer liksom frågan till både sig själv och mig: Hur kan vi då skapa en sådan vi-värld?

- Sluta fördöma allt och alla. Och framförallt sluta döma dig

själv. Våra liv är alldeles för värdefulla för att styras av fördömanden och tyckanden hit och dit. Börja varje dag med denna fråga och se hur det förändrar ditt liv: "Vem är jag idag och vad kan jag bidra med och få ta emot idag?"

Hur har detta vi-förhållnings-sätt förändrat ditt liv?

- Det har förändrats på alla möjliga sätt. För tioalet år sedan, i början på 2000-talet, vaknade jag nästan varje dag deppad och olycklig. Jag var osäker, letade efter utvägar och någon som kunde ge mig svar så att jag skulle må bättre, och hjälpa mig att få kontakt med andra människor.

- Med access har jag insett vem jag är innerst inne och vad som är viktigt för mig. Nyckeln att vara närvarande, ta emot det som händer utan fördömanden. Mina val idag kommer från ett vi-förhållnings-sätt eftersom det är vad som är sant för mig. Jag en känsla av

enhet, en livsglädje och en drivkraft som gör att jag kan resa tre av fyra veckor varje månad. Jag är så oändligt tacksam för mitt liv och jag fortsätter att fråga: Vad mer är möjligt?

Vad är det viktigaste man får ut av att använda sig av teknikerna i din bok?

- Från mitt perspektiv är det dig själv. Med det menar jag att vara medveten om vad som är sant för dig, våga ta steg i den riktningen och se till att det händer. När du sedan möter på motstånd, det du tror är omöjligt att komma runt, det som tidigare lagt hinder i vägen för dig, har du nu fått en möjlighet och konkreta verktyg att förändra det, avslutar han.

**DAIN HEER BOR** i Santa Barbara, Kalifornien. Han reser världen runt och undervisar om hur man kan förändra sitt liv till det bättre med hjälp av verktygen i access.

- Jag har fantastiska vänner och medarbetare, som alla använder sig av de verktyg vi har tillgång till inom access.

När Dain inte jobbar och reser, rider han gärna någon av sina hästar.

- Det är det roligaste jag vet och jag gillar att rida riktigt, riktigt snabbt ... Jag lärde mig faktiskt rida först efter att jag börjat med access. En dröm som idag har gått i uppfyllelse. 🐾

---

## Plus mer

"Var dig själv och förändra världen", *Dain Heer* (Ica bokförlag, utkommer maj 2013).

Hemsidor: [DrDainHeer.com](http://DrDainHeer.com),  
[BeingYouBook.com](http://BeingYouBook.com),  
[BeingYouClass.com](http://BeingYouClass.com)