

Съдържание

<i>Благодарности</i>	11
ПРЕДГОВОР от (Бил) Горак Хаяши	13
УВОД от г-р Джудит Кравиц	22
ПРОБУЖДАНЕ	24

Ч А С Т I

НАСТРОЙВАНЕ КЪМ ПРОЦЕСА <i>ПРИСЪСТВИЕ</i>	39
--	----

Какво е <i>осъзнатост</i> за настоящия момент?	42
Пулсът на утвърждението	47
Настройване на намерението	52
Как работи Процесът <i>Присъствие</i> ?	59
Осъзнатост за въпросите	68
Автентично израстване вместо външна промяна	73
Пътят на осъзнатостта и 7-годишният цикъл	79
Емоционално обуславяне	90
Емоционален заряд	94
Отвъд зависимостта и заболяванията	100
Да заменим резултатите със следствия	111

Ч А С Т II

ПОДГОТОВКА ЗА ПЪТУВАНЕТО	127
--------------------------	-----

Триединството на Процеса <i>Присъствие</i>	128
Интегративният подход	137
Нива за навлизане в Процеса <i>Присъствие</i>	149
Упътващо ръководство	153

Ч А С Т III	ПРОЦЕСЪТ ПРИСЪСТВИЕ	171
Прозрение и почувствано усещане		172
С Е Д М И Ц А 1		
Активиране и поддържане		175
Съзнателното свързано дишане		177
Потапяне в гръха		181
<i>Присъствие</i> и индивидуална експресия		188
Преживяване на <i>Присъствието</i>		192
Напред, навътре и нагоре		194
С Е Д М И Ц А 2		
Разпознаване на вестоносците		196
С Е Д М И Ц А 3		
Получаване на прозрение		211
С Е Д М И Ц А 4		
Безусловното чувстване интегрира		222
С Е Д М И Ц А 5		
Интегриране на детството		230
Интегриране на детския Аз		239
С Е Д М И Ц А 6		
Интегриране на заредени емоции		243
Механизмът на реактивността		249
Техника за емоционална интеграция		252
Във водата		255
С Е Д М И Ц А 7		
Навлизане във физическото присъствие		257
Чувствайки пътя		262

С Е Д М И Ц А 8

Мирът е вибрация, която усещаме	270
Постигане на мир чрез прошка	272
Молитва за прошка	282

С Е Д М И Ц А 9

Интегриране на несъзнателното разбиране за любов	284
Манипулацията	290
Безусловното даване е получаване	293

С Е Д М И Ц А 10

Съзнателно навлизане в единното поле	300
Живот с призвание	312
Повишаване на стойността на ценното	315

Ч А С Т IV ВЪЗМОЖНОСТИ 321

Където има градина, има и градинар	322
Плодове и цветя	323
Отговорно излъчване на осъзнатост в настоящия момент	358
Историята на Клайв и Нагин	367
Естествено разгръщане на осъзнатост за настоящия момент	372

Ч А С Т V ПРОДЪЛЖЕНИЕ 377

Свободата е отговорност	379
Розите имат бодли	384
Силата на <i>Присъствието</i>	387
Подарък за раздяла	390

Благодарности

Моята най-дълбока признателност
към Констанс Келоу, Кати Чолод,
Дейвид Робърт Орд, Лусинда Бийчам
и Нора Морин за това, че се погрижиха
с такава любов за тази книга.

Благодаря ви, че помогнахте
на преработеното издание да заблестни.

Предговор

Да бъдеш човек, е като гостоприемен хан.
Всяка сутрин идва по някой.
Радост, депресия, подлост, мимолетни чувства
като нечакани гости пристигат.

Посрещай и гощавай!
Дори да са рояк беди,
които отнасят покъщината,
ти всеки гост почитай.

Може би прочистват място
за някоя нова наслада.
Мрачни мисли, преструвки и злост –
посрещни ги със смях на вратата
и ги покани да влязат.
Който и да дойде, благодарен бъди,
понеже всеки ти е бил изпратен
като учител от отвъдното.

М е в л я н а Д ж а л а л а г - Д и н М у х а м м а д Р у м и
1207–1273, персийски поет и суфистки мистик

ВИНАГИ съм обичал поезията на Руми. Един приятел веднъж отбеляза, че приемането е вратата към трансформацията. Вероятно заради посланието: приветствай гостите у себе си без осъждане, без съпротива, и те ще те променят, *ще те почистят* отвътре.

Въпросът е: *Как?*, особено когато изглеждат тъмни, неприятелски, та дори и злонамерени.

Когато преди няколко години прочетох *Процесът „Присъствие“* от Майкъл Браун, си отговорих по ясен и безопасен начин.

Майкъл често ни казва: *Не убивайте вестносеца. Получете вестта. Вестносите са хората и ситуациите, които ни разстройват, привидно ни пречат и принизяват. Посланията, или вестите, са неинтегрираните, все още незараснали емоционални рани и спомени от ранното детство, които презъдаваме посредством настоящите си преживявания на възрастни.*

Подобно на пренебрегнати деца, те няма да ни оставят на мира, а ще продължават да се *проектират* в ежедневието ни като хора, събития и обстоятелства, причиняващи ни болка и дискомфорт. Често се проявяват като една от трите базови емоции: гняв, страх или тъга. Обичайният реактивен отговор е или ментален, или физически. Опитваме да разберем с ума или да се разсеем с *правене*, или избягване. Може да се тъпчем, да бягаме, да преуспяваме в работата или просто да се оттегляме в мислене, за да избегнем да се ангажираме с емоциите. Въпреки това уплашеното и наранено дете у нас продължава да страда, отчаяно търсещо и нуждаещо се от внимание и приемане.

За да се погрижим за тези вероятно най-стари и най-болезнени рани, се нуждаем от метод, който е едновременно безопасен и ефективен. За щастие, Процесът *Присъствие* осигурява и двете.

Майкъл започва мъдро, като ни предоставя два подхода към книгата: да я четем, изучавайки я, или четейки, да преживяваме процеса. Лично аз намерих за полезно първо да се запозная с метода, като прочета първите две части, които представляват нещо като преглед и подготовка към онова, което предстои. Ясно са описани психологията на развитието, различните техники и методи, възможните реакции и как да ги владеем, което помага в подготовката за същинското пътуване.

Когато навлезем в частта за преминаване през Процеса, подходът отново е лек, бабен и стъпка по стъпка. Имаме 10 седмици, за да го преживеем, и всяка седмица представлява постепенно задълбочаване. Разполагаме с достатъчно време да чувстваме, да задаваме въпроси и да интегрираме. Подобно на Процедурата с потапяне във вода от Глава 7, сме приканени внимателно и постепенно да се потопим още по-дълбоко в *топлите целителни води* на този мощен процес.

Зарадвах се, като разбрах, че Майкъл е написал ревизирана версия на оригиналния текст и съм благодарен за поканата да напиша предговор към нея. Въпросът, разбира се, бе по какво се различава и върху какво е акцентирано.

Бих казал, че първоначалното издание изглеждаше и се усещаше като указателно ръководство с подчертани активизиращи *Присъствие* утвърждения и задания за следващата седмица в края на всяка глава. Настоящата версия е по-малко формална и *поучителна*. Активиращите *Присъствие* утвърждения са заменени с осъзнати отговори и няма *задания* за следващата седмица. Сега не усещам, че съм инструктиран от бдителен професор, а по скоро, че съм съпътстван от мъдър

приятел. В тона се усеща повече топлина и сърдечност. Чувствам се повече видян и лично напътстван от Майкъл.

Новият текст се чете по-лесно и комуникира по-ясно и ефективно. Майкъл е добавил и заглавия към отделните части за всяка седмица, които не присъстваха в първоначалната версия, които допълнително насочват към същността на всяка глава. В началото е даден *осъзнатият отговор за следващите 7 дни* – фразата, която да повтаряме като мантра през цялата седмица и която ни помага да усвоим акцента на съответната седмица. Акцентът е допълнително развит в няколко ключови идеи, разгърнати в текста, с цел подпомагане на разбирането, като са дадени и конкретни практики, които да направят възможно и преживяването им. Всяка глава завършва с назоваването на предизвикателства, които могат да се появят, и указания как да работим с тях. Така посланието се развива елегантно и органично, умело обобщавайки важни предходни текстове, водейки ловко към следващите етапи от Процеса, винаги с яснота и нежност.

Ключът към *работещ* Процес *Присъствие* е да спрем да бягаме от, както и да проектираме върху другите неразрешените емоционални заряди от детството, които продължават да изплуват в настоящите ни житейски ситуации. Вместо това се учим спокойно да бъдем с тях, давайки им нашето безусловно внимание и подкрепа. Така, както постъпваме с гневното, наранено или уплашено дете, не мърмим и не изоставяме наранените си детски части, нито се опитваме да ги контролираме или манипулираме. Ако го правим, бихме ги разстроили още повече. По-скоро тихо и мило присъстваме с безусловна, любяща грижа, докато те своевременно се успокоят. Не е нужно да казваме или да правим каквото и да било, освен да ги оставим да почувстват резониращата емпатия.

Същността на Процеса е да се научим да се отъждествяваме и да пребиваваме в *Присъствие*. Майкъл поставя силен акцент върху това в настоящото ревизирано издание на книгата.

През първите 6 седмици ни насочва как да разпознаваме *сенките* си – неразрешените си емоционални заряди, и как да ги разглеждаме като наранени детски части; как да ги приветстваме, прегръщаме и реинтегрираме посредством любящо *Присъствие*. През последните 4 седмици споделя повече умения за *Присъствие* на метаниво – как генерално да излезем от ума, далеч от менталните си истории и телесното отчуждение и сублимации, и вместо това да развием *почувствано усещане* – нашето *вътрешно телесно усещане*, както го нарича Екхарт Толе.

Можем да усещаме и да бъдем с неразрешените си емоционални резонанси не през ума или емоционалните си грами. Трябва да се научим да развиваме *почувствано усещане* – *вибрационното познание на сърцето*, така че да чувстваме и да резонираме с енергетичните заряди, които разстройват уплашеното вътрешно дете. Трябва да се научим и да разпознаваме историите и вярванията, които поддържат у нас тези дискомфортни вибрационни честоти. Започваме да разпознаваме генеричната природа на тези истории. Научаваме се да прощаваме на себе си и на другите, осъзнавайки, че всички страдаме от участието отчаяно да търсим безусловна любов от безнадеждно обусловени и нестабилни източници извън самите нас. Вместо да съдим себе си за непосредствените нужди, се научаваме да ги приемаме като неминуеми и да им предлагаме единствения неизчерпаем източник на безусловна любов – винаги наличната прегръдка на собственото ни безусловно и пребъдващо вътрешно *Присъствие*. Щом започнем да го даваме на себе си, ще можем да го предложим и на наранените детски части и при другите.

Вероятно е най-трудните за разпознаване и интегриране истории да са несъзнателните определения за любов, които проектираме, за да обясним ранните си разочарования от обичта. Майкъл ни казва, че всеки от нас има *една водеща драматична тема*, една конкретна ахилесова пета в любовта, която пресъздаваме отново и отново. Тя започва като почувстван резонанс, енергетичен отпечатък от детството ни – закрепен модел на продължителна съпротива. Заради това обуславяне, или *заряд*, постоянно възпроизвеждаме същите обстоятелства, подобни на първичните ни детски любовни рани, надявайки се, че този път ще можем да ги излекуваме.

За съжаление, тъй като привличаме един и същ тип характери и житейски ситуации, просто преповтаряме същите драми и загуби. Фройд го нарича *натрапливост за повторение*.

При мен несъзнаваното определение за любов беше *днес я има, а утре я няма*. Поради ранните детски загуби в обичта несъзнавано избирах хора, които да ме обичат за определено време и които неизбежно ме изоставяха. Първо трябваше да разпозная модела, историята, а след това да си позволя да чувствам, да приема и да освободя заредената енергия на този изтощаващ житейски сценарий. Трябваше да се науча да дам безусловно на себе си любовта, която така отчаяно се опитвах да *взема* от родителските прототипи, напълно неспособни да ми дадат необходимото – не по причина, свързана с тях самите. Веднъж освободил се от натрапливо повтарящия се енергиен модел и след като реинтегрирах обратно в себе си *арестуваната*, или заредена, енергия, вече бях в състояние да намеря истинска трайна любов.

Сегмента 10 е кулминацията на този разгръщащ се метод и в новото издание е озаглавена *Съзнателно навлизане в единното поле*. Майкъл решително посочва крайната цел на трансформиращия процес – навлизането в недуално преживяване на

света, а именно – пребиваването в почувствано единство с цялото *Присъствие*. Той предлага редица проникновени прозрения за тази реалност. Първо, потвърждава закона за причина и следствие: *Искайте, и ще получите; търсете, и ще намерите*. Подкрепен и от закона за квантовата преднамереност *Както вярваш, така да бъде*, се обосновава, че почувстваното качество на нашите вярвания за любовта неизбежно определя актуалното преживяване на любов. И наистина, има пълно съвпадение между вътрешния резонанс за любов и външните обстоятелства в любовния живот. И поставя пълната отговорност на нашите плещи: *Затова винаги, когато не се чувстваме в хармония с качеството на живота си* (в моя случай – с обстоятелствата около романтичните връзки), *е наша отговорността да интегрираме обуславянията, които са в основата на тази ситуация*.

По-нататък Майкъл обяснява как и защо – въпреки че постоянно живеем в *единното поле на човешките преживявания*, познаваме раздялата, не-любовта, изолацията и самотата. Разяснява, че докато се усещаме като *отделени* физически, емоционални и енергийни тела и умове, чувстваме *празнината* между себе си и всички останали. *Светът* се помещава вътре в тази празнина – между привидно разнообразните ѝ форми, и придаваме важност и значимост на съдържанието, или на *нещата*, които поставяме в тази празнина. По този начин наш умствен, емоционален и физически фокус стават индивидуалните обекти и хора, които, изглежда, запълват света ни и празнината между нас. Докато възприемаме по този начин, ще продължаваме да се чувстваме отделени, самотни и изолирани. И както е отвътре, така е и навън.

Когато приемем, успокоим и се научим да бъдем с менталните и емоционални заряди, които ни държат отделени и непомирени вътре в самите нас, и станем *единното поле* на

Присъствието, което в същността си сме, тогава ще започнем да го усещаме и извън нас, отвъд привидно различните и отделни форми, които ни изглеждат далечни и отделени. Започваме да чувстваме *споделеното Присъствие* – *единното поле* и *единството в многообразието*, което ни свързва и поддържа посредством осъзнатостта и разбирането на същностната и пребъдваща животворна енергия.

Най-накрая приканваме осъзнатостта за *Присъствие* да бъде постоянно с нас, като съзнателно я разпознаваме и приветстваме тук и сега. Активираме това посредством подхода на причината и следствието – като осъзнато търсим преживявания, които ни доказват, че сме едно обединено тяло, единна ментална матрица, едно обединено сърце и единно енергийно поле. Когато търсим тези доказателства, ние ги и забелязваме, защото законът за причината и следствието постановява, че намираме онова, което търсим. Когато постоянно търсим да *видим и оценим Присъствието*, ни се предоставят множество възможности да го почувстваме и почетем както в неговата всеобхватност, така и в уникалната, индивидуална експресия на този момент – точно тук и точно сега.

Въпреки че тези идеи и послания присъстват и в оригиналния вариант на *Процесът „Присъствие“*, те резонират още по-разбираемо и ясно в тази ревизирана, допълнена, редактирана и преструктурирана версия.

В края на това издание Майкъл добавя и *Подарък за раздяла* – финална медитация, която препоръчва да правим ежедневно, за да ни помогне да стоим свързани с почувстваното *Присъствие*. Приканва ни да познаем и да пребиваваме *свс, във* и *като* живо *Присъствие* посредством: осъзнаване и проследяване на дъха, усещане и преживяване на удължената пауза между вдишване и издишване, навлизане и резониране с това,

което възниква в полето около нас, и с фокусиране на съзнанието върху *третото око* и звуците, вибриращи първо извън, а после и вътре в нас. Повтаряйки паралелно и намерението-мантра *Аз съм тук, сега, в това*, едновременно създаваме и преживяваме онова, което търсим – *казвам, правя; казвам, съм*.

Майкъл ни показва как мигновено да навлезем в сферата на *Присъствие*, като го помним и почитаме – винаги, когато желаем. Макар и понякога да ни се налага пак да работим със сянката си, той иска да стоим фокусирани върху същинската си неизменна идентичност – резониращата светлина и радост на чудесния Аз, божественото постоянно *Присъствие* вътре във и около нас като единно квантово поле.

(Б и л) Г о р а к х Х а я ш и
професор по хуманитарни науки и психология
Университет Колумбия, Чикаго

Увод

СЛЕД ПРАКТИКУВАНЕ на интегративно дишане за повече от 35 години и ръководейки най-голямото училище за дихателни практики на планетата, се запознах и стартирах Процеса *Присъствие* преди около година. Двукратното преминаване през него ми помогна да осъзная, че е липсващата връзка в интегративната дихателна работа.

За мен е удоволствие и чест да напиша увода към новото издание на *Процесът „Присъствие“* на Майкъл Браун и така да го преживея за трети път, използвайки ревизирия текст.

Много съм впечатлена от онова, което Процесът *Присъствие* извърши в живота ми и допринесе за работата ми, която включва обучение на няколкостотин фасилитатори по интегративно дишане на година и хиляди новопрактикуващи. Впечатляващо бе и да наблюдавам промяната у тези хора и в работата им като дихателни терапевти в резултат от прилагането му.

Интригуваща е разликата в преживяването, която забелязах, след двукратното ми преминаване през Процеса *Присъствие* с първото издание спрямо третия път с новия, определено подобрен модел. Новата версия се чете и разбира по-лесно и задълбочи с още повече конкретика преживяването ми. За мен това отразява по-голямата яснота, с която авторът ни предава парадигмата си в новото издание.

Също така забелязах, че нарасна степенята и интензитета на емоционалната ми интеграция. Подобреното издание като че ли докосна директно първопричините в емоционалното ми тяло и ме заведе до нови места на изцеление и свобода отвъд същността на съпротивите ми и окончателно разреши много стари емоционални и поведенчески модели.

Новото издание на *Процесът „Присъствие“* е дар и абсолютна необходимост за всеки, който наистина иска по-пълно да преживее *Присъствието*. Осигурява мощен и прецизен път, който води към автентичен и жизнерадостен живот.

Благодаря ти, Майкъл!

Дишайки в Любов,
г - р Д ж у г и т К р а в и ц
основател и директор на Фондация
Трансформиращо дишане

Пробуждане

ИСТИНСКО УДОВОЛСТВИЕ е за мен, че *Процесът „Присъствие“* стига до вас. Методът е предназначен за всеки, избрал да се свърже отново със споделеното *Присъствие*. Той е безопасен, лек и прост за следване. Ползите са реални, а резултатите – трайни.

Процесът *Присъствие* е пътуване, което предоставя практически техники и възприемливи инструменти, нужни за отклоняване на вниманието от капаните на блуждаещия във времето ум, позволявайки постепенно да се върнем към настоящия момент, в който се разгръща животът.

Книгата е резултат от търсене, което започнах съзнателно в пустинята Аризона през 1996 г. Тук – навярно за първи път след ранното си детство, се свързах отново с автентичната си *същност* и преживях проникновено просветление от единението. Наричам я *Присъствие*, а проникновено преживяване, което става възможно, когато божествена същност поема водачеството в живота ни – *осъзнатост за настоящия момент*.

Повече от 10 години преди тези срещи бях зает със задачата да се справя и да се излекувам от болезнено неврологично състояние, наречено *синдром на Хортън*. Започна през 1987 г. и се проявяваше с множество ежедневни пристъпи на остро главоболие. Няма да влизам в подробности – само ще сподея мнението на един от водещите неврохирурзи в Южна Аф-

рика, че заболяването е с неизвестна причина и лечение, а предвид тежестта на състоянието ми съм *сполучлив кандидат* за лекарствена зависимост и дори за самоубийство.

В опит да намеря облекчение първоначално използвах различни предписани лекарства. С нарастването на отчаянието ми опитвах широк спектър от алтернативни средства, полагайки себе си на всичко, обещаващо шанс за изцеление. Това включваше инжектиране на кортикостероид в лицето, изваждане на мъдреците, посещение на южноафрикански Xhosa Sangoma* и какви ли не впечатляващи срещи с *лечители*. Нищо не ми донесе облекчение или излекуване.

През 1994 г., след години на безплодно търсене, се изправих пред осъзнаването, че нищо и никой *там, навън*, не би могъл да облекчи страданието ми. И възможностите пред мен бяха *да умра или да живея*.

Тъй като все още не бях готов да умра, предприех пътуване към *себеизцеление*. Започнах с изучаване на шведски масаж и квалифициране като рейки специалист. Чрез експериментирането на различни физикални, ментални и емоционални техники върху себе си открих, че когато поддържам *висока лична енергийна честота* – както я наричах тогава, значително намалявам силата на болката и честотата на пристъпите. Това беше първото нашепване за *осъзнатост за настоящия момент* – както го наричам сега.

Първата ми значима среща с *Присъствието* и с проблясъка на осъзнатостта за настоящия момент дойде през 1996 г. в една индианска колиба, в Туксон, Аризона, под водачеството на шаман от племето яки. Никога няма да забравя изпълзяването си на четири крака след двучасово пътуване през топина, пара, барабани, пеене и молитва. Докато стоях в стуге-

* Практикуващи традиционната за Южна Африка медицина. – Бел. прев.

ния нощен въздух, всичко във и извън мен вибрираше от живот – все едно току-що бях роден. Тогава за първи път вкусих какво е *да се появя* в живота си.

Сегях покрай пращия огън в благоговейно мълчание, оставайки дълго в нощта, чувствайки топлината кръв, течаща във вените ми, свежия дъх в гробовете си и успокояващия ритъм на сърцето си. В продължение на четири часа преживях директна връзка с *Присъствието* и проблясък на тази *същност*, вибрираща във всяка клетка на физическото ми тяло, което сега започвах да приемам просто като терен за проявление на *Присъствие*. (Всъщност често споменавам тялото като наш *носител*, така че, когато използвам думата *тяло*, винаги е в този смисъл.)

Втората ми среща с *Присъствието* и осъзнатостта за настоящия момент дойде няколко месеца по-късно, улеснена от приемането на чай от кактус пейот. Пейот е една от най-алкалните субстанции на планетата. Също така – неоспоримо, е една от най-отвратителните на вкус течности, които някога съм опитвал! Индианците, приемащи растението по време на церемонии в тяхната Църква на коренните жители на Америка, го наричат *лекарството*. Първоначалното ми преживяване при приема му беше впечатляващо. След около час на нарастващ дискомфорт и гадене все едно се пробудих от дълбок и тъмен сън, преживявайки осъзнатост за настоящия момент. Макар и за кратко, изживях ясното чувство на пълнота, която идва от интимното свързване с *Присъствието*. Почувствах се физически присъстващ, с ясен ум, емоционално уравновесен и *хармонизиран* енергийно.

Както по време на първоначалното преживяване в индианската колиба, способността да чувствам и съзнателно да общувам с *Присъствието* чрез приема на пейот ме свърза отново с безценната част от моята автентична природа, замъгле-

на от шума, работата и разсейването в ежедневието. Пейот ме направи способен да премина през възприятийната *завеса*, от другата страна на която животът се разгръща чрез единно, интимно, интелигентно, споделено *Присъствие*. Видях как спиращата гръх лъчиста красота на естествения свят се скрила от нас поради прекомерна ангажираност с неинтегрирани минали травми и плашещи проекции на бъдещето.

Осъзнах, че болезненото ми неврологично състояние не е случайно, а има цел. То се показва не като мой враг, а като приятел и фасилитатор. Това бе *Присъствие*, призоваващо ме обратно от състояние, в което несъзнателно бях приковал вниманието си, към менталната мрежа на времето, която разпиляваше вниманието ми.

По време на срещата ми с *лекарството* стана очевидно, че най-важното пътуване, което мога да предприема, е да открия практичен подход за увеличаване на пребиваването в състояние на осъзнатост за настоящия момент. Ако не намеря начин да го постигна за себе си, не бих бил достатъчно полезен за другите, понеже бих бил *неавтентичен*.

Осъзнах, че преживявания като в индианската колиба и с пейота не са за всеки. Механизмите на пътуването към осъзнатост за настоящия момент трябва да са колкото е възможно по-естествени – път, който всеки би могъл да следва, независимо от обстоятелствата. И затова един от въпросите, които поставих към *Присъствието*, беше: Как може да се постигне осъзнатост за настоящия момент основно чрез вътрешна работа, вместо да се разчита на външни условия, субстанции, инструменти, церемонии, трансове и ритуали?

Първата идея ми се разкри още през същата година. Запознах се с известната, но някак недооценена техника на съзнателното свързано дишане – целенасочено дишане без пауза между вдишване и издишване.

Още след първите сесии усетих благоденствие, постигнато чрез засилено лично присъствие. По причини, които по онова време не разбирах, това дишане доведе и до постепенното и постоянно намаляване на интензитета на физическата болка. За първи път от много години съзрях лъч надежда за истинско изцеление от синдрома на Хортън, от който страдах.

Осениха ме и ярки прозрения – чрез преживените моменти на откъсване от ежедневието тази естествена дишателна практика ми помогна да забележа ясната разлика между *Присъствие* и лични човешки преживявания. Дотогава не притежавах възприятите способности да идентифицирам тази разлика. Бях толкова потопен в ежедневието си, че това, което се случваше в него, се бе превърнало във всичко, с което се отъждествявах.

Започнах да забелязвам, че винаги, когато се срещам с *Присъствието*, опознавам пълнотата и завършеността на съществуването си – преживяване на мир без усилия, в който съм в пълна хармония с каквото и да изниква в живота ми. Осъзнах, че това, което се нуждае от наместване, не е онова, което съм в същността си, а силно дисбалансираните ми физически, умствени и емоционални *преживявания*. Представата, че *нашето Присъствие има нужда от изцеление*, се оказва смешна.

Установих, че вземам решения, които възстановяват чувството за благоденствие. Например започнах да отговарям на ситуацията, вместо да реагирам. Простата промяна в поведението засегна всички аспекти на живота ми. В срещите си със света около мен, включително с други хора, преживявах все по-голяма хармония и усещане за комфорт.

В същото време интензитетът на болките ми намаляваше. След години на неврологична агония и свързаните с това

фрустрация, тревожност, гняв, тъга и депресия вече виждах светлина в мрака.

Озари ме идеята, че за мен няма по-силно изцелително средство от съзнателното свързано дишане и осъзнаването на *Присъствието*, до което води. За да разбера повече за техниката, започнах да насърчавам и други да я използват, като наблюдавах внимателно ефектите.

Другото ключово прозрение, до което достигнах, беше, че намерението ми да изцеля себе си – *да се отърва от дискомфорта* – бе подвеждащо. Най-вероятно тук се коренеше причината да не успея въпреки усилията си. С времето спрях да използвам гумата *изцеля*, защото тя внушава, че нещо е сбъркано и трябва да бъде поправено. Вместо това започнах да ползвам *интегрирам*, която за мен означаваше, че част от преживяванията ми бяха неосъзнати – част, на която се противопоставях, контролирах и седирах*, която имаше нужда да бъде включена в цялото. Докато разбирах *изцелението* като изключване на някаква част от преживяването си, *интеграцията* схващах като приемане на всичко, което преживявам.

Значимите моменти, в които опознавах осъзнатостта за настоящия момент, станаха мерило, чрез което оценявах последващите проучвания на това, което за мен стана изкуството на интеграцията. Всичко онова, което водеше до повишаване на осъзнатостта за настоящия момент, приемах като автентично. И когато не се случваше, съответно не си губех времето. До ден днешен преживяването на осъзнатост за настоящия момент остава моят доверен барометър, който ми помага да отхвърлям неефективни дейности и лъскави, но безплодни практики, които не са нищо друго освен бляскава фасада.

* От медицината – седиране, или потискане, успокояване. – Бел. прев.

В допълнение на изследването на осъзнатото свързано дишане започнах да проучвам и шаманската парадигма. За период от четири години чиракувах като Пазител на огъня в Църквата на коренните американци *Пейот*. Пресяхох границата между Аризона и Мексико и участвах в церемонии с живите потомци на Пътя на пейота – индианците хуихол. Винаги, когато ми се отдаваше възможност, използвах себе си като лаборатория за експериментиране и активиране на осъзнатост за настоящия момент и опитът ми стана арена за наблюдение на ефектите от това да си присъстваш.

За някои тази лична одисея може да изглежда романтична и аз определено преживях много забавни моменти. При все това рядко ми беше лесно и пътят често беше неясен. Първоначално няхах понятие как да обясня на другите какво е *Присъствие* и *осъзнатост за настоящия момент*. Не разполагах с речника да обясня какво откривах и търсех да постигна. Правех една след друга стъпки, следвайки нишка, която често имаше смисъл единствено и само за мен.

В много случаи бях объркан и обезсърчен. Преживях моменти, в които се съмнявах в прозренията си. За щастие, винаги намирах път, по който да се свържа отново – чрез дишането и повторното влизане в сиянието на *Присъствието*. И не забравях, че е просто. По онова време не бях в състояние да го обясня, но сега мога: *как да стана все по-присъстващ по начин, по който да оставя следа за другите, които също искат да тръгнат по този път?*

Не осъзнавах, че всъщност търся *специфична процедура*. Впоследствие установих, че намерението ме е насочвало към разкриване на техники, възприемливи инструменти и дълбоки прозрения, които към днешна дата се развива до Процеса *Присъствие*.

В същността му се водех от повторно свързване с *Присъствието* и постигането на осъзнатост за настоящия момент извън менталната сфера, вкоренявайки го на тази Земя като практичен, методичен, интегриран процес, който балансира физическите, умствените и емоционалните аспекти на нашия живот.

През 2002 г., 9 години след напускането на Южна Африка, знаех, че съм завършил първата стъпка с натрупването на суров материал за способ, който прави възможна активацията, поддържането и продължението на процеса на акумулиране на осъзнатост за настоящия момент. По-късно през същата година, 15 години след пропадането отстрани на един чакълест път в Транскей по време на първия пристъп на синдрома на Хортън, аз започнах съзнателно да живея своята цел чрез споделяне с другите на Процеса *Присъствие*.

Без значение колко хора лично фасилитирам, както и колко често го споделям чрез инструкции и съответни статии, изпитвам благоговение пред това, което преминаването през него носи на всеки, който го следва. Процесът *Присъствие* е рядък скъпоценен камък. Той предлага методичен подход за преработване на неинтегрирани минали травми и проектирано катастрофално бъдеще, които ни пречат да преживяваме това, което всички споделяме – *Присъствие* и дълбоката опитност на живот в осъзнатост за настоящия момент.

Процесът *Присъствие* е покана да стъпим на пътя, който ни освобождава от затвора на несъзнаваното блуждаене на ума. Свидетел съм как мнозина, посветени да завършат това пътуване, се радват на преродени възприятия, стават посланици на самия живот и днес живеят със семействата си и обществото като истински миротворци.

В резултат на работата си в продължение на около 4 години ми стана ясно, че не съм склонен да подкрепя обучението на фасилитатори в Процеса *Присъствие*. Това би отворило вратата за размиване на ефекта му, неправилно интерпретиране на сложните му механизми и превръщането му в средство за приходи за специализиращите *духовен бизнес*. Осъзнал съм от опит, че единствено животът сам по себе си може да ни научи на интегритета, нужен да фасилитираме другите. Животът го постига, като ни кани първо да развием този интегритет чрез фасилитиране на *себе си*. В съгласие с това прозрение Процесът *Присъствие* се фокусира върху изкуството на себе-фасилитацията.

Намерението ми е да го представя като инструмент за емоционална интеграция за всички. Затова, вместо да го трансформирам в модалност, споделяна чрез обучени фасилитатори, избрах да го направя директно достъпен чрез тази книга. Така той ще стигне до вас в най-чистата му форма. Представил съм го по начин, който ще ви направи способни да станете фасилитатори на *своето* пътуване към осъзнатостта за настоящия момент. Сега всеки, който търси пробуждане от омагьосания сън на блуждаещото във времето мислене, има решение на цената на една книга. Наред с това ви насърчавам да бъдете един другиму спътници. Нека партнирането бъде преживяно свободно от всякакъв присвоен авторитет.

Благодарен съм на учителите, споделили опита си с мен, за да открия Процеса *Присъствие*, който дава възможност всеки един да преживее *Присъствие* и осъзнатост за настоящия момент, без да се налага като мен да премине по дълъг и предизвикателен път. Впоследствие осъзнах, че по-голямата част от моето пътуване имаше за цел да ме научи какво да *не* правя. Като следвате простите инструкции, ще можете да

насочвате пътя си към преживяване на *Присъствие* без пратхосване на време и енергия.

Макар внимателното приложение на растителни субстанции и церемонии да активират осъзнатост за *Присъствие*, за повечето от нас тези средства са само пътни знаци, а не самият път. Малцина са призовани да бъдат *лечители* като начин на живот. Аз гледам на средствата, церемониите, субстанцииите и посветените лечители като на съюзници. Винаги ще ги чувствам по този начин. Знам, че те са поставени на човешкия път, за да ни подкрепят в припомнянето на онова, което е било забравено, и да ни дават идея за това, което е възможно. При все това не считам, че техният подход е *път за всеки*. Механизмите на *пътя за всеки* са вече въплътени в нас, проектирани в същността ни като нарочен план и рождено право.

Въпреки че ритуалите и приетите субстанции инициират осъзнатост за *Присъствие* и за настоящия момент с осигуряване на прозрение за еволюцията на човечеството, ефектът им във времето се изражда. Тъй като те не подпомагат ежедневиия опит, нужен за поддържане на осъзнатостта, са потенциално колкото полезни, толкова и подвеждащи. Постоянното им използване за постигане и поддържане на осъзнатост без силата на волята и дисциплината, развиващи естествено тази способност, рискуват да изпаднат в парадокса на *външна зависимост в името на вътрешно развитие*.

Моят опит показва, че за повечето от нас развитието на автентична, открита връзка с *Присъствието* и осъзнатостта за настоящия момент се постигат най-добре по естествен начин – чрез трезвия подход, акумулирайки и прилагайки дисциплина и сила на волята. Постигането на осъзнатост за настоящия момент е начин на живот, ежедневен на-

чин за живеене на тази планета, а не еднократен акт на бърза *поправка*. Това е пътуване, а не дестинация. Това прави Процесът *Присъствие* възможен за всички.

Красотата му се състои в това, че павира пътя за връщане към нашето автентично състояние по начин, който не изисква изкуствени инструменти или външни активности – специални церемонии, ритуали, догми или вярвания. Изисква единствено съзнателно и дисциплинирано прилагане на внимание и намерение. Преживявайки процеса, а за повечето от нас повтаряйки го три пъти, постепенно се активира способността ни да акумулираме осъзнатост за *Присъствие* и свързаната с него осъзнатост за настоящия момент. Сега можем да го постигнем безопасно в рамките на земния си живот, без значение къде се намираме в този забързан и сложен свят. По никакъв начин и на никое ниво не се изисква да се откъсваме от живота си тук и сега.

Процесът *Присъствие* също ни запознава и с концепция, чужда за света на променящите се условия, а именно, че *не различава степени на трудност*. Имам предвид, че притежава чудотворната способност да проявява в ежедневието ни живот точно тези обстоятелства, нужни да интегрират дисфункцията, която ни пречи да преживяваме осъзнатост за настоящия момент.

Подобно на мнозина, привлечени сега към този текст, аз също първоначално предприех това пътуване заради симптомите, които изпитвах. Сраданиято ме подтикна да насоча погледа си навътре в търсене на причината за своя дистрес. Лично съм бил свидетел как повлиява симптоматични състояния както у мен, така и у други – състояния, като депресия, фобии, алкохолна и наркотична зависимост, тъга, гняв, страх, алергии и много други външни прояви на вътрешен дискомфорт. Също така подпомага възстановяването от физически

наранявания, подобрява спортните и креативните способности и съживява практики от йога до медитация.

Процесът демонстрира, че дълбоко потиснатото емоционално обуславяне, или импринтинг*, подсъзнателно ни разсейва от осъзнатост за настоящето. Обърканото състояние на ума, възникващо от неинтегрираните емоции, води до физически проявления на дискомфорт, които прерастват в симптоми на заболявания.

В същността си Процесът *Присъствие* е практичен метод, който ни води към поемане на отговорност за интеграцията на емоционалните ни блокажи. С други думи, той е начин съзнателно да *порастем*.

Когато съзнателно инициираме емоционална интеграция, неизбежно осъзнаваме, че големият му подарък не е облекчаването на симптомите, до което често води, а способността, която ни дарява, да поемем пълна отговорност за качеството на живота си.

Интимното общуване с *Присъствието* и акумулирането на осъзнатост за настоящия момент е много възнаграждащо пътуване, за което, изглежда, няма граници. То и днес продължава за мен със същия интимен резонанс, както когато започна в индианската колиба и преживяването след приемането на пейот. То активира *състояние „съм“***, което ни прави способни осъзнато да отговаряме, вместо да реагираме на

* От англ. imprinting – *запечатване, обуславяне*; термин, използван в психологията и етологията (наука, изучаваща поведението на животните), с който се означава особена форма на условно-рефлекторното обучение, благодарение на което впечатления и образи, възприети в определен критичен или ранен период на развитие, остават трайно фиксирани в паметта и обуславят определен тип поведение. – Бел. прев.

** Тук и навсякъде в текста (от англ.): being – *битие, същество, състояние „съм“*. – Бел. прев.

живота. Води ни към осъзнатост за това, което споделяме, вместо към фокусиране върху нещата, които ни разделят. Докато не започнем личното си пътуване към осъзнатост за настоящия момент, преживяването на *Присъствие* остава скрито зад задълженията и грижите на ежедневието.

Активирането на осъзнатост за *Присъствие* е един от най-големите подаръци, които можем да си направим. Това е и отговорен начин да допринесем за човечеството, защото чрез осъзнатост за настоящия момент внасяме силата на *Присъствието* във всички свои взаимодействия и активности.

Процесът *Присъствие* е покана да активираме своето споделено *Присъствие*, позволявайки му да ни води към задълбочаване на осъзнатостта за това, *което е*.

Той е дар, който ни дава сила да трансформираме възприемането на възможностите на живота. Поради това не се препоръчва да преминаваме бързо през книгата. Ако сме водени от отчаянието да *свършим колкото е възможно по-бързо*, няма да получим максималното.

Не е полезно да гледаме на него като на нещо, през което трябва да преминем, за да стигнем някъде другаде. Всичко онова, което търсим, вече ни е намерило и е на наше разположение. Процесът *Присъствие* е възможност лично да преживеем потвърждение на казаното по-горе.

Да, аз успешно се справих с емоционалното си състояние, което се проявяваше като болезнено неврологично заболяване. Постигнах го чрез влизане в дълбока връзка с *Присъствието* и в съгласие този *вътрешен мъдрец* да поеме ръководството към осъзнатост за настоящия момент.

Същото всемогъщо *Присъствие* се намира и у вас, защото го споделяме като част от всички нас – аспект на това, *което сме*. Това *състояние „съм“* е лесно достижимо и за вас.

Нека преживяването на това магично и мистериозно пътуване бъде благословено, подобно на моето и на пътуванията на онези, които са приели поканата да *присъстват напълно* в живота си.

В съвременния забързан свят осъзнатостта за настоящия момент е неизследвана територия, доколкото е винаги отворена врата към лично освобождение. *Присъствието* е нашият доверен водач в това. Подобно на вас, и аз съм любопитен изследовател. Напред, навътре и нагоре.

Благодаря ви, че си правите този подарък.

Сърдечни поздрави,
Майкъл