

# ПРОЦЕСС ПРИСУТСТВИЯ

путешествие в настоящее

МАЙКЛ  
БРАУН

# Майкл Браун

## Процесс присутствия

### Серия «Пространство смысла»

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67586681](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67586681)  
Процесс присутствия / Майкл Браун ; [перевод с английского А.  
Прусикова] : Эксмо; Москва; 2022  
ISBN 978-5-04-168087-9*

#### **Аннотация**

Это практическое пособие по самостоятельному выходу из негативных повторяющихся сценариев, детских травм и компульсивных эмоциональных реакций.

Это руководство по подлинному управлению своей жизнью, ведущему к состоянию, наполненному смыслом и радостью.

Это приглашение в полное Присутствие в собственной жизни, в осознанность настоящего момента.

Вы научитесь управлять своей жизнью, наполнять каждую минуту смыслом и радостью. Поймете, как работать, любить, учиться – жить – здесь и сейчас.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Благодарности	6
Предисловие	7
Пролог	19
Пробуждение	21
Часть 1	39
Что такое осознанность настоящего момента?	43
Пульс укрепления	51
Выравнивая намерение	57
Конец ознакомительного фрагмента.	58

**Майкл Браун**

# **Процесс присутствия**

**THE PRESENCE PROCESS**

**A JORNEY INTO PRESENT  
MOMENT AWARENESS**

revised edition

**MICHAEL BROWN**

Эта книга написана для тебя

Original English language edition published  
by Namaste Publishing © 2010 by Michael Brown.

Russian-language edition copyright © 2022 by EKSMO. All  
rights reserved.

© Прусилов А., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Это приглашение – принять искусство жить жизнь осознанно. Это путешествие – пробудиться от времени и стать присутствующими сейчас, в этом мире. Это обещание – стать открытыми и полезными. Это подарок – практическое

осознание Присутствия через осознанность настоящего момента.

# Благодарности

Моя глубочайшая признательность Констанции Келлоу, Кэти Чолод, Дэвиду Роберту Орду, Люсинде Бичам и Норе Морин за эту книгу.

Благодаря вам это переиздание наполнено светом.



# Предисловие

Человек – гостевой дом,  
Каждое утро – новые гости.  
Веселье, уныние, подлость,  
Иногда понимание заглянет  
Как неожиданный гость.  
Приветствуй и угощай их всех!  
Даже если гости – многие муки,  
Которые без оглядки вынесут  
Всю мебель из твоего дома,  
Все равно оказывай каждому честь.  
Может быть, он готовит тебя для новой радости.

*Руми*



Я ВСЕГДА ЛЮБИЛ СТИХОТВОРЕНИЕ РУМИ. Позднее мой мудрый друг наставлял меня: «Принятие – это дверь трансформации».

Снова то же послание: приветствуй гостей внутри себя без



осуждения, без сопротивления, и они изменяют тебя, «выметут начисто» изнутри. И вопрос был «как?». Особенно когда они выглядели темными, недружественными, даже подлыми.

Несколько лет назад чтение *Процесса Присутствия* Майкла Брауна дало ясный и безопасный способ. Майкл часто говорит нам: «Не убивайте посланника. Получите послание». «Посланники» – это люди и ситуации, которые «расстраивают» нас и кажется, что мешают и ослабляют. «Послания» – это неинтегрированные, еще не разрешенные эмоциональные воспоминания и травмы раннего детства, которые разыгрываются через текущие, «взрослые» переживания. И словно нелюбимые дети, они не оставят нас в покое, а продолжат «прорисовываться» в нашей ежедневной жизни как люди, события и обстоятельства, которые причиняют нам боль и дискомфорт. Чаще всего они выражаются тремя основными эмоциями: гневом, страхом или горем. Наш привычный ответ обычно либо ментальный, либо физический. Мы пытаемся либо всё понять умом, либо отвлечь себя физической деятельностью и избеганием. Мы можем есть, бегать, сверхдостигать или просто уходить в себя, чтобы избежать вовлечения. В то же время напуганный, травмированный ребенок внутри нас продолжает страдать, отчаянно нуждаясь во внимании и принятии. И чтобы подойти к нашим ранам, часто самым старым и самым болезненным, требуется метод одновременно безопасный и эффективный. К счастью, *Процесс Присутствия* дает нам и то и другое.

Майкл мудро начинает с предложения нам двух подходов к этой книге: прочитать/изучить или испытать напрямую. Я лично счел полезным сначала ознакомиться с методом, прочитав Части I и II, которые дают своего рода обзор и позволяют адаптироваться к тому, что будет дальше. Вся история психологического развития, различные техники и методы, которые будут использованы, возможные реакции и варианты действий подробно объяснены и показаны в разделе с инструкциями, который помогает подготовиться к фактическому путешествию. Когда мы входим в практическую часть, подход снова мягкий, медленный и пошаговый. У нас есть десять недель для завершения процесса, где каждая неделя – это постепенное углубление и усиление. У нас достаточно времени чувствовать, вопрошать и интегрировать. И, как в упражнении погружения в ванну из главы 7, мы приглашены медленно и постепенно погрузиться еще глубже в «теплые целебные воды» этого мощного процесса.

Я был рад услышать, что Майкл написал другую версию первоначальной рукописи. Мне было приятно, когда меня пригласили написать предисловие к ней. Вопрос, конечно, в том, насколько эта версия отличается и что было усилено. Я бы сказал, что оригинал имеет вид инструктивного руководства с курсивным выделением Утверждений, Активирующих Присутствие для практики и заданиями на следующую неделю в конце каждой главы. Данная версия ощущается менее формальной, менее «наставительной». Утвер-

ждения, Активирующие Присутствие, были заменены на Сознательные Ответы без курсива, нет формальных домашних заданий на следующую неделю. Это ощущается не как «инструктаж от бдительного профессионала», а, скорее, как «сопровождение мудрого друга». Голос автора теплее и сердечнее. Я чувствую себя более видимым и вовлеченным лично Майклом.

Также этот текст кажется текущим более легко и передает смысл более ясно и эффективно. Майкл добавил заголовки к каждой секции недельного опыта, которых не было в оригинале. Эти заголовки нацелены на основной смысл каждой главы. Теперь в начале каждой главы нам дается «сознательный ответ на следующие семь дней» – фразы, которые мы должны повторять как мантры в течение недели, чтобы помочь усвоить основную мысль этой недели. Этот фокус затем разделяется на несколько ключевых идей и разворачивается в тексте для улучшения нашего понимания. Автор предлагает определенные упражнения или практики, чтобы оживить эти идеи в нашем теле. Каждая глава заканчивается выявлением трудностей, которые могут возникнуть, и советами, как работать с ними. Таким образом, каждая глава элегантно и органично развивается, искусно интегрируя то, что пришло ранее, и изящно подводит читателя к следующей стадии процесса, всегда ясно, всегда мягко.

Ключ к работе с *Процессом Присутствия* в том, чтобы перестать избегать или проецировать на других неразрешен-

ные эмоциональные заряды из детства, которые продолжают всплывать в нынешних жизненных ситуациях. Вместо этого мы учимся обходиться с ними мягко, предоставляя им свое безусловное внимание и поддержку. Как и с рассерженными, травмированными или испуганными детьми, мы не ругаем и не забываем свои детские раны, а также не пытаемся контролировать или манипулировать ими. Поступать так – значит усилить их боль. Скорее, мы составляем им компанию своим доброжелательным присутствием, безусловной любовью и поддержкой, пока они со временем не успокоятся. Нам не нужно ничего говорить или делать, необходимо просто позволить им почувствовать нашу любовь и эмпатию.

Учиться узнавать Присутствие и отдыхать в нем – суть этого процесса. В этой новой версии *Процесса Присутствия* Майкл делает на этом особый акцент. В первые шесть недель практической части он показывает нам, как распознавать наши «тени» – неразрешенные эмоциональные заряды – и как отождествлять их с ранеными детскими частями, а также как приветствовать, держать и реинтегрировать их Присутствием. В последних четырех главах, от седьмой до десятой, он делится навыками Присутствия метауровня. Он начинает с того, что показывает, как отойти от своих ментальных историй, от физического отвлечения и сублимации и вместо этого развить «чувственное восприятие» – «чувство внутреннего тела», как сказал бы Экхарт Толле. Через ум или эмоции невозможно ощутить и справиться с неразрешенными

эмоциональными резонансами. Нам нужно научиться развивать чувственное восприятие, «вибрирующее знание сердца», чтобы мы могли ощущать и резонировать с энергетическими зарядами, которые держат наших испуганных внутренних детей в таком дисбалансе. Мы также должны научиться выявлять истории и убеждения, которые удерживают эти некомфортные вибрационные частоты на месте. Мы начинаем распознавать общую природу этих историй. Мы учимся прощать себя и других, признавая, что все мы страдаем от двойного послания отчаянного поиска безусловной любви, от безнадежно обусловленных и нестабильных источников вне нас самих. Вместо того чтобы судить себя за эти неудовлетворенные потребности, мы учимся принимать их как данность и предлагать им один неизменный источник безусловной любви – всегда доступные объятия нашего собственного безусловного и неизменного Внутреннего Присутствия. Как только мы начнем давать его себе, мы можем также начать предлагать его испуганным, раненым детским частям других людей.

Возможно, самые трудные для распознавания и отпускания истории – это бессознательные определения любви, которые мы создаем, чтобы объяснить наши ранние разочарования в любви. Майкл говорит нам, что у всех нас есть «одна главная драматическая тема», одна конкретная ахиллесова пята в любви, которую мы продолжаем воссоздавать и переживать раз за разом. Это начинается как особый чувствен-

ный резонанс, энергетический отпечаток, полученный в детстве, энергетическое застревание в паттерне постоянного сопротивления. Из-за этого отпечатка, или «заряда», мы постоянно воссоздаем одни и те же обстоятельства, как и при ранних детских ранах любви, надеясь, что на этот раз мы сможем с ними справиться. К сожалению, поскольку мы накапливаем одних и тех же персонажей и похожие жизненные ситуации, мы просто повторяем одни и те же драмы и потери. Это снова все то же «принуждение повторения» Фрейда. В моем случае моя история, или «бессознательное определение любви», была «сегодня – здесь, завтра – ушла». Из-за утраты любви в раннем детстве я неосознанно выбирал людей, которые будут любить меня какое-то время, но неизбежно оставят потом. Сначала я должен был распознать паттерн, историю, а затем позволить себе почувствовать, принять и высвободить заряженную энергию этого истощающего жизненного сценария. Я должен был научиться сам давать себе безусловную любовь, которую я так отчаянно пытался добыть от прототипов родителей, совершенно неспособных, не по своей вине, дать мне то, в чем я нуждался. Как только я смог отпустить эту историю, этот навязчиво повторяющийся энергетический паттерн, и реинтегрировать ранее связанную или заряженную энергию в свое существо, я смог найти постоянную любовь.

Десятая неделя, практическая кульминация этого развивающегося метода, озаглавлена в этой версии «Созна-

тельный вход в единое поле». Майкл смело определяет конечную цель своего трансформирующего процесса: вхождение в недвойственный живой опыт, пребывание в чувственном единстве с тотальным и неизменным Присутствием. Он предлагает ряд экстраординарных инсайтов об этой реальности. Во-первых, он подтверждает закон причины и следствия: «просите – и вы получите, ищите – и вы найдете». Опираясь на законы квантовой преднамеренности – «во что вы верите, то и есть», – он говорит, что чувственное качество наших убеждений о любви неизбежно определяет наш реальный опыт любви. Действительно, существует идеальное соответствие между нашим внутренним резонансом в отношении любви и внешними обстоятельствами нашей личной жизни. Он возлагает полную творческую ответственность на наши плечи: «По этой причине, когда мы не чувствуем себя в гармонии с качеством нашего жизненного опыта (в моем случае мои любовные обстоятельства – М. Б.), наша ответственность – интегрировать отпечатанную обусловленность, которая является причиной этой ситуации».

Позже Майкл объясняет, как и почему, хотя мы живем в постоянно «едином поле человеческого опыта», мы знакомы с отчужденностью и отсутствием любви, изоляцией и одиночеством. Он говорит, что пока мы чувствуем, что у нас есть «отдельные» физические тела, мозги, эмоциональные и вибрационные тела, мы чувствуем «промежуток» между собой и всеми остальными. «Мир» возникает внутри это-

го промежутка, этого пространства между этими с виду разными формами. Мы также начинаем придавать важность и значимость предметам или «вещам», которые мы помещаем в этот промежуток. Таким образом, мы ментально, эмоционально и физически фокусируемся на индивидуальных объектах и личностях, которые, кажется, составляют наш мир и промежуток между нами, который содержит все это. Пока мы воспринимаем это так, мы будем продолжать чувствовать себя отделенными, индивидуальными, изолированными. А как внутри, так и снаружи. Однако как только мы научимся принимать и успокаивать ментальные и эмоциональные заряды, которые держат нас отделенными и не интегрированными в собственный внутренний мир, и станем единым полем Присутствия, которым мы, по сути, являемся, мы сможем начать ощущать его также присутствующим снаружи нас самих, лежащим в основе с виду различных и отдельных очертаний и форм, которые кажутся далекими и отдельными от нас. Мы начинаем чувствовать «общее Присутствие», которое нас объединяет, «единое поле» и «единство в разнообразии», которое связывает и поддерживает нас. Осознанность неизменного жизненного существования помогает нам в этом. В конце концов мы приглашаем это осознание Присутствия быть с нами постоянно, сознательно распознавая и празднуя его здесь и сейчас. Мы активизируем его при помощи эффекта причины и следствия, сознательно ища практические доказательства того, что мы являемся одним единым



телом, одной единой ментальной матрицей, одним единым сердцем и одним единым вибрационным полем. Мы воспринимаем это через поиск доказательств, потому что причина и следствие утверждают, что мы воспринимаем то, что ищем. Пока мы каждый момент времени стремимся «видеть Присутствие и дорожить им», нам предоставляются постоянные возможности почувствовать и отпраздновать его как в его непрерывной целостности, так и в уникальном и индивидуальном выражении в этом моменте, прямо здесь, прямо сейчас. Хотя и эти идеи, и передача есть в оригинальном *Процессе Присутствия*, они гораздо более четко и согласованно резонируют в данной версии, с ее добавлениями, изменениями и реструктуризацией.

В конце этой версии Майкл добавил «прощальный подарок», заключительную медитацию, которую он рекомендует проводить ежедневно, чтобы помочь нам оставаться соединенными с чувственным Присутствием. Благодаря тому, что мы сознательно чувствуем и слышим дыхание, ощущаем и переживаем расширенный промежуток между вдохом и выдохом, настраиваемся и резонируем с различными ощущениями, возникающими в поле вокруг нас, однонаправленно фокусируем нашу осознанность на третьем глазе и звуках, вибрирующих сначала снаружи, а затем внутри нас, он приглашает нас глубоко познать живое Присутствие, пребывать «с ним», «в нем» и «как оно». Одновременно через повторение мантры намерения: «Я здесь сейчас в этом» – он да-

ет нам одновременно создавать/проживать тот опыт, о котором мы просим, «говори это, делай это, говори это, будь этим». Он показывает нам, что мы можем мгновенно войти в пространство Присутствия, вспоминая и почитая его, когда хотим. Хотя нам, возможно, иногда нужно возвращаться, чтобы работать с нашей тенью, он хочет, чтобы мы держали свое внимание на нашей истинной и неизменной идентичности, вибрирующем свете и радости единого великого Я, Божественном непрекращающемся Присутствии внутри и вокруг нас как едином квантовом поле.

(Билл) Горак Хаяси,  
профессор гуманитарных и психологических наук,  
Университет Колумбия, Чикаго

# Пролог

После 35 лет ИНТЕГРАТИВНОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ и ведения крупнейшей на планете школы дыхания около года назад я познакомилась с *Процессом Присутствия* и начала его прохождение. После завершения первых двух циклов я поняла, что *Процесс Присутствия* – это недостающее звено в интегративной дыхательной терапии.

Было приятным подарком и честью предварительно ознакомиться с новым изданием *Процесса Присутствия* Майкла Брауна и благодаря этому пройти свой третий круг, используя этот новый текст.

Я была абсолютно изумлена тем, что *Процесс Присутствия* сделал для моей жизни и всего спектра моей работы, которая включает в себя тренировку нескольких сотен ведущих дыхательной терапии в год и работу с тысячами новых сознательно дышащих людей. Также было удивительно наблюдать сдвиги в этих людях и в их работе в результате их участия в *Процессе Присутствия*.

Интересно, что я заметила большое изменение между своим опытом прохождения первых двух циклов *Процесса Присутствия* по первому изданию и опытом третьего цикла по новой, определенно улучшенной модели.

Я отметила гораздо большую легкость при чтении и переваривании концепций, изложенных в обновленной версии,

она провела меня глубже и лучше раскрыла суть. Для меня это действительно отражает улучшенную ясность и сдвиги в сознании автора, которые передаются нам в этом новом издании.

Я также заметила, что уровни моей эмоциональной интеграции стали интенсивнее. Эта новая версия, похоже, позволила перейти «прямо к существу» моего эмоционального тела и перенесла меня к новым пространствам исцеления и свободы. Она перенесла меня за пределы тяжести моего прошлого подавления и предложила мне окончательное разрешение множества моих старых эмоциональных и поведенческих паттернов.

Новое издание *Процесса Присутствия* – это дар и необходимый этап для любого, кто действительно хочет испытывать Присутствие более полно. Предоставляя нам мощный и точный путь, он ведет нас к подлинно радостной жизни.

Благодарю тебя, Майкл.

Дышу любовью.

Д-р Джудит Кравиц,

основатель и директор Фонда трансформационного дыхания

# Пробуждение

БОЛЬШОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ ЗНАТЬ, что Процесс Присутствия доступен вам. Этот процесс предназначен для каждого, кто выбирает воссоединение с нашим общим Присутствием. Процесс безопасен, мягок и прост для следования. Польза реальна, а эффекты длительны.

Процесс Присутствия – это просто путешествие, которое предоставляет практические техники и инструменты восприятия, необходимые для извлечения нашего внимания из ловушек менталитета, основанного на времени, позволяя нам постепенно вновь войти в настоящий момент, в котором разворачивается наш опыт.

Процесс Присутствия – это результат поиска, который сознательно начался в пустыне Аризоны в 1996 году. Именно здесь, возможно впервые с раннего детства, я воссоединился со своим подлинным бытием и испытал глубокое сияние этого единения. На протяжении всего текста я называю подлинное бытие Присутствием, а сияющий опыт, который становится возможным, когда эта божественная суть берет управление нашей жизнью, – осознанностью настоящего момента.

Еще до этих встреч со своим бытием на протяжении почти десяти лет я был занят тем, что справлялся с сильными болями и исцелял себя от острой неврологической болезни, которую также называют «болезнь Хортона». Начавшись еще

в 1987 году, она проявляла себя по несколько раз в день мучительной агонией. Нет необходимости здесь подробно описывать симптомы, отмечу только, что я был проинформирован одним из ведущих южноафриканских нейрохирургов о том, что этот недуг не имеет известной причины и лекарства от него нет. Он также предупредил меня, что из-за тяжести моего состояния я могу рано или поздно стать наркозависимым или покончить с собой.

В попытках найти облегчение я использовал различные рецептурные лекарства. По мере того как усиливалось мое отчаяние, я пробовал много различных альтернативных методов, подвергая себя любой из процедур, обещавших хотя бы шанс исцеления. Это были и инъекции кортизона в лицо, и удаление зубов мудрости, и посещение южноафриканской Xhosa Sangoma, и множество увлекательных встреч с «целителями». Ничто не приносило ни облегчения, ни освобождения, ни разрешения.

В 1994 году, после многих лет бесконечных попыток и множества неэффективных методик, я столкнулся с тем, что ничто и никто «снаружи» не сможет облегчить мои страдания. Моими вариантами на этом этапе были либо «уйти» из жизни, либо «прийти» в нее.

Поскольку я еще не был готов умереть, я отправился на поиск способа исцелить самого себя. Это началось с изучения шведского массажа и получения квалификации Мастера Рэйки. По мере того как я экспериментировал над собой,

используя разные физические, ментальные и эмоциональные техники, я понял, что когда я поддерживал себя на так называемой «высокой частоте личной энергии», мне удавалось существенно снизить интенсивность моих болей и частоту их появления. Это были первые отголоски того, что я сейчас называю осознанностью настоящего момента.

Моя первая значительная встреча с Присутствием и излучением осознанности настоящего момента состоялась в 1996 году в парильне коренных американцев в Тусоне, штат Аризона, под руководством индейского знахаря Яки. Я никогда не забуду, как я на четвереньках выползал из проема парильни после двухчасового путешествия сквозь пар, жару, барабаны, пение и молитвы. Когда я стоял там, в прохладном ночном воздухе, все внутри и вокруг меня вибрировало от жизни, словно я только что родился. Именно этот момент стал моей первой пробой того, что значит «проявиться» в собственной жизни.

Выйдя из парильни, я стоял возле потрескивающего костра в благоговейной тишине и чувствовал теплую кровь, наполняющую мои вены, и свежее дыхание, массирующее мои легкие, и успокаивающий ритм моего сердцебиения. В течение многих часов после этого я испытывал прямую связь с Присутствием и излучение бытия, вибрирующего в каждой клетке моего физического тела, которое теперь я начал воспринимать просто как транспортное средство для манифестации Присутствия. В целом я часто называю физическое

тело нашим «транспортом». Используя слово «тело» в этом тексте, я подразумеваю именно это значение.

Моя вторая встреча с Присутствием и осознанностью настоящего момента произошла несколькими месяцами позже, в момент приема чая, сваренного из кактуса пейот. Пейот – это одно из самых щелочных природных веществ на планете. И, неоспоримо, это одна из самых отвратительных на вкус жидкостей, которую я когда-либо пробовал! Коренные американцы, употребляющие этот священный напиток во время религиозных церемоний, называют его медициной. Мой первый опыт употребления «медицины» оказался сильным. После часа все усиливавшихся дискомфорта и тошноты я будто пробудился из глубокого и темного сна в переживание осознанности настоящего момента. И хотя ощущение это было мимолетно, я испытал несомненное чувство целостности, которое приходит из глубокой связи с Присутствием. Я чувствовал себя физически присутствующим, в ясном уме, эмоционально сбалансированным и вибрационно «в гармонии».

Как и с моим первым опытом парильни, возможность чувствовать и осознанно вступать в контакт с Присутствием во время опыта с пейотом воссоединила меня с драгоценной, но давно потерянной частью моей истинной природы, которая так долго была недоступна мне из-за непрекращающегося шума повседневных дел и отвлекающих факторов жизни. Пейот позволил мне преодолеть ограничивающую завесу моего восприятия, на другой стороне которой жизнь раскры-



лась связанной одним близким, разумным, общим Присутствием. Я увидел, что захватывающая дух сияющая красота природы сокрыта от нас из-за нашей фиксации на неинтегрированных травмах прошлого и пугающих проекциях будущего.

В тот момент я осознал, что мое болезненное состояние не было случайным – оно имело предназначение. Мое болезненное неврологическое состояние оказалось не врагом, а другом и учителем. Это было само Присутствие, взывавшее ко мне из состояния бессознательной потерянности в ментальной паутине времени, из-за которого мое внимание становилось рассеянным.

Во время этой встречи с «медициной» стало очевидно, что самым важным поиском моей жизни станет поиск практического способа увеличения переживания осознанности настоящего момента. Если я не смогу обнаружить этот способ для самого себя, то моя полезность другим останется ограниченной из-за моей неаутентичности.

Было также очевидно, что такой опыт с парильнями и пейзажем подойдет не каждому. Механизмы путешествия в осознанность настоящего момента должны быть настолько естественными, насколько это возможно, способом, доступным каждому независимо от обстоятельств. Поэтому одним из вопросов, который я задал Присутствию, был: *«Как осознанность настоящего момента может быть достигнута через внутреннюю работу без необходимости опираться на внеш-*

*ние условия, вещества, инструменты, церемонии, обряды и ритуалы?»*

Первая подсказка к достижению была раскрыта мне в том же году. Меня познакомили с очевидной, но почему-то упущенной мной из виду техникой сознательно соединенного дыхания. Сознательно соединенное дыхание – это практика намеренного дыхания без значительных пауз между нашими вдохами и выдохами. Другими словами, в нем нет промежутков без дыхания.

После моих первых нескольких сессий сознательно соединенного дыхания я понял, что использование этого метода производило увеличивающееся чувство благополучия, накопленного через увеличенное личное присутствие. Также, по причинам, которых я тогда не понимал, это дыхание способствовало постепенному, но постоянному уменьшению моей физической боли. Впервые за долгие годы я испытал проблеск надежды на действительное излечение болезни Хортон, от которой я страдал.

Эти дыхательные сессии также приводили к взрывным инсайтам. Например, позволяя мне переживать моменты отсоединения от происходящего в моей ежедневной рутине, эта естественная дыхательная практика помогла мне отчетливо определить для себя разницу между тем, чем Присутствие является на самом деле, и моим растущим человеческим опытом. Я не обладал необходимым восприятием, чтобы разграничить эти понятия, до того, как начал сознательно

соединять дыхание. Я был настолько опутан повседневным опытом, что то, через что я проходил, стало началом и концом всего, с чем я отождествлялся.

Вследствие применения этой дыхательной техники я начал замечать, что каждый раз, когда я сталкивался с Присутствием, я чувствовал целостность и полноту бытия. Это был опыт безуспешного спокойствия, полной гармонии со всем, что происходило в моей жизни. Я осознал, что в корректировке нуждалась не моя суть, а мой разворачивающийся физический, ментальный и эмоциональный *опыт*, который стал неуравновешенным. Представление о том, что «наше Присутствие требует исцеления», оказалось смешным.

Используя сознательно соединенное дыхание, чтобы больше присутствовать, я наконец обнаружил, что начал принимать решения, которые восстанавливали мое чувство благополучия. Например, я начал отвечать на ситуации, а не реагировать на них. Этот единственный простой сдвиг в моем поведении затронул буквально все грани моего опыта. Мои встречи с миром и людьми вокруг меня стали проявляться со все большей гармонией и комфортом.

Одновременно продолжала отступать моя болезнь. После долгих лет страданий от непрекращающейся неврологической агонии, а также фрустрации, беспокойства, гнева, горя и депрессии, которые она сеяла, я впервые почувствовал, что есть свет в конце этого туннеля.

Меня осенило, что не существует более исцеляющего ин-

струмента в моем распоряжении, чем сознательно соединенное дыхание и осознание Присутствия, которое эта техника вызывает. Чтобы узнать больше об этом инструменте, я начал обучать этой дыхательной технике других людей, внимательно наблюдая за эффектами.

Другим ключевым инсайтом, посетившим меня, стало то, что мое намерение исцелить себя – то есть «избавиться от своего дискомфорта» – было ошибочным. Возможно, именно поэтому мне не удалось преуспеть в этом, несмотря на все мои усилия. Со временем я отказался от использования слова «исцелить» – из-за идеи, стоящей за ним, что что-то не так и должно быть исправлено. Вместо него я начал использовать слово «интегрировать», для меня это означало, что есть бессознательная часть моего опыта, та часть моего опыта, которой я сопротивлялся, которую контролировал и усыплял, но которая просила быть включенной в целое. В то время как исцеление ощущалось как исключение чего-то из моего опыта, интеграция ощущалась включением всего, что я испытывал.

Эти важные моменты, посредством которых я был представлен осознанности настоящего момента, стали критериями, по которым я анализировал последующие исследования искусства интеграции. Если что-то из того, что я исследовал, способствовало увеличению осознанности настоящего момента, я принимал это как что-то подлинное. Если не способствовало, я больше не тратил на это время. И по сей

день переживание осознанности настоящего момента остается моим верным компасом, который помогает мне отметить неэффективную деятельность и разрекламированные, но бесполезные методы, которые являются лишь показухой.

В дополнение к практике сознательно соединенного дыхания я также начал исследовать парадигму шаманизма. На протяжении четырех лет я обучался на Хранителя Огня в Церкви Пейота коренных американцев. Через границу Аризоны я отправился в Мексику, где участвовал в церемониях с «живыми предками Пути Пейота», индейцами Уичоли. Я не упускал любой возможности использовать себя в качестве лаборатории для экспериментов с активацией осознанности настоящего момента, и мой последовавший за этим опыт стал ареной для наблюдения эффектов моего присутствия.

Моя личная одиссея может показаться кому-то романтической, и определенно я много повеселился на этом пути. Однако она редко была легкой, а сам путь – ясным. Изначально не было никакой точки опоры, которая позволила бы мне понятно объяснить другим суть Присутствия и осознанности настоящего момента. У меня не было даже подходящего словарного запаса, чтобы рассказать, что я открывал и чего пытался достичь. Шаг за шагом я шел по тропе, которая имела смысл только для меня.

Много раз я впадал в замешательство и в уныние. Бывало, я сомневался в своих инсайтах. К счастью, у меня всегда

был способ восстановить связь со своим поиском: соединяя свое дыхание и вновь входя в сияние Присутствия. Каждый раз, когда я делал это, я вспоминал, что мой поиск довольно прост. Тогда я не мог найти нужных слов для его описания, однако могу сейчас: *«Как я могу стать все более присутствующим, чтобы оставить тропу, по которой смогут пройти другие желающие проявиться в своем жизненном опыте?»*

Я не понимал, отправляясь в этот поиск, что его итогом должна стать *конкретная процедура*. Однако, оглядываясь в прошлое, я вижу, что вследствие моего намерения, через собственный опыт я был направлен к обнаружению практических техник, инструментов восприятия и глубоких инсайтов, которые впоследствии эволюционировали в «Процесс Присутствия».

По сути, я нес свое намерение воссоединиться с Присутствием и достичь осознанности настоящего момента вне ментальной сферы, укоренив его на земле в качестве практического, методичного, интегрированного процесса, приводящего в баланс физический, ментальный и эмоциональный аспекты нашего опыта.

В 2002 году, после девяти лет вдали от Южной Африки, я вернулся, зная, что совершил первый шаг в своем поиске: получил сырой материал для создания процедуры, которая позволяет активировать, поддерживать и продолжать процесс накопления осознанности настоящего момента. Позже,

в том же году, через пятнадцать лет после того, как я рухнул на обочину дороги в Транское во время первого приступа болезни Хортонa, я начал сознательно воплощать в жизнь свою цель, делясь Процессом Присутствия с другими.

Независимо от того, сколько людей я лично провел через Процесс Присутствия, и независимо от того, насколько часто я делился им через инструкции и письма, я остаюсь в восторге от того, что этот процесс способен дать каждому, кто желает пройти его. Процесс Присутствия – это редкое сокровище. Он предлагает нам методичный подход к разрешению неинтегрированных травм прошлого и пугающих проекций будущего, которые не дают нам проживать то, что все мы разделяем, – Присутствие и глубокий опыт жизни в осознанности настоящего момента.

*Процесс Присутствия* – это приглашение шагнуть на путь, который освобождает нас из тюрьмы бессознательного ментального безумия. Я был свидетелем того, как много тех, кто посвятил себя прохождению этого путешествия, переродились в своем восприятии, стали послами самой жизни и теперь живут в семьях и обществе как подлинные миротворцы.

По прошествии четырех лет интенсивного ведения других людей через этот процесс мне стало ясно, что тренировать людей на ведущих Процесса Присутствия – не мой подход. Мне кажется, что такой подход может ослабить влияние этой процедуры, неверно истолковать ее мудрость и превратить

ее в средство заработка для ведущих, специализирующихся на «духовном бизнесе». Я понял на собственном опыте, что только сама жизнь может научить нас иметь целостность для ведения других и что жизнь совершает это, приглашая нас в первую очередь развить эту целостность сквозь ведение *самых себя*. В соответствии с этим инсайтом Процесс Присутствия сосредотачивается на искусстве «самоведения».

Мое намерение заключается в том, чтобы Процесс Присутствия был доступным инструментом эмоциональной интеграции для каждого. Поэтому вместо трансформирования *Процесса Присутствия* в метод, которым делятся тренированные ведущие, я решил сделать его доступным вам напрямую с помощью этой книги. В этом случае он будет у вас в его чистейшей форме. Процесс Присутствия написан и подан в манере, которая позволит *тебе* стать ведущим *собственного* путешествия в осознанность настоящего момента. Теперь каждый, кто ищет пробуждение от безумного заклęcia менталитета времени, имеет доступ к этому процессу по цене книги. Однако я все же призываю вас быть товарищами друг другу, отправляясь в это величественное путешествие. И пусть суть этого товарищества будет испытана на примере, свободном от любых надуманных авторитетов.

Я благодарен учителям, которые поделились со мной своим опытом, чтобы я мог открыть эту глубокую процедуру. Процесс Присутствия дает возможность каждому ощутить Присутствие и осознанность настоящего момента без необ-



ходимости проходить длинный трудный путь, какой пришлось пройти мне. Оглядываясь назад, я понимаю, что большая часть моего путешествия была направлена на то, чтобы узнать, чего делать *не стоит*. Следуя простым инструкциям, заключенным в этом тексте, вы можете пройти свой путь к переживанию Присутствия без необходимости тратить время и энергию на исследование последствий ошибочного намерения.

Кроме того, сейчас мне очевидно, что, несмотря на то что уважительное применение лекарственных растений и церемоний активирует осознание Присутствия, для большинства из нас эти инструменты лучше рассматривать как указатели на пути, но не как сам путь. Мало кто призван быть «человеком медицины» в жизни. Я принимаю эти инструменты, ритуалы, «медицину» и их преданных хранителей как союзников. Я всегда буду так относиться к ним. Я знаю, что они были поставлены на человеческий путь, чтобы помочь нам вспомнить то, что было забыто, и дать нам увидеть проблеск того, что возможно. Однако я не считаю их подход *путем для каждого*. Механизмы *пути для каждого* уже заложены в каждом из нас, они обнаруживаются как внутреннее устройство, умышленная программа и заложенное право по рождению.

И хотя ритуалы и употребляемые вещества инициируют осознание Присутствия и позволяют испытать осознанность настоящего момента, таким образом предоставляя большее

количество инсайтов для человеческой эволюции, их действие существенно ослабевает со временем. Из-за того, что они не могут подпитывать сопутствующий каждодневный опыт, необходимый для поддержания осознанности, они потенциально могут настолько же вводить в заблуждение, насколько приносить пользу. Как следствие, те, кто использует этот подход многократно для достижения и поддержания осознанности, но не использует одновременно силу воли и дисциплину для развития этой способности естественным образом, рискуют стать жертвой противоречия, *развив внешнюю зависимость во имя внутреннего развития*.

Мой опыт показывает, что для большинства из нас развитие подлинных открытых отношений с Присутствием и осознанностью настоящего момента лучше всего совершать естественно, через сознательный и трезвый доступ, накопление и применение силы воли и постоянной дисциплины. Достижение осознанности настоящего момента – это образ жизни, ежедневный подход к жизни на этой планете, а не одноразовый быстрый способ решить все свои проблемы. Это путешествие, а не пункт назначения. Именно этот естественный подход Процесс Присутствия теперь делает доступным для всех.

Красота Процесса Присутствия заключается в том, что он прокладывает нам путь возвращения в свое подлинное состояние способом, который не требует никаких искусственных инструментов или внешних действий – никаких слож-

ных церемоний, ритуалов, догм или убеждений. Он требует только сознательного и дисциплинированного использования внимания и намерения. Практическое вхождение в этот процесс – и для многих из нас повторение его около трех раз – постепенно активизирует ту общую способность, которая есть у всех нас, позволяя нам накапливать осознание Присутствия и последующее излучение осознанности настоящего момента. Теперь это можно сделать просто и безопасно в рамках нашей повседневной жизни, независимо от того, где и как мы раскиданы в этом быстро меняющемся, сложном мире. Ни на каком уровне он не требует ухода оттуда, где мы есть прямо сейчас.

Процесс Присутствия также представляет нам несвойственную миру постоянно меняющихся условий концепцию, которая заключается в том, что *Присутствие не знает порядка сложности*. Под этим я имею в виду, что Присутствие имеет чудодейственную способность выявлять в нашем ежедневном опыте именно те обстоятельства, которые необходимы для интеграции той дисфункции, которая в текущий момент не позволяет нам переживать осознанность настоящего момента.

Как и многие из вас, кто сейчас заинтересовался этим текстом, я тоже изначально вступил в это приключение из-за симптоматического дискомфорта. Страдание заставило меня обратиться внутрь себя в поиске того, что причиняло мне беспокойство. Я лично был свидетелем того, как этот про-

цесс воздействовал на такие симптоматические болезни у меня и других, как депрессия, фобии, зависимость от алкоголя и наркотиков, горе, гнев, страх, аллергии, чувство недостатка и множество других внешних показателей внутреннего дискомфорта. Он также способствует заживлению физических травм, улучшает спортивные и творческие возможности и вливает свежие силы в различные практики – от йоги до медитации.

Этот процесс демонстрирует, что именно наши глубоко подавленные эмоциональные отпечатки бессознательно отвлекают нас от осознания настоящего. Именно ментальные состояния замешательства, что поднимаются из этих неинтегрированных эмоций, ведут к физическому проявлению дискомфорта, который становится симптомом заболевания.

По сути, Процесс Присутствия является практическим путем, который ведет нас к принятию ответственности за интеграцию своих эмоциональных блоков. Другими словами, это способ сознательно повзрослеть.

Когда мы намеренно инициируем эмоциональную интеграцию, мы неизменно понимаем, что величайший дар этого процесса не симптомное облегчение, которое он часто приносит, но способность, которой он наделяет нас, брать полную ответственность за определение качества всего нашего опыта.

Близкое включение в Присутствие и накопление осознанности настоящего момента – это сильно вознаграждающее

путешествие, которое, похоже, не имеет границ. Оно продолжается для меня сегодня с тем же глубоким резонансом, как и когда оно началось в моих опытах с парильней и пейотом. Оно пробуждает *способ бытия*, который дает возможность отвечать на жизнь, а не реагировать. Оно ведет к осознанию того, что нас объединяет, вместо концентрации на вещах, которые заставляют нас чувствовать себя отделенными. Но пока мы сознательно не начнем свое личное путешествие в осознанность настоящего момента, переживание Присутствия останется спрятанным под завесой мирских требований и суеты.

Активация практического осознания Присутствия – один из лучших подарков, который мы можем сделать самим себе. А еще это ответственный способ внесения своего вклада в человечество, потому что, приходя к осознанности настоящего момента, мы привносим глубину возможностей Присутствия во все сферы нашей жизни и деятельности.

Процесс Присутствия – это приглашение активировать наше общее Присутствие, позволяя ему вести нас во все углубляющееся осознание *того, что есть*. Это дар, который дает силу изменить наше видение того, что возможно в жизни. По этой причине я рекомендую вам читать книгу не торопясь. Подготовиться к прохождению Процесса Присутствия. Отчаянное желание «закончить как можно скорее» не приносит пользы.

Не стоит относиться к процессу как к чему-то, что тре-

буется пройти, чтобы быстрее попасть куда-то еще. Все, что мы ищем, уже нашло нас и доступно внутри нас. Процесс Присутствия – это возможность пережить личное подтверждение этому.

И да, я успешно разрешил свое эмоциональное состояние, которое проявлялось как моя неврологическая болезнь. Я сделал это, войдя в близкие отношения с Присутствием и позволяя «внутреннему знанию» стать моим проводником в осознанность настоящего момента.

Такое же всемогущее качество есть и внутри вас, потому что мы все объединены им – аспектом того, чем мы *являемся*. Это состояние бытия легко доступно. Пусть это магическое, мистическое и загадочное путешествие благословит все качество вашего опыта, как благословило мое – и как благословило его для многих, кто уже принял приглашение проявиться полностью в своем опыте.

В быстротечном мире сегодняшнего дня осознанность настоящего момента – это как неизведанный рубеж, так и дверь, ведущая к личному освобождению. Присутствие – это наш верный проводник на входе и дальше за ним. Как и ты, я – любознательный исследователь. Вперед, внутрь и вверх.

Благодарю тебя за этот подарок самому себе.

С наилучшими пожеланиями,

Майкл

# Часть 1

## Настраиваясь на Процесс



ТЕКСТ ЭТОЙ КНИГИ построен так, чтобы поддерживать практическую процедуру, которая называется *Процесс Присутствия*. Его чтение мягко вводит в этот процесс, приглашает пережить его и ведет к трансформированной жизни.

Переживая Процесс мы становимся *присутствующими*.

Пройдя этот процесс, мы тренируемся быть самофасилитаторами<sup>1</sup> нашего непрерывного путешествия в осознанность настоящего момента. Мы воссоединяемся с тем аспектом нашего *существа*, который всегда доступен для ведения нас, освобождая от поиска руководства во внешних источ-

---

<sup>1</sup> Фасилитатор – ведущий, руководствующийся эмпатическим пониманием, открытостью собственным чувствам и переживаниям, доверием в качестве выражения внутренней личностной уверенности в возможностях и способностях учащихся. (Прим. ред.)

никах.

*Процесс Присутствия* – это путешествие *внутри* самого себя. Он позволяет нам пройти через забытые воспоминания на неизведанные территории наших эмоций. Совершая это, он дает нам силы для интеграции годами подавляемых чувств: страха, гнева и горя, которые просачиваются и отравляют наш повседневный опыт. Эта эмоциональная местность может поначалу показаться чужой, но ее забытый энергетический ландшафт способен воссоединить нас с присущими нам когда-то невинностью, радостью и созидательной силой.

Может показаться, что мы одиноки на своем пути, однако это не так. Первая часть текста помогает понять эту концепцию, ведь она написана, чтобы пробудить прямые отношения с Присутствием. Хотя мы можем не знать, куда направляемся прямо сейчас или как будем двигаться дальше в этом направлении, существует мудрый проводник – аспект нашего *существа*, который знает все. Именно он приглашает нас отправиться по этому внутреннему пути. Это Присутствие знает, что мы ищем и что необходимо сделать, чтобы получить искомое.

Присутствие является нашим лучшим другом и ближайшим товарищем, нашим чемпионом и защитником чести. Оно несет наш флаг. Оно отправляет нас с энтузиазмом и присутствует, чтобы поприветствовать нас, когда мы получим доступ к осознанности настоящего момента.

Первая часть *Процесса Присутствия* поможет подгото-



виться и стать более восприимчивым к коммуникации с Присутствием. Через чтение этого текста вы научитесь языку подлинности – языку, на котором говорит с вами Присутствие.

Нет необходимости запоминать и заучивать какую-либо часть этого материала. Однако будет полезно читать его настолько часто, насколько это возможно, особенно в моменты покоя, когда вы чувствуете расслабление и легче понимаете свои чувства.

Если в какой-то момент вы почувствуете увеличение нагрузки, стоит закрыть книгу и дать себе время *интегрировать* прочитанное. В этом контексте «интеграция» означает тишину и пространство для того, чтобы физически, ментально и эмоционально впустить содержание того, что мы читаем, вместе с перевариванием переживания, которое запускает этот текст, и усвоением духовной пищи, которую он предлагает. Соответственно – позвольте мне это подчеркнуть снова, – вам не стоит торопиться. Очень важно, чтобы вы читали эти слова внимательно и давали себе время, необходимое, чтобы переработать их.

Поэтому, чтобы быть доступным каждому, *Процесс Присутствия* имеет два уровня входа: вступительный и практический. Первый уровень можно пройти, просто читая текст. Второй уровень включает практические процедуры, которые постепенно раскрываются на протяжении десяти недель. Первая часть этой книги поможет вам сделать выбор подхо-

дящего вам уровня. Вторая вводит вас в резонанс с общим намерением *Процесса Присутствия*, открывая двери и указывая путь. Формулируя наше намерение, фокусируя наше внимание и активируя нашего внутреннего проводника, она подготавливает и подбадривает нас.

# Что такое осознанность настоящего момента?

Осознанность настоящего момента – это состояние *бытия*, противоположное чему-то, что мы *делаем*. Простейшее определение осознанности настоящего момента – это *полностью осознанный момент, в котором мы находимся, – или чувство присутствия и вовлеченности в моменте*.

Упор делается не на момент, а на бытие, которое мы приносим в наш жизненный опыт, когда уделяем этому моменту полное внимание.

Надежным показателем того, что мы вошли в осознанность настоящего момента, является ощущение, что наш опыт, независимо от того, насколько комфортным или некомфортным он может порой казаться, пронизан *благодарностью*.

Когда я говорю о благодарности, я не имею в виду тип благодарности, основанный на сравнении, вроде чувства благодарности за то, что у нас лучше здоровье или больше богатства, чем у кого-то еще. И это не та благодарность, которая возникает, потому что жизнь сама течет так, как мы хотим, и все дается легко. Скорее, это благодарность, которая не требует никаких оснований, – благодарность за приглашение, возможность пройти этот путь и дар самой жизни.

Благодарность – это единственный маркер, от которого

мы можем зависеть как от показателя того, насколько мы присутствуем в своем опыте. Если нам не хватает благодарности за то, что мы просто живы, то мы ушли из настоящего в иллюзорное ментальное состояние, называемое «время».

Из-за того, что мы рождены в культуре, которая существует почти полностью в мире времени, только некоторым из нас от природы дано продолжительно присутствовать. Это проклятье современной цивилизации. Мы жаждем прогресса, но во многих случаях прогресс ведет к структурированию жизни таким образом, что нам больше нет необходимости присутствовать. Чем более автоматическим становится наш опыт, тем менее мы вовлечены в искусство жизни.

В мире времени трудно быть благодарными, потому что кажется, что ничто не происходит так, как нам видится должным. Прошрое копит в себе сожаления, а будущее обещает улучшения, в то время как настоящее требует постоянной корректировки. Мы, следовательно, тратим мгновения бодрствования и трезвости, размышляя над тем, что не сработало в прошлом, и планируя те изменения, которые, по нашему мнению, необходимы для достижения мира и удовлетворения, которых мы ищем в будущем. Поскольку эти корректировки ориентированы на «лучшее завтра», мы забываем, как наслаждаться осмысленным *сегодня*. Следовательно, опыт, который мы имеем *прямо сейчас*, рассматривается только как *средство достижения цели*. Поскольку у нас нет доступа к другому опыту, который мы могли бы сравнить с

нашими сиюминутными трудностями, такая жизнь кажется нормальной для нас.

Живя таким образом, мы постоянно «перепрыгиваем» настоящее. Хотя прошлое завершено и не может быть изменено, а будущее еще не прояснилось, мы предпочитаем мысленно переноситься в них, вместо того чтобы полностью войти и пережить единственный момент, который мы действительно занимаем, – момент настоящего.

Привычно пребывая в состоянии разума, которое позволяет нам проецировать свое внимание в иллюзорное прошлое или будущее, мы упускаем подлинный физический и эмоциональный опыт, который происходит *прямо сейчас*. Мы практически не обращаем внимания на единственный момент, который несет в себе всю вибрацию жизни. Мы *думаем*, что живем, но мы просто существуем. Мы *думаем*, что двигаемся вперед, но мы ходим по кругу. Мы стали чересчур умозрительно все оценивать и пожертвовали опытом физического присутствия и эмоционального равновесия. Следовательно, как бы мы ни верили в свое понимание собственного ментального состояния, мы постоянно пребываем в зашатавшемся состоянии.

Мы настолько привыкли к этому состоянию «небытия», то есть к состоянию существования, что оно кажется нам не только естественным, но и достойным стремления к нему. Разумеется, оно далеко от естественности, ведь в нем нет гармонии. На каком-то уровне мы осознаём это, ведь в мо-

менты ментальных и эмоциональных качелей мы чувствуем, что что-то не так. Наше отсутствие внутреннего покоя отражается внешне: в постоянной хаотичности и импульсивности наших поступков, а также в том, как мы уклоняемся от любого опыта переживания минут тишины и молчания. Лейтмотив нашего беспокойного века – *шум и движение*.

Поскольку мы не можем вспомнить, что потеряли, нам бывает трудно понять, чего нам не хватает. Мы не можем найти это, ведь мы привыкли искать ответы либо в картинках прошлого, либо в прогнозах на будущее. Наше стремление действовать и искать что-то является свидетельством внутренней пустоты, которую наш нынешний подход к жизни не может заполнить. Слово «достаточно» ничего не значит для нас – мы не знаем меры в своей ненасытности.

Тоскуя, мы переворачиваем каждый кусочек этой планеты в отчаянном поиске пути к осознанию окружающего нас мира, но ничто из того, что мы делаем, не добавляет осознанности в наше состояние неистовой «деятельности». Так происходит потому, что мы давно забыли, что мир является не «деятельностью», а чувством. Это не что-то, что может быть принудительно или механически установлено, – оно может быть только осознано путем чувственного входа в *настоящий момент*.

Наше состояние внутреннего беспокойства проявляется как внешние симптомы физических, ментальных и эмоциональных болезней и дискомфорта. Неважно, как мы воспри-

нимаем их, куда мы скрываемся в попытке избежать их и как мы отвлекаем себя бесконечными «делами», облегчение постоянно кажется недостижимым. Как лишенный сна человек неизбежно доходит до состояния телесного и эмоционального срыва, наше отрицание спасительности оазиса осознанности настоящего момента так же быстро приводит нас ко все возрастающей дезинтеграции.

Это ментальное состояние «жизни во времени» – вечного бегства от вчерашнего дня и отчаянной погони за завтрашним, без отдыха и остановки, чтобы почувствовать мир, – затруднительное положение, на разрешение и успокоение которого направлен *Процесс Присутствия*. Помогая нам распознать причину наших непрекращающихся переживаний, Процесс дает нам пути решения нашей дилеммы. Он бросает нам спасительную соломинку осознанности и дает нам силу вытащить себя из отвлеченного прошлым и будущим состояния, позволяя вернуться на единственно твердую, безопасную и мирную почву – в настоящее.

Поведение, которое мы генерируем, чтобы чувствовать безопасность и принятие в этом мире, заменяет настоящий мир и не отражает нашей сути. *Процесс Присутствия* направляет нашу осознанность в подлинное Присутствие, которым каждый из нас действительно является. Он поощряет сознательную деконструкцию фальши и притворства, в которые мы вовлекаемся в попытке защититься от страха, гнева и горя, которые терпим из-за отчуждения от настоящего

момента.

Десятинедельный процесс, на пороге которого мы находимся сейчас, демонстрирует, что способ качественно изменить наше мировосприятие заключается в освобождении себя от вируса «жизни во времени». И освобождение это является лучшим проявлением самопомощи, которое мы можем осуществить *прямо сейчас*.

Независимо от того, что обещает будущее, момент настоящего – «*этот, здесь, сейчас*» – не имеет ничего общего ни с вчера, ни с тем, что может произойти завтра. Пока мы бессознательно реагируем на события жизни, фокусируясь в основном на «*том, там, тогда*», мы не замечаем того, что находится прямо перед нами. Мы пребываем в ментально подвижном заклятии сна, вынужденные уклоняться от призраков прошлого и проецируемых будущих фантомов. Так жить не стоит. Фактически это и не жизнь вовсе, потому что вибрационный резонанс того, чем жизнь *на самом деле* является, не может проникнуть в «жизнь во времени». Накопленный основанный на времени опыт является адом восприятия за решеткой наших неинтегрированных страха, гнева и горя. Этот путь ни к чему не ведет. Никогда не вел и никогда не приведет. Во «времени» ничего подлинного не происходит, хоть мы и привыкли думать наоборот.

Хорошая новость заключается в том, что хотя это может быть единственным качеством опыта, который мы в текущий момент осознаем, это определенно не единственный доступ-



ный нам опыт. Существует другая парадигма, текущая параллельно миру времени. Мы называем ее «настоящий момент». Ее священный правитель – наше общее Присутствие и его вечное расширение – переживается через осознанность настоящего момента. Мы знаем, что оно существует, потому что ищем его, даже когда сознательно не признаём, что это то, чего мы так жаждем. Мы знаем, что оно существует, потому что многие люди с разным жизненным опытом, пришедшие к нему разными путями, проживают его прямо сейчас. Существует растущее сообщество разделяемого Присутствия на этой планете, наслаждающееся осознанностью настоящего момента. Эта книга и процесс, о котором она повествует, является вашим приглашением присоединиться к этому празднику.

Осознанность настоящего момента доступна, где бы мы ни были. Нам не нужно никуда идти или погружаться в какую-то внешнюю «деятельность», для того чтобы активировать ее. Но мы не можем прийти к осознанности, пока бессознательно цепляемся за неинтегрированные травмы прошлого и пугающие проекции будущего.

Радостная, здоровая и гармоничная жизнь изливается на нас уже сейчас. Однако пока мы «живем во времени», наше судно остается перевернутым. В этом состоянии «вверх тормашками» мы ошибочно тратим время и жизненные силы, *пытаясь достичь чего-то* вместо просто *получения того, что уже дано навечно*.

Осознанность настоящего момента не является концепцией – это *переживание и проживание*. Тот факт, что все больше и больше нас приходят к осознанности *сейчас*, является следствием нашей ускоряющейся эволюции. Любой желающий может получить благословение Присутствия, и его приглашение находится здесь и сейчас, в этом моменте, при этом наборе обстоятельств. Оно безмолвно вызывает к нам, говоря: *«Остановись. Идти некуда, делать нечего. Все необходимое, чтобы Быть, уже есть у тебя»*. Это и есть приглашение, путешествие и дар *Процесса Присутствия*.

Мы сейчас находимся в точке принятия более полного понимания осознанности настоящего момента *как состояния существования, в которое мы без усилий интегрируем подлинное Присутствие, которым мы являемся, в каждый момент настоящего, в котором мы находимся, чтобы сознательно отвечать на каждый опыт*. Это один из способов выражения благодарности, поток которой очистит нас от иллюзий.

Вход в такое состояние может показаться сложным, особенно для людей, привыкших жить во времени. Но осознанность настоящего момента является нашим правом по рождению, жить таким образом естественно для нас, и, следовательно, нет нужды прикладывать много усилий. Это царство осознанности, через врата которого, пробудившись, возвратятся блудные дети.

# Пульс укрепления

*Процесс Присутствия* исходит из предпосылки: *наше подлинное естество не заключено лишь в нашем разуме*. Все мы являемся вечным Присутствием.

В контексте *Процесса Присутствия* разум является аппаратом, через который мы взаимодействуем с нашим преходящим человеческим опытом. Он состоит из физики (нашего тела), ментальности (наших мыслей) и эмоциональности (наших эмоциональных состояний). В другой литературе, когда люди говорят о разуме, они в основном подразумевают только мысли, т. е. в наших терминах – ментальность.

*Процесс Присутствия* является опытом осознанности настоящего момента, представляемым в форме книги. По этой причине она написана и структурирована в манере, которая может показаться непривычной. Хотя она использует думающий аспект разума как инструмент (который упоминается на протяжении этого текста как «ментальное тело»), она написана не только с целью побудить читателя думать. Думающий аспект разума функционирует обычно в основанной на времени парадигме, с трудом понимая осознанность настоящего момента. Размышления и осознанность настоящего момента редко сосуществуют.

Когда мы входим в осознанность настоящего момента, одним из индикаторов этого состояния является устойчивое

снижение ментального анализа. Однако из-за того, что мы привыкли служить мыслящему аспекту разума, вместо того чтобы он служил нам, достижение этого затухания умственной активности требует сознательного намерения – процесса «уничтожения» восприятия. Этому также способно подействовать чтение *Процесса Присутствия*. По этой причине ритм текста этой книги может местами показаться необычным.

Наше ментальное тело может затрудненно воспринимать темп этого текста. Сомнения терзают его, вынуждая вопрошать: «Слишком много повторов. Это объяснение уже давалось, так почему мы вынуждены снова проходить его? Разве автор считает, что нам недостает интеллекта?»

Причина этого заключается в том, что наше ментальное тело, вероятно, будет реагировать на этот текст, автоматически опираясь на укоренившуюся в нашем восприятии парадигму, основанную на времени. Думающий аспект нашего ума постоянно пребывает в «активном понимании». На самом деле понимание практически божественно для ментального тела!

Если думающий аспект разума верит, что он уже понимает что-то, ему становится скучно, когда объяснение повторяется теми же словами. Думающий аспект разума не видит смысла в информации, лежащей за пределами его функции инструмента для понимания и анализа. И все же информация, содержащаяся в этой книге, несет в себе более глубокий

смысл. Информация на этих страницах позволяет нам мягко двигаться «в формации информации» вслед за потоком Процесса.

Когда думающий аспект разума встречается с книгой, он предполагает, что текст написан для *него*, и, следовательно, хочет, чтобы каждое предложение было новым и захватывающим, а каждая глава заканчивалась неожиданным поворотом сюжета. Жаждающий, зависимый от постоянных изменений и возбуждающих импульсов, он хочет, чтобы его постоянно развлекали. Он не может постичь тишину и мир, присущие цикличным переживаниям, и не понимает глубины покоя и гармонии, из которой произрастает Присутствие и в которую оно приглашает нас.

Для думающего аспекта разума циклы кажутся бессмысленным повторением. Именно поэтому думающему аспекту разума часто трудно усидеть на пляже, тихо наблюдая за волнами, безмолвно насладиться тишиной заката или гармонией лесной чащи. Повторение, как правило, раздражает его и заставляет жаловаться: «Зачем снова повторять?» Он реагирует подобным образом, забывая о том, что большая часть мыслей, которые он проигрывает, является поистине бессмысленными циклами повторения!

Жизнь в своем вибрационном центре не обновляется. Жизнь уже совершенна в том, чем она является, и не меняется в своей основе. С этой точки зрения жизнь в этом мире является бесконечным безмолвием и тишиной, текущей

наружу и внутрь в виде форм на волнах циклов. Однако эти циклы – это не просто повторения. Они являются укреплением, всплывающим из вечного танца проявленного. В мире явлений эти циклы укрепления являются пульсом нашего общего *бытия*.

*Процесс Присутствия* написан не для развлечения ментального тела, а, скорее, чтобы вдохновить его перестраиваться. То, что кажется мыслящему аспекту разума повторением, на деле является укреплением, которое приводит к постепенному пробуждению осознанности настоящего момента. Задача нашего ментального тела в этом путешествии – помогать нам читать и дать нам возможность собрать эту информацию, чтобы мы могли осмыслить ее и вплести в ткань нашего физического и эмоционального опыта. Мы не можем мыслить нестандартно, пока мышление *является* стандартом!

Почему текст выстроен именно по такой модели и зачем определенная информация циклично вновь появляется на страницах, станет понятно при повторном обращении к осмыслению текста. Однако до того, как мы полностью погрузимся в него, будет полезно понять некоторые направляющие его структурные цели. Это успокоит мыслящий аспект разума и защитит нас от его склонности к скуке, раздражению и сопротивлению.

*Процесс Присутствия* выстроен так, чтобы заставить бессознательное подниматься на поверхность нашей осознанно-

сти. Это позволяет исправить некоторые ошибки восприятия, маскирующие наше осознание Присутствия. Когда бессознательное поднимается на поверхность, полезно повторно закрепить определенную информацию для осознания того, что все происходящее – верно.

Текст также мягко активизирует осознание того, что может быть названо нашим детским «я» – жизненным аспектом нашего *бытия*, который был забыт, когда мы покинули детство. Когда этот аспект выходит на поверхность для интеграции, закрепление определенной информации помогает нашему детскому «я» почувствовать, что сейчас безопасно оставить момент *«то там тогда»* и присоединиться к нам в *«этом здесь сейчас»*. Другими словами, в дополнение к разговору с частью нас, которая сознательно переворачивает эти страницы прямо сейчас, текст общается с этим детским «я» наравне с другими аспектами нашего *бытия*, которые еще бессознательны для нас. Детям требуется закрепление информации, как и взрослым, которые чересчур вовлечены в бессознательное поведение.

Приступив к *Процессу Присутствия*, мы начинаем не только десятидневную процедуру, но и приключение длиною в жизнь. Присутствие является тем, с чем мы становимся все ближе день ото дня по мере увеличения нашей осознанности настоящего момента. *Процесс Присутствия* подобен потоку активирующей переживания информации, которая несет нас в вечный океан осознанности настоящего мо-

мента.

Крайне важно признать, что непоследовательные переходы от одной части книги к другой или пропуск предложений и абзацев сделают ее чтение бесполезным. Информация, представленная здесь, намеренно подается слоями в определенном порядке важности. Применяя простые инструкции, от главы к главе, день за днем мы мягко очищаем наше восприятие и навсегда укореняем осознанность настоящего момента в каждой из сфер нашей жизни. При сознательных и регулярных занятиях *рутина* становится тем, что означает структура этого слова – нашим *путем внутрь* (англ.: route in [рут ин]).



# Выравнивая намерение

Активация осознанности настоящего момента и безграничных возможностей Присутствия является общим намерением *Процесса Присутствия*. Присутствие не рассуждает в категориях сложности, а значит, эта активация позволяет нам проработать любой неинтегрированный опыт.

Парадигма Присутствия и осознанности настоящего момента не может быть найдена или подтверждена в концепциях. Мы не можем войти в эту парадигму через разъяснения другого человека. Напротив, от нас требуется пережить Присутствие и осознанность настоящего момента еще до того, как мы попытаемся осмыслить хотя бы часть того, что вмещает в себя слово «Присутствие». Поэтому все в этой книге преподнесено как *приглашение в опыт*. Это приглашение открыть дверь и войти в это состояние Присутствия самостоятельно, почувствовать личную вовлеченность в осознанность настоящего момента.

На самом деле неважно, считаем ли мы информацию, содержащуюся в этой книге, полностью правдивой. Куда важнее понимать, перенаправляет ли опыт, активированный через чтение и применение прочитанного, наше внимание из ментальности, основанной на времени, в осознанность настоящего момента.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.