

Cuprins

Mulțumiri	11
Cuvânt-înainte de William Hayashi	13
Prefață de Dr. Judith Kravitz	23
Redeșteptarea	25

PARTEA I

ACORDAREA LA PROCES

Ce este conștientizarea momentului prezent?	43
Consolidare	49
Alinierea intenției	53
Mecanismele procesului	61
Conștiința întrebărilor	69
Mișcarea dincolo de deplasare	74
Calea conștiinței și ciclul de șapte ani	80
Amprentarea emoțională	91
Încărcătura emoțională	95
Dincolo de dependență și suferință	101
Renunță la rezultate în favoarea consecințelor	112

PARTEA A II-A

PREGĂTIREA PENTRU CĂLĂTORIE

Trinitatea procesului	130
O abordare integrativă	139
Nivel de intrare	151
Ghid de navigație	155

PARTEA A III-A
PROCESUL PREZENȚEI

Intuiție și percepție conștientă.	175
SĂPTĂMÂNA 1	
Activare și menținere	178
Practica de respirație conectată conștient	180
În respirație	184
Prezența și expresia individuală	191
Trăirea prezenței	195
Înainte, înăuntru și în sus.	197
SĂPTĂMÂNA 2	
Identificarea mesagerilor	199
SĂPTĂMÂNA 3	
Primirea de informații	215
SĂPTĂMÂNA 4	
Simțirea necondiționată duce la integrare.	226
SĂPTĂMÂNA 5	
Integrarea copilăriei noastre	234
Integrarea sinelui copil	243
SĂPTĂMÂNA 6	
Integrarea emoției încărcate.	248
Mecanismele reactivității	253
Procedura de integrare emoțională.	257
În apă.	260
SĂPTĂMÂNA 7	
Adoptarea prezenței fizice	263
Simțirea căii de urmat.	268
SĂPTĂMÂNA 8	
Pacea este o vibrație pe care o simțim	276
Înțelegerea păcii prin intermediul iertării	279
Rugăciune pentru iertare	288

SĂPTĂMÂNA 9

Integrarea definiției noastre inconștiente a iubirii	291
Manipulare	297
Să dăruiești necondiționat înseamnă să primești	299

SĂPTĂMÂNA 10

Pătrunderea conștientă în câmpul unificat	307
Viața cu sens.	319
Aprecierea aprecierii	322

PARTEA A IV-A**RESURSE**

Acolo unde există un grădinar, există o grădină	329
Fructe și flori	330
Propagarea responsabilă a conștientizării momentului prezent	364
Povestea lui Clive și a Nadinei	372
Evoluția organică a conștientizării momentului prezent	377

PARTEA A V-A**CONTINUARE**

Libertatea înseamnă responsabilitate	384
Trandafirii au spini	389
Capacitatea de a fi prezent	392
Un dar de rămas-bun	395

Cuvânt-înainte

Această ființă umană este o casă
de oaspeți. În fiecare dimineață,
un nou venit.

O bucurie, o întristare, o josnicie,
o priză de conștiință trecătoare, toate apar
precum un oaspete neașteptat.

Întâmpină-i și bucură-i pe toți:
Chiar dacă sunt un grup de regrete,
ce-ți zguduie violent casa
golită de mobilă, totuși,
tratează onorabil fiecare oaspete.
Te poate conduce
spre o nouă încântare.

Rumi

Întotdeauna mi-a plăcut poezia lui Rumi. Mai târziu, un prieten înțelept mi-a spus: „Acceptarea este poarta către transformare.“

Din nou, același mesaj: primește oaspeții înăuntrul tău fără să judeci, fără să te împotrivești, iar ei te vor preschimba, te vor „curăța“ din interior. Întrebarea era: „Cum?“ Mai ales când ei păreau întunecați, neprietenoși, chiar ostili.

Citirea, în urmă cu câțiva ani, a cărții lui Michael Brown, *Procesul Prezenței* mi-a oferit o cale clară și sigură. Michael ne spune adesea: „Nu ucide mesagerul. Primește mesajul“. „Mesagerii“ sunt oamenii și situațiile care ne „supără“, care par să ne stea în cale și să ne reducă importanța. „Mesajele“ sunt amintirile și rănilile emoționale neintegrate și nerezolvate din copilăria timpurie, care sunt redată prin intermediul acestor experiențe „adulte“ actuale. Asemenea unor copii neglijați, ele nu vor să ne lase în pace, ci continuă să-și facă apariția în viața noastră sub forma indivizilor, evenimentelor și circumstanțelor care ne provoacă durere și disconfort. Adesea, acestea se manifestă prin intermediul uneia dintre cele trei emoții de bază: furie, frică sau tristețe/durere. Răspunsul nostru obișnuit este fie de natură mentală, fie de natură fizică. Încercăm să găsim o soluție cu ajutorul minții noastre sau să ne distragem atenția prin activități fizice și evitare. S-ar putea să mâncăm, să alergăm, să ne suprasolicităm sau pur și simplu să devenim foarte raționali, ca să le evităm. Cu toate acestea, copilul speriat și rănit dinăuntru nostru continuă să sufere, dorindu-și și având cu disperare nevoie de atenție și acceptare. Pentru a aborda aceste răni, adesea cele mai vechi și mai vulnerabile dintre toate, avem nevoie de o metodă sigură și eficientă. Din fericire, *Procesul Prezenței*™ ne oferă ambele perspective.

Michael începe înțelept, oferindu-ne două moduri prin care putem aborda cartea: fie prin citirea sau studierea ei, fie prin descoperirea directă. Mie mi s-a părut util să mă familiarizez mai întâi cu această metodă prin parcurgerea *Părților I și II*, care oferă un soi de prezentare generală și aclimatizare la ceea ce urmează. Tot istoricul psihologiei dezvoltării, diferite tehnici și metode ce pot fi utilizate, reacții posibile și ceea ce trebuie făcut sunt clar descrise și abordate

În această secțiune instructivă, care ne ajută să ne pregătim pentru incursiunea propriu-zisă. Atunci când intrăm în secțiunea experiențială, abordarea este din nou blândă, lentă și descrisă pas cu pas. Avem zece săptămâni pentru a finaliza procesul, iar fiecare săptămână presupune o aprofundare și amplificare treptate. Avem suficient timp pentru a simți, a pune întrebări și a integra. Așa cum este cazul în cadrul „exercițiului de imersiune în cadă” de la capitolul 7, suntem îndemnați să ne scufundăm din ce în ce mai adânc în „apele calde și vindecătoare” ale acestui proces puternic.

Am fost încântat să aflu că Michael a scris o versiune revizuită a manuscrisului său original și m-am bucurat că am fost invitat să scriu o prefață la aceasta. Întrebarea era, desigur, cu ce diferă această versiune și cum anume a fost îmbunătățită. Aș spune, în primul rând, că versiunea originală are aspectul unui manual de instrucțiuni, cu Declarații de Activare a Prezenței pe care să le practici și Sarcini pentru Săptămâna Viitoare la sfârșitul fiecărui capitol. Versiunea actuală pare mai puțin formală, mai puțin „didactică”. Afirmatiile de Activare a Prezenței au fost schimbate cu Răspunsuri Conștiente și nu mai există „sarcini” formale pentru săptămâna următoare. Nu simt că sunt „instruit de un profesor vigilent”, ci că „mă aflu în compania unui prieten înțelept”. Vocea este mai caldă și are mai mult suflet. Simt că sunt văzut și că Michael mi se adresează personal.

De asemenea, acest text curge mai ușor și comunică într-o manieră mai clară și eficientă. Fiecare dintre experiențele săptămânale are acum un titlu care nu era prezent în versiunea originală. Aceste titluri rezumă tema principală a fiecărui capitol. În plus, la începutul fiecărui capitol, ni se oferă „răspunsul conștient pentru următoarele șapte zile”, fraza pe care trebuie să o repetăm asemenea unei mantră pe

parcursul săptămânii, pentru a ne ajuta să internalizăm tema săptămânii. Aceasta este apoi descompusă în mai multe idei esențiale și dezvoltată în text pentru a ne spori înțelegerea și ni se oferă exerciții sau practici specifice, pentru a aduce la viață aceste idei în corpul nostru. Fiecare capitol se încheie prin identificarea problemelor ce pot apărea și descrierea modului în care putem să le gestionăm. Astfel, fiecare capitol se desfășoară într-o manieră elegantă și organică, integrând abil informațiile primite anterior și conducându-ne cu claritate și blândețe către următoarea etapă a procesului.

Secretul pentru a „lucra” cu Procesul Prezenței este să nu mai evităm sau să nu mai proiectăm asupra altor persoane încărcăturile emoționale din copilărie, care continuă să reapară în situațiile actuale de viață. În schimb, învățăm cum să le oferim atenția și sprijinul nostru necondiționat. La fel ca în cazul copiilor furioși, suferinzi sau speriați, nu ne certăm și nu ne abandonăm părțile noastre de copii răniți și nici nu încercăm să le controlăm sau să le manipulăm. Dacă am proceda astfel, nu am face decât să le supărăm și mai tare. În schimb, le ținem companie cu prezența noastră binevoitoare și sprijinul nostru necondiționat și plin de iubire, până când se calmează. Nu trebuie să spunem sau să facem nimic, ci doar să le lăsăm să ne simtă empatia rezonantă.

Esența acestui proces constă în a învăța să identifici Prezența și să te odihnești în ea. În această nouă versiune a *Procesului Prezenței*, Michael pune un accent special pe acest aspect. În primele șase săptămâni ale secțiunii experiențiale, el ne arată cum să ne recunoaștem „umbrele”, încărcăturile noastre emoționale nerezolvate, și cum să le identificăm cu părțile rănite de copil – dar și cum să le acceptăm, susținem și reintegrăm prin intermediul Prezenței iubitoare. În ultimele patru capitole, de la săptămâna șapte la zece, el ne împărtășește

abilități mai practice de Prezență. Începe prin a ne arăta cum să ieșim din propria minte și să ne îndepărtăm de poveștile noastre mentale, de diversiunile și sublimările fizice, și să ne dezvoltăm în schimb „percepția simțită” – „senzația corpului nostru interior”, cum ar spune Eckhart Tolle. Nu putem să simțim și să fim alături de rezonanțele noastre emoționale nerezolvate prin intermediul minții sau al dramei noastre emoționale. Avem nevoie să învățăm să dezvoltăm percepția simțită, „cunoașterea vibrațională a inimii”, astfel încât să putem să simțim și să rezonăm cu încărcăturile energetice care ne mențin copiii interiori speriați și dezechilibrați. Trebuie, de asemenea, să învățăm să identificăm poveștile și convingerile care ajută la menținerea acestor frecvențe vibraționale inconfortabile. Începem să conștientizăm natura generică a acestor povești. Învățăm să ne iertăm pe noi înșine și pe ceilalți, recunoscând că suferim cu toții de dubla contradicție a încercării de a căuta cu disperare iubire necondiționată din surse condiționate și instabile din afara noastră. În loc să ne judecăm pe noi înșine pentru că avem aceste nevoi nesatisfăcute, învățăm să le acceptăm ca fiind inevitabile și le oferim singura sursă permanentă de iubire necondiționată, îmbrățișarea propriei noastre Prezențe Interioare trainice și necondiționate. După ce reușim să ne oferim singuri acest lucru, putem să începem să-l oferim și părților speriate și rănite de copil ale altor persoane.

Poate că cele mai dificile povești de identificat și eliberat sunt definițiile inconștiente ale iubirii pe care le creăm pentru a ne explica frustrările timpurii față de iubire. Michael ne spune că avem cu toții o „temă dramatică primară”, un călcâi al lui Ahile în iubire, pe care continuăm să o recreăm și să o retrăim. Aceasta începe sub forma unei rezonanțe simțite, o amprentă energetică primită în copilărie, un tipar energetic

de rezistență continuă. Din cauza acestei amprente sau „încărcături“, recreăm constant aceleași circumstanțe ale rănilor noastre inițiale de iubire din copilărie, sperând că de data asta vom reuși să le rezolvăm. Din nefericire, pentru că atragem aceleași tipuri de personaje și situații de viață, nu facem decât să repetăm aceleași drame și pierderi. Este „compulsia la repetiție“ a lui Freud, care se desfășoară la nesfârșit. În cazul meu, povestea mea sau „definiția inconștientă a iubirii“ a fost „azi aici, mâine dispărut“. Din cauza pierderilor în iubire din copilărie, am ales în mod inconștient persoane care aveau să mă iubească o vreme, dar apoi aveau să mă părăsească, în mod inevitabil. A trebuit să recunosc mai întâi tiparul, povestea, iar apoi să-mi permit să simt, să accept și să eliberez energia încărcată a acestui scenariu nociv de viață. A trebui să învăț să-mi ofer singur iubirea necondiționată pe care încercam cu disperare să o „primesc“ de la prototipuri parentale care nu puteau, fără vina lor, să-mi ofere ceea ce aveam nevoie. Odată ce am reușit să eliberez această poveste, acest tipar energetic care se repeta compulsiv, și să reintegrez în ființa mea energia încărcată, am putut să găsesc iubirea statornică.

Săptămâna a zecea, care reprezintă apogeul experiențial al acestei metode, se intitulează, în această versiune, „Pătrunderea Conștientă în Câmpul Unificat“. Michael identifică scopul final al procesului său transformativ, și anume pătrunderea în experiența trăită non-duală, contopirea simțită cu Prezența deplină și permanentă. El oferă o serie de perspective extraordinare asupra acestei realități. În primul rând, afirmă legea cauzei și a efectului, „cere și vei primi, caută și vei găsi“. Susținut de legile intenționalității cuantice, „așa cum crezi, așa și este“, el susține că acele calități simțite ale convingerilor noastre despre iubire ne determină în mod inevitabil experiența reală a iubirii. Într-adevăr, există o

corespondență perfectă între rezonanța noastră interioară cu privire la iubire și circumstanțele externe ale vieții noastre amoroase. El pune întreaga responsabilitate creatoare pe umerii noștri: „Din acest motiv, ori de câte ori simțim că nu suntem în armonie cu calitatea experienței noastre de viață [în cazul meu, circumstanțele mele amoroase], este responsabilitatea noastră să integrăm condiția amprentată care reprezintă cauza acestei situații.“

Mai târziu, Michael explică cum și de ce, deși trăim într-un „câmp unificat al experienței umane“, ne confruntăm cu separare și lipsa iubirii, izolare și singurătate. El spune că, atâta timp cât considerăm că avem corpuri și creiere fizice, emoționale și vibraționale „separate“, simțim că există o „prăpastie“ între noi și toți ceilalți. „Lumea“ ia naștere în interiorul acestei prăpastii, acest spațiu dintre aceste forme aparent diferite. Începem, de asemenea, să acordăm importanță și semnificație lucrurilor sau „obiectelor“ pe care le plasăm în interiorul acestei prăpastii. În acest fel, concentrarea noastră mentală, emoțională și fizică se transformă în diferitele obiecte și persoane individuale, ce par să alcătuiască lumea noastră și prăpastia dintre noi care conține totul. Atâta timp cât percepția noastră rămâne aceasta, vom continua să ne simțim separați, individuali, izolați. Și, precum este pe dinăuntru, așa este și pe dinafară. Însă, odată ce am început să simțim, să acceptăm și să ne liniștim încărcăturile emoționale și mentale care ne mențin separați și neintegrați în propriul nostru interior și devenim câmpul unificat de Prezență care suntem de fapt, atunci putem începe să simțim că acesta este prezent și în afara noastră, stând la baza formelor aparent diferite și separate, care par îndepărtate și distincte de noi. Începem să simțim „Prezența împărtășită“ pe care o avem în comun, „câmpul unificat“ și