

LIBRIS

We know
books

PROCESUL PREZENȚEI

Conștientizarea momentului prezent

MICHAEL BROWN

Traducere din limba engleză de
DIANA CIORNENSKI

PAGINA DE PSIHLOGIE

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

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

Textul acestei cărți este conceput pentru a sprijini procedura experiențială numită Procesul Prezenței™. Citindu-l, suntem conduși cu blândețe în acest proces, invitați să-l trăim și ghidați spre o viață cotidiană transformată.

Prin simțirea Prezenței, devenim *prezenți*.

Prin finalizarea acestui proces, suntem instruiți ca auto-facilitatori ai călătoriei noastre continue către conștientizarea momentului prezent. Suntem reconectați cu un aspect al stării noastre de *a fi* care este în permanență disponibil pentru a ne ghida, ceea ce ne permite să nu mai fim nevoiți să căutăm această îndrumare din surse externe.

Procesul Prezenței este o călătorie pe care o întreprindem în *interiorul* nostru. Aceasta ne poartă prin amintiri uitate și pe un teritoriu emoțional nefamiliar. Pe măsură ce face acest lucru, ne echipează pentru a integra frica, furia și durerea care se infiltrează în experiența noastră zilnică. Terenul acesta emoțional ne poate părea straniu la început, dar acest peisaj energetic uitat este cel care ne reunește cu inocența, bucuria și creativitatea noastră inerentă.

Chiar dacă poate părea că parcurgem această călătorie singuri, nu este așa. Prima parte a textului ne ajută să ne dăm

seama de acest lucru, fiind scrisă cu scopul de a promova o relație directă cu Prezența. Deși s-ar putea ca în acest moment să nu știm încotro mergem sau cum ne vom îndrepta în această direcție, un aspect al stării noastre de *a fi* știe acest lucru, pentru că știe totul. Este ceea ce ne invită să pornim pe această cale interioară. Această Prezență știe ce anume căutăm și cum putem să obținem lucrurile respective.

Prezența este cel mai bun prieten și cel mai apropiat tovarăș al nostru, campionul și garda noastră de onoare. Ea ne susține mereu. Ne trimite în lume cu entuziasm și ne întâmpină când accesăm conștientizarea momentului prezent.

Prima parte a Procesului Prezenței ne pregătește pentru a fi receptivi la comunicarea din partea Prezenței. Parcurgând acest text, învățăm limbajul autenticității, adică limbajul în care comunică Prezența.

Nu este necesar să memorezi vreo parte a acestui material scris. Cu toate acestea, este în avantajul nostru să-l citim cât mai des, mai ales în momentele liniștite, când ne simțim relaxați și receptivi.

Dacă ne simțim copleșiți la un moment dat, acesta este un semn că ar trebui să închidem cartea și să ne acordăm spațiul necesar pentru a integra ceea ce citim. În acest context, „integrare“ înseamnă să ne oferim liniștea și spațiul necesare pentru a asimila fizic, mental și emoțional conținutul pe care-l citim, dar și experiența pe care acest text o pune în mișcare, astfel încât să ne putem bucura de roadele sale. Prin urmare, permite-mi să subliniez din nou că nu trebuie să ne grăbim. Este esențial să citim aceste cuvinte cu atenție și să ne acordăm timpul necesar pentru a le procesa.

Astfel, pentru a fi accesibil tuturor, Procesul Prezenței are două niveluri de accesare: introductiv și experiențial. Se intră în primul nivel prin simpla parcurgere a textului. Cel de-al

doilea nivel implică o procedură experiențială, care se desfășoară treptat, pe o perioadă de zece săptămâni. Prima parte a cărții ne ajută să alegem în cunoștință de cauză nivelul potrivit pentru noi. A doua parte ne aliniază cu scopul general al Procesului Prezenței, deschizând ușa și indicând calea. Prin formularea scopului nostru, concentrarea atenției și activarea ghidării noastre interioare, acesta ne pregătește și ne încurajează.

Ce este conștientizarea momentului prezent?

Conștientizarea momentului prezent este o stare *de a fi*, spre deosebire de *ceva ce facem*. Cea mai simplă definiție a conștientizării momentului prezent este aceea *de a fi pe deplin conștienți de momentul în care ne aflăm* – sau *de a fi prezenți în momentul actual*.

Accentul nu se pune pe *moment*, ci pe starea *de a fi* pe care o aducem în experiența noastră de viață, atunci când acordăm atenție deplină momentului actual.

Un indicator fiabil că am pătruns în conștientizarea momentului prezent este dacă experiența noastră, indiferent cât de plăcută sau neplăcută ar putea părea la un moment dat, se umple de *recunoștință*.

Atunci când vorbesc despre recunoștință, nu mă refer la genul de recunoștință care se bazează pe comparații, cum ar fi să ne simțim recunoscători că avem o stare de sănătate mai bună sau suntem mai bogați decât altcineva. Nu este nici genul de recunoștință care apare pentru că viața se desfășoară așa cum ne dorim și totul este simplu. Este recunoștința care nu are nevoie de niciun motiv – recunoștința pentru invitația, călătoria și darul vieții însăși.

Recunoștința este singurul indicator pe care ne putem baza pentru a vedea cât de prezenți suntem în experiența noastră. Atunci când ne lipsește recunoștința pentru simplul fapt de a fi în viață, este pentru că ne-am îndepărtat de prezent, pătrunzând într-o stare mentală iluzorie numită „timp“.

Pentru că ne naștem într-o cultură care există aproape în întregime într-o lume a timpului, puțini dintre noi reușim să fim mereu prezenți. Acesta este blestemul civilizației moderne. Suntem însetați de progres, dar, în multe cazuri, progresul duce la structurarea vieții în așa fel, încât nu mai este necesar să fim prezenți atunci când aceasta are loc. Cu cât experiența noastră devine mai automatizată, cu atât suntem mai puțin implicați în arta de a trăi.

Într-o lume a timpului, este dificil să fii recunoscător, pentru că nimic nu pare să se desfășoare așa cum *credem* noi că ar trebui. Trecutul cuprinde regrete, iar viitorul, promisiunea de mai bine, în timp ce prezentul necesită o adaptare permanentă. Prin urmare, ne petrecem fiecare moment reflectând la ceea ce nu a funcționat în trecut și planificând acele ajustări pe care le considerăm necesare pentru a obține pacea și împlinirea dorite. Pentru că aceste ajustări se orientează spre „un mâine mai bun“, am uitat cum să avem un *astăzi* plin de semnificație. Drept urmare, experiența pe care o avem *acum* este privită ca fiind doar *un mijloc pentru atingerea unui scop*. Pentru că nu avem acces la o experiență diferită cu care am putea să ne comparăm situația actuală, ni se pare normal să trăim astfel.

Trăind în acest mod, sărim constant peste prezent. Chiar dacă trecutul a rămas în urmă și nu mai poate fi modificat, iar viitorul nu s-a manifestat încă, alegem să ocupăm mental aceste spații iluzorii, în loc să intrăm și să trăim pe deplin singurul moment pe care îl ocupăm de fapt – cel de acum.

Zăbovind de obicei într-o stare mentală care ne permite să ne proiectăm atenția într-un trecut sau un viitor iluzorii, ratăm experiența emoțională și fizică autentică ce are loc *chiar acum*. Suntem orbi față de singurul moment care conține toată vibrația vieții. *Credem* că trăim, dar nu facem decât să existăm. *Credem* că mergem înainte, dar ne învârtim în cercuri. Analizăm totul și sacrificăm astfel experiența de a fi prezenți fizic și echilibrați emoțional. Prin urmare, oricât de avansată am crede că este starea noastră mentală, suntem măcinați de confuzie.

Suntem atât de obișnuiți cu această stare de „a nu fi“ – această condiție de a exista, pur și simplu –, încât nu numai că ni se pare naturală, dar chiar aspirăm la ea. Desigur, nu este naturală, de vreme ce nu cunoaște armonie. La un anumit nivel, ne dăm seama de acest lucru, deoarece, în mijlocul salturilor mentale pe care le facem, simțim că ceva nu este în regulă. Lipsa noastră de pace interioară se reflectă în exterior sub forma unui haos continuu – precum și prin aceea că ne ferim de orice experiență de liniște și tăcere. Tema acestei vârste mentale este caracterizată prin *zgomot și mișcare*.

Pentru că nu ne putem aminti ce am pierdut, nu știm ce ne lipsește. Nu putem să găsim lucrul respectiv, deoarece îl căutăm fie în imagini din trecut, fie prin scanarea viitorului. Comportamentul nostru inșatiabil, care are mereu nevoie de ceva, este o mărturie a golului interior pe care abordarea actuală a vieții nu-l poate umple. Cuvântul „suficient“ nu are nicio relevanță pentru noi.

În angoasa noastră, întoarcem cu susul în jos fiecare periferică de pe această planetă în căutarea disperată a unei conștientizări a păcii, dar nimic din ceea ce facem nu aduce conștientizarea păcii în starea noastră frenetică de „a face“. Iar asta deoarece am uitat de mult timp că pacea nu este ceva

ce „facem“, ci un sentiment. Este ceva ce nu poate fi impus sau instalat mecanic, ci poate fi atins doar prin pătrunderea conștientă în *acest moment*.

Starea noastră de neliniște interioară se manifestă prin simptome emoționale, mentale și fizice externe de disconfort și boală. Indiferent ce luăm pentru asta, indiferent unde fugim ca să scăpăm de ea și indiferent cum ne distragem atenția prin „treburi“ nesfârșite, alinarea ne pare mereu indisponibilă. La fel cum o persoană privată de somn intră inevitabil în colaps fizic, mental și emoțional, neglijarea de care dăm dovadă față de conștientizarea momentului prezent ne duce la rândul său spre o dezintegrare planetară și societală din ce în ce mai mare.

Această stare mentală de a „trăi în timp“ – fugind neîncetat de ziua de ieri și alergând frenetic după ziua de mâine, fără odihnă și fără vreo oprire pentru a ne liniști – este problematica pe care o abordează și o soluționează Procesul Prezenței. Prin faptul că ne ajută să conștientizăm cauza problemei noastre, acest proces ne oferă o cale de scăpare din dilema cu care ne confruntăm. Ne oferă puterea și conștientizarea de care avem nevoie pentru a ieși din distragerea oferită de trecut și viitor, permițându-ne să ne întoarcem pe singurul teren solid, sigur și pașnic – prezentul.

Comportamentul pe care îl generăm pentru a ne simți în siguranță și acceptați în lume este un substitut pentru pacea reală și nu ne reprezintă. Procesul Prezenței ne ghidează conștientizarea către Prezența autentică ce ne reprezintă cu adevărat. Reușim acest lucru prin încurajarea eliminării conștiente a inautenticității și prefăcătoriei în care ne angajăm pentru a ne proteja de frica, furia și durerea îndurate ca urmare a înstrăinării noastre de momentul prezent.

Procesul de zece săptămâni în care ne pregătim să intrăm demonstrează că modul în care putem să ne schimbăm cu adevărat experiența asupra lumii este prin eliberarea de virusul de a „trăi în timp“. Eliberarea noastră de această derută mintală este cel mai mare act de ajutorare pe care îl putem face *chiar acum*.

Indiferent de ceea ce promite viitorul, momentul actual – cel *de aici și acum* – nu are nimic de-a face cu ziua de ieri și cu ceea ce s-ar putea întâmpla mâine. Cât timp reacționăm inconștient la evenimentele vieții, concentrându-ne în primul rând pe *atunci și acolo*, nici măcar nu vedem ce se află în fața ochilor noștri. În schimb, ne aflăm sub o vrajă determinată mintal, ferindu-ne de fantomele trecutului și nălucile proiectate ale viitorului. Nu se poate trăi așa. De fapt, nici nu se poate numi viață, pentru că rezonanța vibrațională a ceea ce este viața *cu adevărat* nu poate pătrunde în timp. Experiența noastră actuală bazată pe timp este un iad perceptual, păzită de gratiile fricii, furiei și durerii noastre neintegrate. Nu ne duce nicăieri. Nu a făcut-o niciodată și nici nu o va face. În „timp“ nu se întâmplă nimic autentic – doar *credem* asta.

Vestea bună este că, deși poate că aceasta este singura calitate a experienței de care suntem conștienți în prezent, nu este nici pe departe singura experiență disponibilă. Există o altă paradigmă care merge în paralel cu lumea timpului. O numim „momentul prezent“. Guvernatorul său sfânt este Prezența noastră împărtășită, iar expansiunea sa eternă se trăiește prin conștientizarea momentului prezent. Știm că există, pentru că o căutăm chiar și atunci când nu ne dăm seama în mod conștient că după ea tânjim. Știm că există, pentru că multe ființe umane obișnuite, din diferite medii de viață, au reintrat deja în aceasta și o trăiesc chiar acum. Există pe această planetă o comunitate tot mai mare de Prezență împărtășită,

care se bucură de conștientizarea momentului prezent. Această carte și procesul pe care îl conține reprezintă invitația ta personală de a te alătura acestei comunități.

Conștientizarea momentului prezent este accesibilă oriunde ne-am afla. Nu trebuie să mergem într-un anumit loc sau să ne angajăm într-o „acțiune” exterioară pentru a o activa. Dar nu putem să pătrundem conștient în aceasta, atâta timp cât ne agățăm inconștient de traumele neintegrate din trecut și de proiecțiile temătoare ale viitorului.

O viață veselă, sănătoasă și abundentă se revarsă asupra noastră chiar în acest moment. Însă, atunci când „trăim în timp”, recipientul care suntem se răstoarnă. În această stare inversată, ne irosim experiența încercând să obținem ceva, în loc să primim, pur și simplu, ceea ce ne-a fost deja oferit pentru eternitate.

Conștientizarea momentului prezent nu este un concept – este o *experiență*. Faptul că din ce în ce mai mulți dintre noi intrăm acum în aceasta reprezintă o consecință a evoluției noastre accelerate. Pentru oricine este dispus să-i primească binecuvântările, invitația este chiar aici, acum, în *acest* moment, în *aceste* împrejurări. Ne cheamă cu o voce domoală care ne spune: „*Oprește-te. Nu trebuie să te duci nicăieri, nu trebuie să faci nimic. Poți să fii, pur și simplu, totul*”. Acestea sunt invitația, călătoria și darul pe care Procesul Prezenței le face posibile.

Ne aflăm acum într-un punct în care putem să adoptăm o înțelegere mai completă a conștientizării momentului prezent ca o stare de a fi, în care integrăm fără efort Prezența autentică pe care o avem alături în fiecare moment, astfel încât să putem răspunde în mod conștient la fiecare experiență. Răspunsul nostru este unul de recunoștință, care ne eliberează de iluzii.

Intrarea într-o astfel de stare poate părea dificilă și complicată, atunci când suntem atât de obișnuiți să trăim în timp. Însă, deoarece conștientizarea momentului prezent reprezintă dreptul nostru din naștere, să trăim în acest mod este ceva natural pentru noi și, prin urmare, nu presupune niciun efort. Este împărăția conștiinței prin ale cărei porți se întorc copiii risipitori, acum deșteptați.

Consolidare

Procesul Prezenței funcționează pornind de la premisa că *ceea ce suntem în mod autentic nu este mintea*. Suntem Prezența eternă.

În contextul Procesului Prezenței, „mintea” este vehiculul prin intermediul căruia interacționăm cu experiența noastră umană trecătoare. Este compusă din corporalitate (trupul nostru), mentalitate (gândurile noastre) și emoționalitate (stările noastre emoționale). În alte tipuri de literaturi, atunci când oamenii vorbesc despre „mintea” lor, ei se referă în general doar la gândurile lor.

Procesul Prezenței este o experiență de conștientizare a momentului prezent, livrată sub forma unei cărți. Din acest motiv, este scrisă și structurată într-o manieră cu care s-ar putea să nu fim obișnuiți. Deși se folosește de aspectul gânditor al minții (numit, în acest text, „corp mental”) ca de un instrument, nu este scrisă pentru a ne încuraja să gândim. Deoarece partea care gândește a minții funcționează în principal în cadrul unei paradigme bazate pe timp, aceasta nu reușește să înțeleagă conștientizarea momentului prezent. Gândirea și conștientizarea momentului prezent nu coabitează, de obicei.

Pe măsură ce pătrundem în conștientizarea momentului prezent, unul dintre indicatorii care ne anunță că se întâmplă acest lucru este o diminuare constantă a analizei mentale. Însă, pentru că am devenit slujitorii acelei părți a minții care gândește, în loc ca ea să ne servească pe noi, este nevoie de o intenție deliberată pentru a putea ajunge la această amuțire a activității mentale – un proces de „anulare” perceptuală. Procesul Prezenței este și acest lucru – un proces de *anulare*. Din acest motiv, ritmul acestui text poate părea pe alocuri neortodox.

Corpul nostru mental poate să aibă probleme cu ritmul acestui text. S-ar putea să susțină: „Este prea repetitiv. Această explicație a mai fost oferită o dată, așa că de ce o reluăm? Oare autorul crede că ne lipește inteligența?”

Motivul pentru care corpul nostru mental tinde să reacționeze astfel la acest text constă în aceea că, atâta vreme cât suntem captivi perceptual într-o paradigmă bazată pe timp, partea care gândește a minții se rezumă la a „înțelege”. Încercarea de a obține înțelegere prin intermediul gândirii este în prezent cea mai comună utilizare a corpului mental. Într-adevăr, înțelegerea este, practic, dumnezeiască pentru corpul mental!

Dacă partea care gândește a minții crede că înțelege deja ceva, se simte jignită și plictisită atunci când subiectul este repetat, mai ales dacă este repetat în exact același mod. Partea care gândește a minții nu consideră că informația ar avea vreun scop, dincolo de rolul său de instrument de înțelegere și analiză. Și totuși, informațiile din această carte au un scop mai profund decât acela de a ne ajuta pur și simplu să înțelegem. Informațiile din aceste pagini ne permit să ne mișcăm „în formație” (informație), odată cu fluxul acestei proceduri complicate.

Atunci când partea care gândește a minții întâlnește o carte, consideră că aceasta a fost scrisă pentru *ea* și, prin urmare, vrea ca fiecare propoziție să fie nouă și incitantă, iar fiecare capitol să se încheie într-un punct culminant. Dornică și dependentă de schimbări și agitație constantă, aceasta vrea să fie distrată continuu. Nu poate să înțeleagă tăcerea și liniștea inerente experiențelor ciclice, mai ales profunzimea tăcerii și liniștii din care își face apariția și în care ne invită Prezența.

Pentru partea care gândește a minții, ciclurile sunt o repetiție fără sens. Ca urmare, îi este adesea greu să se așeze pe o plajă și să privească în tăcere valurile, să savureze liniștea unui apus de soare sau să se bucure de calm, în compania unui copac. Repetiția are tendința să o enerveze și să o facă să se plângă: „Ce rost are să repetăm asta?” Reacționează astfel în ciuda faptului că majoritatea gândurilor sale *sunt* cicluri de repetiție lipsite de sens!

Viața, în esența sa vibrațională, nu este nouă. Viața este deja completă în ceea ce este și nu-și schimbă natura esențială. Din această perspectivă, viața în această lume este o stare de calm nesfârșită și o tăcere care se lasă purtată pe un val de cicluri continue. Însă aceste cicluri nu reprezintă o simplă repetiție. Ele sunt întăriri ce reies dintr-un dans etern al expresiei. În această lume a fenomenelor, ciclurile astea de întărire reprezintă sufletul stării noastre împărtășite *de a fi*.

Procesul Prezenței nu este scris pentru a distra corpul mental, ci pentru a-l recentra și inspira. Ceea ce partea care gândește a minții percepe ca fiind o repetiție este de fapt o întărire, care determină apariția treptată a conștientizării momentului prezent. Sarcina corpului nostru mental în această călătorie este de a ne ajuta să citim și de a ne permite să conținem informațiile, astfel încât să le putem asimila în structura experienței noastre fizice și emoționale. Nu este nici