

УДК 133
ББК 86.4
Б87

Original English language edition published
by Namaste Publishing © 2010 by Michael Brown.
Russian-language edition copyright © 2022 by EKSMO. All rights reserved.

Браун, Майкл.
Б87 Процесс присутствия / Майкл Браун ; [перевод с английского А. Прусикова]. — Москва : Эксмо, 2022. — 368 с. — (Пространство смысла).

ISBN 978-5-04-121769-3

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.

УДК 133
ББК 86.4

ISBN 978-5-04-121769-3

© Прусиков А., перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ПРОСТРАНСТВО СМЫСЛА

Браун Майкл

ПРОЦЕСС ПРИСУТСТВИЯ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *М. Виноградова*
Выпускающий редактор *Е. Евфимовская-Мировицкая*
Младший редактор *А. Сокко*
Художественный редактор *В. Брагина*
Перевод *А. Прусикова*
Обработка перевода *Н. Сгибневой*
Компьютерная верстка *А. Савина*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Eiina Li / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-96.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндүрүш: «ЭКСМО» АКБ Баспасы,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 нөмірліт, 20 қабаты, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-96.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Түпүр белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дуken: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасының импортымен «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасының дистрибуторы және өнім бойынша арыз-талалттарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Домбровский көш., 3н-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-69-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствии издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндүрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

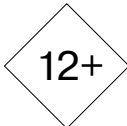
Дата изготовления / Подписано в печать 28.02.2022.
Формат 70x90¹/₁₆. Печать офсетная. Усл. печ. л. 26,83.
Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



МЫ В СОЦСЕТЯХ:

- [eksmolive](#)
- [eksmo](#)
- [eksmolive](#)
- [eksmo.ru](#)
- [eksmo_live](#)
- [eksmo_live](#)



ISBN 978-5-04-121769-3



В электронном виде книги издательства Вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одни клик до книг



ЧИТАЙ ГОРОД

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

ЭТА КНИГА
НАПИСАНА
ДЛЯ ТЕБЯ

THE PRESENCE PROCESS

A JORNEY INTO PRESENT
MOMENT AWARENESS

REVISED EDITION

MICHAEL BROWN

NAMASTE PUBLISHING
Vancouver CANADA

Содержание

Благодарности	11
Предисловие	13
Пролог	21
Пробуждение	23
ЧАСТЬ I. НАСТРАИВАЯСЬ НА ПРОЦЕСС	37
Что такое осознанность настоящего момента?	40
Пульс укрепления	46
Выравнивая намерение	50
Механика Процесса	56
Сознание вопросов	64
Движение за пределами перемещения	69
Путь осознанности и семилетний цикл	74
Эмоциональное запечатление	84
Эмоциональный заряд	87
За пределами зависимостей и недугов	93
Меняем результаты на последствия	103
ЧАСТЬ II. ПОДГОТАВЛИВАЯСЬ К ПУТЕШЕСТВИЮ	117
Три в одном	118

Интегративный подход	126
Уровень входа	138
Практический подход	139
Навигационное руководство	141
ЧАСТЬ III. ПРОЦЕСС ПРИСУТСТВИЯ	157
Инсайт и чувственное восприятие	158
<i>Неделя Один</i>	
Активация и поддерживание	160
Практика сознательно соединенного дыхания.....	162
Дыхание	165
Присутствие и индивидуальное выражение.....	172
Переживая Присутствие	175
Вперед, внутрь и вверх	177
<i>Неделя Два</i>	
Выявление посланников	179
<i>Неделя Три</i>	
Получение инсайта	194
<i>Неделя Четыре</i>	
Чувства. Интегрирование.....	204
<i>Неделя Пять</i>	
Интегрируя наше детство	211
Интеграция детского “я”	219
<i>Неделя Шесть</i>	
Интегрирование заряженной эмоции	223

Механика реактивности	229
Процедура эмоциональной интеграции	232
В воду	234
<i>Неделя Семь</i>	
Охватывая физическое присутствие.....	236
Чувства подлинного состояния	241
<i>Неделя Восемь</i>	
Мир — это вибрация, которую мы чувствуем	248
Видение мира с помощью прощения.....	250
Молясь о прощении	259
<i>Неделя Девять</i>	
Интегрируя наше бессознательное определение любви	262
Манипуляция	267
Давание безусловно — это принятие	269
<i>Неделя Десять</i>	
Сознательно входя в единое поле	276
Жить со смыслом	288
Ценя ценность.....	290
ЧАСТЬ IV. ВОЗМОЖНОСТЬ.....	321
Где есть садовник, там есть и сад	322
Плоды и цветы	323
История Клайва и Надин	340
Органическое разворачивание осознанности настоящего момента.....	344

ЧАСТЬ V. ПРОДОЛЖЕНИЕ	349
Свобода — это ответственность	351
У роз есть шипы	355
Потенциал Присутствия	358
Прощальный подарок	361

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

Предисловие

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 изменят 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 продолжают «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 за-

вершения 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». Утверждения, 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 неразрешенные эмоциональные

Предисловие

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

•••••

**Ключ к работе
с Процессом
Присутствия
в том, чтобы
перестать избе-
гать или проеци-
ровать на других
неразрешенные
эмоциональные
заряды из детства,
которые продол-
жают всплывать
в нынешних жиз-
ненных ситуациях.**

четырёх 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 удер-

живают 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 чувственный 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 энер-