

Naslov originala
Michael Brown
“Presence Process”

Copyright © 2010 by Michael Brown
Copyright © 2010 za srpsko izdanje Čarobna knjiga

Urednik
Borislav Pantić

ISBN 978-86-7702-126-9

Nijedan deo ove publikacije, kao ni publikacija u celini, ne sme se reprodukovati, umnožavati, preštamovati niti u bilo kojoj drugoj formi i bilo kojim drugim sredstvom prenositi ili distribuirati bez odobrenja izdavača.

Sva prava za objavljivanje ove knjige zadržavaju autor i izdavač prema odredbama Zakona o autorskim pravima.

Čarobna knjiga
Beograd 2010.

MAJKL BRAUN

**PROCES
PRISUTNOSTI**

Dopunjeno izdanje

Prevela
Sanja Bošnjak



**Čarobna
knjiga**

Ova knjiga je napisana za vas

SADRŽAJ

UVODNA REČ

Vilijam Hajaši 13

PREDGOVOR

Dr Džudit Kravic 19

RAZBUĐIVANJE 21

PRVI DEO: USKLAĐIVANJE S PROCESOM 31

Šta je svesnost sadašnjeg trenutka 34

Ritam pojačanja 38

Usklađivanje namere 41

Mehanika procesa 46

Svesnost pitanja 51

Kretanje bez pomeranja 54

Put svesnosti i sedmogodišnji ciklus 58

Emocionalni otisak 66

Emocionalni naboj 68

Izvan zavisnosti i patnje 72

Zamena rezultata posledicama 79

DRUGI DEO: PRIPREMA ZA PUTOVANJE 89

Trostruki proces 92

Integrativni pristup 98

Nivo ulaska 106

Usmeravanje putovanja 108

TREĆI DEO:

PROCES PRISUTNOSTI 121

Uvid i emocionalna percepcija 124

PRVA NEDELJA 126

Pokretanje i održavanje 126

Vežbe svesno povezanog disanja 128

Disanje 130

Prisutnost i individualni izraz 135

Doživljaj prisutnosti 137

Napred, unutra i nagore 139

DRUGA NEDELJA 141

Prepoznavanje glasnika 141

TREĆA NEDELJA 152

Sticanje uvida 152

ČETVRTA NEDELJA 159

Osećajte bezuslovno da biste integrirali 159

PETA NEDELJA 165

Integrisanje detinjstva 165

Integrisanje deteta u sebi 171

ŠESTA NEDELJA 174

Integrisanje emocionalnog naboja 174

Mehanizmi reaktivnosti 178

Postupak emocionalnog integrisanja 180

Vežbe u vodi 183

SEDMA NEDELJA 185

Prihvatanje fizičke prisutnosti 185

Emocionalno putovanje 188

OSMA NEDELJA 194

Mir je vibracija koju osećamo 194

Postizanje mira kroz opraštanje 196

Molitva za opraštaj 202

DEVETA NEDELJA 204

Integrisanje naše nesvesne definicije ljubavi 204

Manipulacija 208

Bezuslovno davanje jeste primanje 209

DESETA NEDELJA 215

Svesni ulazak u jedinstveno polje 215

Živeti sa svrhom 223

Odavanje priznanja 225

ČETVRTI DEO: MOGUĆNOSTI 229

Plodovi i cveće 232

Odgovorno zračimo svesnost sadašnjeg trenutka 255

Organsko razvijanje svesnosti sadašnjeg trenutka 264

PETI DEO: TRAJANJE 267

Sloboda je odgovornost 273

Ruže imaju trnje 275

Sposobnost prisutnosti 275

Poklon na rastanku 277

ZAHVALNOST



Svoju najdublju zahvalnost dugujem Konstans Kelou, Ketii Čolod, Dejvidu Robertu Ordu, Lusindi Bičam i Nori Šo, što su se s ljubavlju bavili ovom knjigom. Hvala vam što ste se pobrinuli da i ovo dopunjeno izdanje zablista.

UVODNA REČ

Ovo ljudsko obličje je kuća za goste.
Svakoga jutra – novi namernik.

Radost, potištenost, pakost,
– naiđe neka kratkotrajna svest
kao neočekivani gost.

Dočekaj ih i posveti im se svima:
Čak i ako su samo obilje tuge
što ti silovito pomete kuću
i iznese iz nje sve pokućstvo, ipak –
prema svakom gostu postupi časno.
Možda te isprazni za
neku novu radost.

Rumi

ODUVEK SAM VOLEO OVU RUMIJEVU PESMU. Kasnije me je i jedan mudar prijatelj posavetovao: „Prihvatanje je početak promene.“

Još jednom, poruka je zauvek ista: dočekajte goste bez unutrašnjeg osuđivanja i bez otpora, i promeniće vas, „očistiće vas“ iznutra. Pravo pitanje glasi: „Kako?“, naročito kada oni deluju mračno, neprijateljski, zlobno.

Knjiga *Proces prisutnosti* Majkla Brauna, izdata pre nekoliko godina, pružila nam je jasan i bezbedan način. Majkl nam često govori: „Ne

ubijajte glasnika. Primite poruku.“ „Glasnici“ su ljudi i situacije koje nas „uznemiravaju“, naizgled nam se suprotstavljaju ili nam umanjuju značaj. „Glasnici“ su neintegrisana, još nerazrešena emocionalna sećanja i ožiljci iz ranog detinjstva koji se javljaju kroz tekuća, „odrasla“ iskustva. Poput zanemarene dece, neće nas ostaviti na miru, već će nastaviti da se „prikazuju“ u našem svakodnevnom životu u vidu pojedinaca, događaja i okolnosti koje nam izazivaju bol i neprijatnost. Često se ispoljavaju kroz jednu od tri osnovne emocije: bes, strah ili bol. Naš redovan, uobičajeni odgovor jeste ili mentalni ili fizički. Pokušavamo da ih shvatimo umom ili sebi odvratimo pažnju fizičkom aktivnošću ili izbegavanjem. Možemo da jedemo, trčimo, previše se trudimo ili nam jednostavno padne na pamet da se držimo po strani. Ali uplašeno, ranjivo dete u nama nastavlja da pati, očajnički želeći i tražeći pažnju i prihvatanje. Pristup ovim ožiljcima, često najstarijim i najbolnijim, zahteva metod koji bi istovremeno bio i bezbedan i delotvoran. Srećom, *proces prisutnosti* nam pruža i jedno i drugo.

Majkl nam na samom početku mudro nudi dva pristupa knjizi: čitanje/proučavanje ili neposredno proživljavanje. Meni lično lakše je bilo da se prvo upoznam s metodom tako što sam pročitao Prvi i Drugi deo – oni nam pružaju svojevrsan pregled i privikavanje na ono što sledi. Čitava razvojno-psihološka istorija, razne tehnike i metode koje će se koristiti, moguće reakcije i šta učiniti u vezi s njima, jasno su izloženi i preneti u ovom uvodnom poglavlju koje nam pomaže da se pripremimo za pravo putovanje. Kada zakoraćimo u iskustveni deo, pristup je ponovo blag, lagan i postupan. Imamo deset nedelja da završimo proces i svaka nedelja predstavlja postepeno produbljivanje i proširivanje. Imamo dovoljno vremena da osećamo, ispitujemo i integrišemo. Kao u Vežbi potapanja u vodu u Sedmom poglavlju, pozvani smo da se polako i postepeno spustimo dublje u „toplu lekovitu vodu“ ovog moćnog procesa.

Majkl nam takođe mudro predlaže da kroz *proces prisutnosti* prođemo s drugima. Kada sam drugi put prolazio kroz njega, svake nedelje sam se sastajao s malom grupom studenata s kojima sam delio svoja unutrašnja saznanja i otkrića. Jedni drugima bili smo predivna podrška. Često smo međusobno saosećali ili se čak šalili u vezi s pojedinim mračnijim stranama našeg putovanja. Osećali smo da smo viđeni, prihvaćeni i podržani. Svi smo se čvrsto povezali i do danas se izvrsno družimo.

Oduševio sam se kada sam čuo da je Majkl napisao dopunjenu verziju originalnog rukopisa i bilo mi je drago kada sam zamoljen da napišem

predgovor. Naravno, postavljalo se pitanje koliko se ova verzija razlikuje i šta je poboljšano. Prvo bih rekao da original izgleda kao nastavni priručnik: Izjave za pokretanje *prisutnosti* i Zadaci za sledeću nedelju na kraju svakog poglavlja ispisani su kurzivom. Ova nova verzija manje je zvanična, manje „nastavna“. Izjave za pokretanje *prisutnosti* postale su Svesni odgovori, bez kurziva, i nema zvaničnih „zadataka“ za narednu nedelju. Nestao je osećaj da me podučava „pažljivi profesor“, sada mi društvo pravi „mudar prijatelj“. Glas je topliji i srdačniji. Osećam se kao da me Majkl bolje vidi i obraća se meni lično.

Takođe, čini mi se da ovaj tekst lakše „teče“ i činjenice jasnije i delotvornije saopštava. Majkl je svakom poglavlju u kom su opisana nedeljna iskustva dodao naslove kojih nema u originalu. Ovi naslovi odnose se na samu suštinu svakog od njih. Dat nam je i Svesni odgovor za narednih sedam dana, rečenica koju treba da ponavljamo čitave nedelje kao mantru da bismo lakše usvojili ono što je u središtu pažnje za taj period. Ta glavna misao zatim se razbija na nekoliko ključnih zamisli, koje se u tekstu proširuju radi našeg lakšeg razumevanja, a tu su i odgovarajuće vežbe ili zadaci koji će ih u našem telu oživeti. Svako poglavlje završava se prepoznavanjem teškoća i savetima kako da ih rešimo. Poglavlja se na ovaj način elegantno i smisleno odmotavaju, vešto integrišu ono što je prethodilo i vode nas ka sledećoj fazi procesa, uvek jasno i uvek vrlo blago.

Ključ „rada“ na *procesu prisutnosti* jeste u tome da prestanemo da bežimo ili da na druge prenosimo nerešene emocionalne naboje iz detinjstva, koji se neprekidno i iznova pojavljuju u našim sadašnjim životnim prilikama. Umesto toga, učimo kako da jednostavno postojimo sa i uprkos njima, pružajući im bezuslovnu pažnju i podršku. Kao da su u pitanju ljutita, povređena ili preplašena deca – ne prekorevamo i ne napuštamo te deliće ranjenog deteta u sebi, ne pokušavamo da njima upravljamo niti da na njih utičemo: time bismo ih samo dodatno uznemirili. Radije im tiho pravimo društvo blagonaklonim prisustvom i bezuslovnom podrškom punom ljubavi, sve dok se, blagovremeno, ne smire. Nema potrebe da išta govorimo ili činimo, treba samo da ih pustimo da osete naše jasno i zvonko saosećanje.

Sušтина ovog procesa jeste da naučimo kako da prepoznamo *prisutnost* i zadržimo se u njoj. U ovoj novoj verziji *Procesa prisutnosti*, Majkl to posebno naglašava. Tokom prvih šest nedelja iskustvenog procesa, pokazuje nam kako da prepoznamo sopstvene „senke“, naše nerešene emocionalne naboje,

i poistovetimo ih s delićima ranjenog deteta, ali i kako da ih s ljubavlju dočekamo, zadržimo i ponovo prihvatimo kroz blagonaklonu *prisutnost*. U poslednja četiri poglavlja – od sedmog do desetog – pokazuje nam veštine prisutnosti na meta-nivou. Počinje tako što nam uopšteno objašnjava kako da izađemo iz sopstvene glave i udaljimo se od onoga što nam naš um priča, daleko od fizičkog sputavanja i uzdizanja, i kako da umesto toga razvijemo „emocionalnu percepciju“ – „osećanje unutrašnjeg tela“, kako to naziva Ekart Tol. Ne možemo da kroz sopstveni um i emocionalnu dramu osećamo i postojimo kada su stalno prisutni naši nerešeni emocionalni odjeci. Treba da naučimo kako da razvijemo emocionalnu percepciju, „otkrivanje vibracionog polja“, da bismo mogli da osetimo i izrazimo energetski naboj koji preplašenu decu u nama izbacuje iz ravnoteže. Takođe, moramo da naučimo da prepoznamo priče i verovanja koja te neprijatne vibracije drže na svom mestu. Počinjemo da prepoznajemo odakle ove priče potiču. Učimo kako da i sebi i drugima oprostimo time što prepoznajemo da svi patimo od zablude očajničkog traženja bezuslovne ljubavi iz beznadežno ograničenih i nepouzdanih izvora izvan nas samih. Umesto da sebe osuđujemo što imamo takve nezadovoljene potrebe, učimo da ih prihvatimo kao neizbežne i ponudimo im jedini postojani izvor bezuslovne ljubavi, uvek dostupni zagrljaj naše sopstvene, ničim uslovljene i postojane, unutrašnje prisutnosti. Čim počnemo da to pružamo sebi, možemo da ga ponudimo i preplašenim, ranjenim delićima dece u drugim ljudima.

Možda je najteže prepoznati i osloboditi se priča kakve su nesvesne definicije ljubavi koje stvaramo da bismo objasnili naše rane ljubavne neuspehe. Majkl nam saopštava da svi imamo „jednu osnovnu dramatičnu temu“, jednu posebnu Ahilovu petu u ljubavi, koju iznova stvaramo i proživljavamo. To počinje kao vrsta emocionalnog odjeka, snažan otisak stečen tokom detinjstva, energetski obrazac neprekidnog otpora. Zbog tog otiska, ili „naboja“, neprestano iznova stvaramo okolnosti istovetne našem prvobitnom detinjem ljubavnom bolu, u nadi da ćemo ovog puta biti u stanju da ga razrešimo. Nažalost, pošto sakupljamo iste tipove ličnosti i istovetne životne okolnosti, samo ponavljamo iste drame i gubitke. Kao Frojdovo „prinudno ponavljanje“. U mom slučaju, moja priča – odnosno, „nesvesna definicija ljubavi“ – bila je „danas je ovde, sutra je nema“. Zbog ljubavnih gubitaka u ranom detinjstvu, nesvesno sam birao osobe koje će me voleti u datom trenutku, ali će me kasnije neizbežno ostaviti. Prvo sam morao da

prepoznam obrazac, priču, a zatim da dozvolim sebi da osetim, prihvatim i oslobodim energetske naboje ovog iscrpljujućeg životnog scenarija. Morao sam da naučim kako da sebi bezuslovno podarim ljubav koju sam tako očajnički pokušavao da „dobijem“ od roditeljskih prototipova potpuno nesposobnih, i to ne sopstvenom krivicom, da mi pruže ono što mi je bilo potrebno. Tek kada sam uspeo da se oslobodim te priče, tog energetskog obrasca koji sam nevoljno ponavljao, i ponovo integrišem raniji energetski naboj u svoje Biće, mogao sam da pronađem postojanu ljubav.

Deseta nedelja, iskustveni vrhunac ove metode, u ovoj verziji nosi naslov „Svesni ulazak u jedinstveno polje“. Majkl odvažno iznosi krajnji cilj našeg preobražajnog procesa: ulazak u nedvosmisleno proživljeno iskustvo, trajanje u emocionalnom jedinstvu s potpunom i stalnom *prisutnošću*. Nudi nam mnoštvo izvanrednih uvida u ovu stvarnost. Prvo, potvrđuje zakon uzroka i posledice – „zamoli i dobićeš, traži i naći ćeš“. Oslanjajući se na zakone kvantne intencionalnosti – „onako je kako veruješ da jeste“ – kaže da emocionalni kvalitet naših uverenja o ljubavi neminovno određuje naše trenutno ljubavno iskustvo. I zaista, postoji savršeno poklapanje onog unutrašnjeg odjeka u pogledu ljubavi i spoljašnjih okolnosti našeg ljubavnog života. Potpunu stvaralačku odgovornost stavlja na naša pleća: „Stoga, kad god osećamo da nam ne odgovara kvalitet životnog iskustva [u mom slučaju – ljubavnih okolnosti], imamo odgovornost da integrišemo utisnuto stanje koje je dovelo do takvih okolnosti.“

Kasnije, Majkl objašnjava kako i zašto, iako živimo u neprekidnom „jedinstvenom polju ljudskog iskustva“, doživljavamo razdvojenost i neljubav, izolaciju, usamljenost. Dokle god osećamo da imamo „odvojena“ fizička tela, mozgove, emocionalna i vibraciona tela, osećamo i „provaliju“ između sebe i svih drugih. „Svet“ nastaje unutar te provalije, tog prostora između ovih očigledno različitih oblika. Takođe, počinjemo da pridajemo važnost i značaj predmetima, ili „stvarima“, koje smeštamo u tu provaliju. Na ovaj način, našu mentalnu, emocionalnu i fizičku pažnju zaokupljaju pojedinačni predmeti i osobe koje naizgled čine naš svet ali i provaliju između nas koja sve ove elemente sadrži. Sve dok na život gledamo na ovakav način, osećaćemo se odvojenima, samima, izolovanima. Kako unutar, tako i van sebe. Međutim, čim naučimo da postojimo, prihvatamo i utišavamo mentalne i emocionalne naboje koji nas razdvajaju i razjedinjuju unutar nas samih, i postanemo jedinstveno polje *prisutnosti*, koja je ono što mi

suštinski jesmo, počecemo da je osećamo i izvan nas, u očigledno različitim i zasebnim oblicima koji nam deluju udaljeno i odvojeno. Počinjemo da osećamo „zajedničku prisutnost“, „jedinствeno polje“ i „jedinство u različitosti“, koji nas povezuju, održavaju se kroz našu svesnost i odaju priznanje suštinskom i trajnom postojanju. Konačno, pozivamo tu svest o *prisutnosti* da neprekidno bude s nama time što je svesno prepoznamo i slavimo ovde i sada. Pokrećemo je kroz zakon uzroka i posledice time što svesno tražimo iskustveni dokaz da smo jedno jedinствeno telo; jedinствena mentalna matrica, jedinствeno srce i jedinствeno vibraciono polje. Time što tražimo dokaze te prisutnosti, mi je i opažamo, zato što zakon uzroka i posledice glasi da primećujemo ono što tražimo.

Dok neprekidno nastojimo da „primetimo i priznamo *prisutnost*“, neprestano nam se pružaju mogućnosti da je osetimo i slavimo kako u njenoj trajnoj sveukupnosti, tako i u njenom jedinствenom i individualnom izrazu ovog trenutka, upravo ovde i sada. Iako se ove zamisli i saopštenja pojavljuju i u prvobitnoj verziji *Procesa prisutnosti*, mnogo jasnije i razumljivije odjekuju u ovom dopunjenom izdanju, s dodacima, izmenama i drugačijom strukturom.

Na kraju ove verzije, Majkl je dodao „Poklon na rastanku“, meditaciju za kraj koju preporučuje da svakodnevno radimo da bismo ostali povezani s emocionalnim *prisustvom*. Pošto nas navodi da svesno osetimo i čujemo dah, razumemo i proživimo proširenu prazninu između udaha i izdaha, uskladimo se i odrazimo raznovrsne osećaje koji nastaju u polju oko nas i nepodeljeno usmerimo našu svest na treće oko i zvuke koji trepere prvo izvan a zatim i unutar nas, poziva nas da blisko spoznamo i prihvatimo doživljenu *prisutnost* i ostanemo takvi – prisutni. Time što nas navodi da istovremeno ponavljamo mantrički cilj: „Ja sam ovde sada i ja sam ceo u ovome“, dovodi nas i do toga da u isto vreme stvaramo/proživljavamo iskustvo koje tražimo: „Kaži, učini, budi“. Pokazuje nam da smesta možemo da zakoračimo u carstvo *prisutnosti* tako što ćemo ga se setiti i prihvatiti ga kad god to poželimo. Iako ćemo možda povremeno morati da se vratimo i pozabavimo svojim senkama, on želi da pažnju usmerimo na naš pravi i trajni identitet, vibraciono svetlo i radost jedinствenog velikog Ja, na božansku trajnu *prisutnost* u nama i svuda oko nas, kao u jedinствenom kvantnom polju.

PREDGOVOR

NAKON VIŠE OD 35 GODINA BAVLJENJA INTEGRATIVNIM DISANJEM i vođenja najveće škole disanja na planeti, pre otprilike godinu dana upoznala sam se i započela s *procesom prisutnosti*. Kada sam prošla kroz prva dva ciklusa, shvatila sam da je *proces prisutnosti* karika koja nedostaje integrativnom disanju.

Bilo mi je zadovoljstvo i čast da napišem predgovor novom izdanju *Procesa prisutnosti* Majkla Brauna i tako, uz ovaj novi tekst, i treći put prođem kroz njega.

Potpuno sam zadivljena onim što je *proces prisutnosti* učinio za moj život i posao kojim se bavim, što uključuje obuku nekoliko stotina instruktora disanja godišnje, kao i rad sa hiljadama novih polaznika škole. Takođe, bilo mi je zadovoljstvo da posmatram promene u pojedincima i instruktorima i njihovom radu, promene nastale kao posledica njihovog učešća u *procesu prisutnosti*.

Zanimljivo je da sam primetila i veliku promenu u iskustvu koje sam doživela prolazeći kroz prva dva ciklusa *procesa prisutnosti* uz prvo izdanje u odnosu na treći ciklus s novim, svakako poboljšanim modelom.

Iako izgleda da se ova nova verzija lakše čita i upija, ona je konkretnija i uvukla me je još dublje. Po mom mišljenju, ona istinski odražava jasnoću i promene u autorovoj svesti, a to se u ovom novom izdanju prenosi i na nas.

Takođe, primetila sam da su nivoi mog emocionalnog integrisanja postali intenzivniji. Ova nova verzija ulazi u samu srž uzroka mog emocionalnog tela i otkriva mi nova mesta isceljenja i slobode. Povala me

je izvan suštine moje potisnute prošlosti i ponudila mi konačno razrešenje mnogih starih obrazaca u emocijama i ponašanju.

Novo izdanje *Procesa prisutnosti* je dar i istinska potreba za one koji zaista žele da potpunije dožive prisutnost. Pruža nam moćan put koji je jasan i vodi nas ka ispunjenom, radosnom životu.

Hvala ti, Majkle.

Udišući ljubav,
dr Džudit Kravic
Osnivač i direktor Fondacije „Transformacijsko disanje“

RAZBUĐIVANJE

VEOMA SAM ZADOVOLJAN što se *Proces prisutnosti* nalazi pred vama. Osmišljen je tako da ugoditi svima koji odaberu da se ponovo povežu s našom zajedničkom *prisutnošću*. Proces je bezbedan, blag i jednostavan za praćenje. Korist je stvarna a posledice trajne.

Proces prisutnosti je vođeno putovanje koje nam pruža praktične tehnike i percepcijske metode potrebne da svoju pažnju izvučemo iz zamki vremenskog – ograničenog – mentaliteta i na taj način postepeno ponovo zakoračimo u sadašnji trenutak, onaj u kom se odvija naše iskustvo.

Sve ovo rezultat je potrage koju sam svesno započeo u pustinji Arizone 1996. Tu sam se, verovatno po prvi put još od ranog detinjstva, ponovo sjedinio sa svojim izvornim *bićem* i doživeo apsolutno isijavanje takvog zajedništva. U ovom tekstu, izvorno *biće* nazivam *prisutnošću*, a blistavo iskustvo koje postaje moguće jedino kad takvo božansko biće preuzme kontrolu nad našim životom, zovem „svesnost sadašnjeg trenutka“.

Pre susreta sa sopstvenim postojanjem, gotovo deset godina pokušavao sam da se izlečim od akutnog, bolnog neurološkog stanja koje se naziva Hortonov sindrom. Ovo stanje, koje mi je dijagnostifikovano 1987. godine, ispoljavalo se u vidu višestrukih svakodnevnih napada užasnih bolova. Nema potrebe da zalazim u pojedinosti i opisujem simptome, ali napomenuću da mi je jedan od vodećih južnoafričkih neurohirurga saopštio da se toj bolesti ne zna tačan uzrok i da nema poznatog leka. Takođe, upozorio me je da mi, zbog ozbiljnosti mog stanja, pretila opasnost da postanem narkoman ili počinim samoubistvo.

Pokušavajući da sebi olakšam, prvo sam počeo da koristim raznorazne propisane lekove. Pošto sam tonuo sve dublje u očajanje, istraživao sam

raznovrsne alternativne načine i izlagao se svemu što mi je davalo nadu u izlječenje. Tako sam ubrizgavao injekcije kortizona u lice, izvadio umnjake, posetio južnoafričkog sangoma (šamana) iz plemena Khosa i imao mnogo neverovatnih susreta s „isceliteljima“. Ništa mi nije donelo ni olakšanje ni izbavljenje ni rešenje.

Godine 1994, nakon što sam godinama ispitivao bezbrojne načine koji nisu nikuda vodili, suočio sam se s mogućnošću da niko i ništa „negde tamo“ ne može da mi ublaži patnje. U tom trenutku, imao sam dve mogućnosti: da se *odjavim* ili da se *prijavim*.

Pošto još uvek nisam bio spreman da umrem, krenuo sam u potragu za načinom da *sâm* izlečim sebe. Započeo sam s proučavanjem švedske masaže i usavršio tehniku reikija. Dok sam na sebi eksperimentisao koristeći razne fizičke, mentalne i emocionalne tehnike, otkrio sam da mi se, kada održavam ono što sam nazivao „visokom ličnom energetskom frekvencijom“, bol znatno smanjuje i ređe pojavljuje. Ovo je bio prvi nagoveštaj onoga što sada nazivam „svesnost sadašnjeg trenutka“.

Prvi značajan susret s *prisutnošću* i zračenjem svesnosti sadašnjeg trenutka dogodio mi se 1996. u indijanskoj sauni u Tusonu, Arizona, pod vođstvom vrača iz plemena Jaki. Nikada neću zaboraviti kako sam na kolenima ispuzao kroz vrata saune nakon dvočasovnog putovanja kroz vrelinu, paru, bubnjanje, zapevanje i molitve. Dok sam tako stajao na hladnom noćnom vazduhu, sve je unutar i oko mene podrhtavalo od života – kao da sam se tek rodio. Upravo tog trenutka prvi put sam iskusio šta znači *pojavit* se u sopstvenom životu.

Izašao sam iz saune i do duboko u noć stajao kraj pucketave vatre ponizno tih, osećajući kako mi topla krv teče venama, oštri udisaji masiraju pluća, a otkucaji srca pružaju utehu. Satima nakon toga, osećao sam neposrednu povezanost s *prisutnošću* i isijavanjem kojim je treperila svaka ćelija mog fizičkog tela, koje sam počeo da doživljavam jednostavno kao sredstvo za prenošenje *prisutnosti*. U stvari, često o telu govorim kao o „prenosnom sredstvu“ i zato, kada u ovom tekstu upotrebljavam reč „telo“, uvek ga shvatite samo u tom kontekstu.

Moj drugi susret s *prisutnošću* i svesnošću sadašnjeg trenutka dogodio se nekoliko meseci kasnije, nakon ispijanja čaja skuvanog od pejotla, vrste kaktusa. Pejotl je jedna od najalkalnijih supstanci na planeti. Takođe, to je nesumnjivo i najodvratnija tečnost koju su moja usta ikada okusila! Američki Indijanci, koji ovu biljku gutaju tokom svojih verskih obreda, o

njoj govore kao o leku. Moje prvo iskustvo gutanja „leka“ bilo je snažno. Nakon čitavog sata neprijatnosti i mučnine, kao da sam se probudio iz dubokog, mračnog sna i našao se u iskustvu svesnosti sadašnjeg trenutka. Iako je trajalo samo tren, doživeo sam neporecivi osećaj celovitosti koji je proistekao iz bliskog povezivanja s *prisutnošću*. Osetio sam se fizički prisutnim, mentalno očišćenim, emocionalno uravnoteženim i vibraciono „usklađenim“.

Kao i tokom mog prvog iskustva iz saune, to što sam osećao i svesno razgovarao sa sopstvenom *prisutnošću* kroz iskustvo s pejtloom, ponovo me je povezalo s dragocenim delom moje izvorne prirode, koju su zamračivali buka, prezaposlenost i razna druga svakodnevna životna dešavanja. Pejtol mi je pomogao da „prođem“ kroz percepcijski veo na drugu stranu, gde život povezuje jedinstvena, bliska, inteligentna, zajednička *prisutnost*. Video sam kako je veličanstvena i blistava lepota prirodnog sveta, skrivenog od nas samo zato što smo preopterećeni neintegrisanim traumama iz prošlosti i zastrašujućim projekcijama budućnosti.

Tog trenutka postao sam svestan da moje bolno stanje nije samo puki slučaj, već da ima svoju svrhu. Pokazalo se da mi ono nije bilo neprijatelj, već podrška i učitelj. To me je *prisutnost* dozivala iz stanja u kojem sam svoju pažnju nesvesno vezivao za mentalnu mrežu vremena, zbog čega nisam mogao da se usredsredim.

Tokom susreta s „lekom“, postalo mi je očigledno da je najvažnija potraga koju bi trebalo da započnem u stvari otkrivanje praktičnog načina da povećam svoje iskustvo svesnosti sadašnjeg trenutka. Da nisam otkrio način kako da to postignem sâm, ostali bi od mene imali samo ograničenu korist jer bih ostao *neizvoran*.

Bilo je takođe očigledno da iskustva sa saunama i pejtloom nisu za svakoga. Mehanizam putovanja u svesnost sadašnjeg trenutka mora da bude što prirodniji – put koji svako može da sledi bez obzira na okolnosti. Stoga sam *prisutnosti* postavio sledeće pitanje: Kako se svesnost sadašnjeg trenutka može postići kroz unutrašnje delovanje, umesto da se oslanjamo na spoljašnje uslove, supstance, metode, obrede, običaje i rituale?

Prvi putokaz ukazao mi se iste godine. Upoznao sam se s očiglednim, ali sam nekako prevideo tehniku svesno povezanog disanja. Svesno povezano disanje je disanje pri kojem se ne pravi značajna pauza između udisaja i izdisaja. Drugim rečima, nema zadržavanja daha prilikom disanja. Nakon prvih nekoliko seansi takvog disanja, shvatio sam da ono

dovodi do pojačanog osećaja blagostanja zahvaljujući pojačanom ličnom prisustvu. Takođe, iz razloga koje tada nisam shvatao, ovakvo disanje, postepeno ali postojano, umanjivalo mi je intenzitet fizičkog bola. Prvi put tokom mnogo godina, osetio sam tračak nade da postoji istinsko rešenje za Hortonov sindrom, od kog sam patio.

Povezano disanje dovelo me je do neverovatnih uvida. Na primer, time što mi je pomogla da doživim trenutke odvajanja od svakodnevnih životnih dešavanja, vežba prirodnog disanja pomogla mi je i da spoznam razliku između moje *prisutnosti* i trajnog ljudskog iskustva. Nisam posedovao percepcijsku sposobnost da tu razliku uočim pre nego što sam počeo da svesno primenjujem povezano disanje. Bio sam toliko zaokupljen svakodnevnim iskustvima da mi je sve to što mi se dešavalo postalo i početak i kraj i sve ono što jesam.

Kao rezultat korišćenja ove tehnike disanja, počeo sam da primećujem kako prilikom svakog susreta sa sopstvenom *prisutnošću* osećam celovitost i potpunost postojanja. Unutrašnji mir nalazio sam bez ikakvog napora i bio sam u savršenom skladu sa svim onim što mi se događalo u životu. Shvatio sam da je moje fizičko, mentalno i emocionalno *iskustvo* postalo ozbiljno neuravnoteženo i da *ono* zahteva podešavanje, a ne *ja*. Zamisao da je našoj *prisutnosti* potrebno isceljenje pokazala se smešnom.

Koristeći svesno povezano disanje da postanem prisutniji, primetio sam da sam počeo da donosim odluke koje su mi povratile osećanje sopstvene dobrobiti. Na primer, počeo sam da odgovaram na događaje umesto da reagujem na njih. Ova jednostavna promena u mom ponašanju uticala je na sve vidove mog iskustva. Moji susreti sa svetom koji me okružuje, uključujući i druge ljude, postali su skladniji i prijatniji.

Istovremeno, bolovi su postajali sve slabiji. Posle tolikih godina patnje izazvane tim bolnim neurološkim stanjem – i propratnih osećaja osujećenosti, uznemirenosti, besa, bola i potištenosti – konačno sam ugledao svetlost na kraju tunela.

Uvideo sam da mi je svesno povezano disanje – i svesnost sadašnjeg trenutka koju ova tehnika izaziva – najbolje sredstvo izlečenja koje imam na raspolaganju. U cilju da saznam više, počeo sam da i druge podučavam ovoj tehnici i pažljivo posmatram njeno delovanje. Došao sam do još jednog ključnog zaključka: moja namera da se izlečim – „da se oslobodim nelagode“ – bila je potpuno pogrešna. Možda zato i nisam uspevao uprkos trudu koji sam svakodnevno ulagao. Ubrzo sam prestao

da upotrebljavam reč „lečiti“ zato što ona podrazumeva da nešto nije u redu i da to treba popraviti. Umesto toga, počeo sam da koristim reč „integrisati“: postoji deo mog iskustva koji je nesvestan – deo iskustva kojem sam se odupirao, koji sam kontrolisao i ublažavao – a baš taj deo traži da bude povezan u celinu. Dok sam s lečenjem imao osećaj da nešto isključujem iz svog iskustva, integrisanjem sam prihvatao sve što mi se događalo.

Ti važni trenuci u kojima sam se upoznao sa svesnošću sadašnjeg trenutka postali su merilo s kojim sam upoređivao sva naredna istraživanja u vezi s veštinom integrisanja. Ako bi me nešto što sam istraživao dovelo do povećanja svesnosti sadašnjeg trenutka, takvo iskustvo sam prihvatao kao stvarno. U slučaju da nije, nisam više gubio vreme na njega. I danas je iskustvo svesnosti sadašnjeg trenutka moj provereni barometar koji mi pomaže da uklonim beskorisne aktivnosti i varljive ali uzaludne načine lečenja koji su obična obmana.

Pored istraživanja svesno povezanog disanja, počeo sam da proučavam i šamansko učenje. Proveo sam četiri godine kao Čuvar vatre u indijanskoj Crkvi pejotla. Zatim, iz Arizone sam odlazio u Meksiko i učestvovao u obredima zajedno sa živim precima Staze pejotla, Indijancima iz plemena Huičol. Kad god sam imao priliku, koristio sam sebe kao laboratoriju u kojoj sam isprobavao buđenje svesnosti sadašnjeg trenutka, a iskustvo koje bi usledilo postajalo je područje u kom sam posmatrao posledice sopstvene prisutnosti.

Možda nekome ova moja lična odiseja deluje romantično; priznajem da mi je ponekad zaista bilo zabavno. Međutim, retko kad je bilo lako i put je često bio nejasan. U početku nisam znao odakle da počnem i kako da drugima prenesem šta je *prisutnost*, a šta svesnost sadašnjeg trenutka. Nisam umeo da pronađem reči kojima bih objasnio ono što sam otkrio i šta u stvari pokušavam da postignem. Išao sam korak po korak, sledeći tragove koji su ponekad samo meni bili razumljivi.

Koliko sam se samo puta zbunio i obeshrabrio! Bilo je trenutaka kada sam iskreno sumnjao u svoje uvide. Srećom, uvek sam pronalazio način da se ponovo povežem s onim za čim sam traga: povezivao sam disanje i ponovo ulazio u *prisutnost*. Svakog sledećeg puta, prisetio bih se da je moj cilj sasvim jednostavan. Tada to nisam umeo da izrazim rečima, ali sada mogu: Kako da postanem pojačano prisutan a da ostavim trag i za druge koji takođe žele da budu prisutni u svojim životnim iskustvima?

Nisam shvatao da sam, krenuvši u takvu potragu, u stvari tragao za *određenim postupkom*. Međutim, kasnije sam uvideo da su me, kao posledica moje namere, životna iskustva vodila ka otkrivanju praktičnih tehnika, percepcijskih metoda i dubokih uvida koji su se kasnije razvili i slili u *proces prisutnosti*.

U suštini, svoju nameru da se povežem s *prisutnošću* i postignem svesnost sadašnjeg trenutka, izvukao sam iz mentalnog carstva i preneo je na zemlju kao praktičan, metodičan, integrisan proces koji pomaže da se uravnoteže fizički, mentalni i emocionalni vidovi našeg iskustva.

Godine 2002, nakon devet godina, vratio sam se u Južnu Afriku svestan da sam ostvario prvi korak svoje potrage: prikupio sam osnovni materijal za postupak koji potpomaže pokretanje, održavanje i nastavak procesa prikupljanja svesnosti sadašnjeg trenutka. Kasnije te godine, petnaest godina nakon što sam se srušio pored šljunkovitog puta u Transkeju tokom mog prvog napada Hortonovog sindroma, počeo sam da svesno živim svoju svrhu tako što sam *proces prisutnosti* počeo da delim i s drugima.

Bez obzira na broj osoba kojima sam lično pomogao da prođu kroz *proces prisutnosti* i na to koliko sam predavanja održao i stranica o njemu napisao, i dalje sam zadivljen rezultatima koje on donosi svima koji su voljni da mu pristupe. *Proces prisutnosti* zaista je redak dragulj. Nudi nam metodički postupak za rešavanje neintegrisanih trauma iz prošlosti i zastrašujućih projekcija budućnosti koje nas sprečavaju da doživimo ono što nam je svima zajedničko – *prisutnost* i potpuni doživljaj svesnosti sadašnjeg trenutka.

Proces prisutnosti poziva nas da zakoračimo na stazu koja nas oslobađa okova rasute pažnje nesvesnog uma. Lično sam se uverio da su se pojedinci koji su se obavezali da će dovršiti ovo putovanje percepcijski preporodili. Postali su glasnici samog života i sada u svojim porodicama i zajednicama važe za istinske mirotvorce.

Pošto sam oko četiri godine drugima pomagao da prođu kroz ovaj proces, shvatio sam da ne želim da obučavam ljude koji bi kasnije drugima prenosili *proces prisutnosti*. Činilo mi se da bi takav pristup doveo do razvodnjavanja uticaja ovog postupka i pogrešnih tumačenja, a pojedinci koji se bave „poslovima duhovnosti“ možda bi ga pretvorili i u način za ostvarivanje prihoda. Iskustvo mi je pomoglo da shvatim da samo život može da nas pripremi i dâ nam pravo da pomažemo drugima, a to postiže

time što nas poziva da ovo pravo steknemo time što ćemo prvo pomoći *sebi*. U skladu s ovim saznanjem, *proces prisutnosti* prvenstveno se bavi veštinom samopomoći.

Namera mi je da *proces prisutnosti* bude metoda emocionalnog integrisanja koja je svima dostupna. Zato sam, umesto da *proces prisutnosti* pretvorim u metodu koju bi dalje prenosili obučeni predavači, odlučio da vam ga svima neposredno prenesem putem ove knjige. Na taj način, dobijate ga u najčistijem obliku. *Proces prisutnosti* napisan je i predstavljen na način koji će vam pomoći da *sami* sebi olakšate *sopstveno* putovanje u svesnost sadašnjeg trenutka. Tako svi koji žele da se probude iz rastrojenog uspavanog stanja uma zasnovanog na vremenu imaju pristup ovom procesu, a koštaće ih samo onoliko kolika je cena ove knjige. I pored svega što sam rekao, ipak vam preporučujem da na tom veličanstvenom putovanju pomažete jedni drugima. Osetite draži druženja kroz primer, oslobođeni bilo kakvog samozvanog autoriteta.

Zahvalan sam svim učiteljima koji su mi izložili svoje iskustvo na osnovu kog sam uspeo da otkrijem tako dalekosežan postupak. *Proces prisutnosti* svima omogućava da dožive *prisutnost* i svesnost sadašnjeg trenutka a da ne moraju da prelaze dug i težak put koji sam ja morao da pređem. Sada mi je jasno da sam veći deo svog putovanja proveo učeći šta *ne* treba da radim. Jednostavna uputstva u ovom tekstu pomoći će vam da pronađete put do doživljaja *prisutnosti* i ne traćite nepotrebno vreme i energiju na istraživanje posledica zbog pogrešno odabranog cilja.

Takođe, postalo mi je jasno da je za većinu nas najbolje da primenu biljnih lekova i obreda, iako oni mogu da pokrenu svesnost sadašnjeg trenutka, posmatramo samo kao putokaz, a ne kao sâm put. Malobrojni su izabrani da im „isceliteljstvo“ postane životni poziv. Podržavam sve metode, obrede, lekove i njihove posvećene čuvarke kao saveznike, i uvek će biti tako. Znam da je njihov zadatak na ovom svetu da nam pomognu da se prisetimo svega što smo zaboravili, kao i da nam pruže uvid u mogućnosti. Međutim, smatram da njihov pristup *nije za svakoga*. Takvi mehanizmi već su nam usađeni, kao neki unutrašnji model, osmišljen šematski plan ili urođeno nasleđe.

Iako obredi i lekovite supstance pokreću *prisutnost* i svesnost sadašnjeg trenutka i tako nam pružaju uvid u evoluciju ljudskog roda, njihov uticaj posle određenog vremena počinje da slabi. Pošto oni ne podstiču svakodnevna životna iskustva potrebna za održavanje svesnosti, mogu da nas dovedu

u zabludu isto koliko mogu i da nam koriste. Prema tome, kod ljudi koji stalno ponavljaju ovaj pristup u nameri da postignu i održe svesnost, a istovremeno ne upotrebljavaju snagu volje i disciplinu da na prirodan način razviju ovu sposobnost, postoji opasnost od stvaranja protivrečnosti i prevelikog *oslanjanja na spoljnji svet radi sopstvenog unutrašnjeg razvoja*.

Iz ličnog iskustva znam da je za sve nas najbolje da na prirodan način razvijamo izvorni otvoreni odnos s *prisutnošću* i svesnošću sadašnjeg trenutka, kroz svestan i trezven pristup, prikupljanje i primenu volje i neprekidnu disciplinu. Postizanje svesnosti sadašnjeg trenutka jeste način života, svakodnevni pristup životu na ovoj planeti, ne samo jednokratno i kratkotrajno zadovoljstvo. To je putovanje, ne odredište. *Proces prisutnosti* sada svima omogućava prirodan pristup.

Lepota *procesa prisutnosti* jeste u tome što nam utire put koji nas vraća našem izvornom stanju bez upotrebe veštačkih pomagala i spoljašnjeg delovanja – bez složenih obreda, rituala, dogmi, ili uverenja. Potrebna je samo svesna i disciplinovana upotreba pažnje i namere. Ukoliko procesu pristupimo kroz iskustvo – a mnogima je potrebno da ga ponove i tri puta – u nama se postepeno pokreće sposobnost koja nam je svima zajednička i koja nam pomaže da budemo *prisutni* i prikupimo svesnost sadašnjeg trenutka. Sada ovo može da se postigne na bezbedan način i u okviru svakodnevnog iskustva bez obzira gde se nalazimo i čime se bavimo u ovom užurbanom, zamršenom svetu. To je proces koji ni u kom slučaju ne zahteva da se odvajamo od mesta koje nam je sudbina u datom trenutku odredila.

Proces prisutnosti takođe nas upoznaje s idejom koja je strana svetu promenljivih uslova, a to je da *prisutnost ne zna za teškoće*. Pod tim podrazumevam da *prisutnost* ima čudesnu sposobnost da prikaže tačne okolnosti našeg svakodnevnog iskustva, što nam je potrebno da bismo integrisali disfunkciju koja nas sprečava da doživimo svesnost sadašnjeg trenutka.

Kao i većina koju je privukao ovaj tekst, i ja sam u ovu pustolovinu prvobitno zakoračio zbog simptomatskih neugodnosti. Patnja me je naterala da zavirim u sebe, tragajući za uzrocima svojih bolova. Lično sam se uverio u to kako ovaj proces utiče na simptomatska stanja, kako u meni, tako i u drugima – stanja kakva su potištenost, fobije, zavisnost od droga ili alkohola, bol, bes, strah, alergije, nedostaci i mnogi drugi spoljašnji pokazatelji unutrašnje nelagodnosti. On ubrzava oporavak od

fizičkih povreda, povećava sportske i kreativne sposobnosti i „oživljava“ bavljene jogom i meditacijom.

Proces nam pokazuje da naše duboko potisnute emocije nesvesno odvlače pažnju od sadašnjeg trenutka. Takve neintegrisane emocije dovode do zbunjenosti uma, što dovodi do fizičkih pokazatelja nelagode koji postaju simptomi bolesti.

U suštini, *proces prisutnosti* jeste praktičan put koji nas uči kako da preuzmemo odgovornost za integrisanje naših emocionalnih blokada. Drugim rečima, to je način da svesno „odrastemo“.

Kada svesno pokrenemo emocionalno integrisanje, odjednom savršeno shvatamo da nam ovaj proces ne daruje samo olakšanje simptomatskih bolova, već i sposobnost da preuzmemo punu odgovornost prilikom određivanja kvaliteta našeg sveukupnog iskustva.

Prisno povezivanje s *prisutnošću* i prikupljanje svesnosti sadašnjeg trenutka snažno je i predivno putovanje koje ne poznaje granice. Ja ga i danas doživljam jednako prisno kao i na početku, kada sam prolazio kroz iskustva sa saunom i pejtloom. Ono podstiče način postojanja koji nam daje moć da živimo život a ne da samo reagujemo na njega. Postajemo svesni onoga što nam je zajedničko, umesto da se bavimo pitanjima koja nas razdvajaju. Sve dok svesno ne krenemo na lično putovanje ka svesnosti sadašnjeg trenutka, doživljaj *prisutnosti* ostaje skriven iza svakodnevnih zahteva i životnih zanimacija.

Buđenje *prisutnosti* kroz sopstveno iskustvo najbolji je dar koji sebi možemo da poklonimo. Time na odgovoran način dajemo svoj doprinos čovečanstvu, jer kada zakoračimo u svesnost sadašnjeg trenutka, unosimo predivne sposobnosti *prisutnosti* u sve naše odnose i aktivnosti.

Proces prisutnosti takođe je poziv da pokrenemo zajedničku *prisutnost*, koja nam pomaže da postanemo dublje svesni svega oko nas. On je dar koji nam pomaže da preobrazimo percepciju životnih mogućnosti. Zato preporučujem da se ne žuri ni kroz knjigu ni kroz proces. Nećemo imati koristi ako očajnički žurimo da što pre završimo.

Međutim, prema ovom procesu ne treba da se odnosimo kao prema nečemu kroz šta moramo da prođemo da bismo stigli na neko drugo mesto. Sve za čim tragamo već nas je pronašlo. *Proces prisutnosti* je prilika da doživimo i ličnu potvrdu te tvrdnje.

I da, uspešno sam razrešio emocionalno stanje koje se ispoljavalo kao bolno neurološko oboljenje. To sam postigao prisnim povezivanjem

s *prisutnošću* i time što sam tom „unutrašnjem znalcu“ dozvolio da me povede u svesnost sadašnjeg trenutka.

Tu istu svemoćnu osobinu imate i vi jer ona nam je svima zajednička – ona je uvid u ono što *jesmo*. To stanje *postojanja* potpuno vam je dostupno. Neka to čarobno, mistično i tajanstveno putovanje blagoslovi kvalitet čitavog vašeg životnog iskustva baš kao što je blagoslovilo moj i živote mnogih drugih koji su već prihvatili poziv da budu potpuno prisutni u sopstvenim životima.

U užurbanom savremenom svetu, svesnost sadašnjeg trenutka nepoznata je granica, ali i večito otvoren prolaz u sopstveno oslobađanje. *Prisutnost* nam je siguran vodič na putu ka tom cilju. I ja sam, kao i vi, radoznali istraživač svega onoga što je ispred, unutar i iznad mene.

Hvala vam što sebi poklanjate ovakav dar.

Srdačan pozdrav,
Majkl