



Leseprobe

Michael Brown

Die Kraft gelebter Gegenwart

Bestellen Sie mit einem Klick für 14,00 €



Seiten: 416

Erscheinungstermin: 19. März 2012

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

MICHAEL BROWN
Die Kraft gelebter Gegenwart



Buch

Angst, Wut, Trauer – negative Gefühle wie diese, zurückgehend bis in die Kindheit und längst vergessen geglaubt, beeinflussen täglich unser Erleben und hindern uns daran, absolut im Jetzt zu sein. Jeder Versuch, zu innerem Frieden und Gelassenheit zu gelangen, ist zum Scheitern verurteilt, solange diese Gefühle unterdrückt und ausgeblendet werden. Mit Hilfe Michael Browns zehnwöchiger Reise lernt der Leser, diese Hindernisse zu erkennen und anzunehmen, um schließlich im intensiven Erleben der Gegenwart anzukommen.

Autor

Michael Brown arbeitete als Musikjournalist, bis er 1989 an starken chronischen Kopfschmerzen erkrankte. Nach jahrelanger Odyssee fand er schließlich Linderung von seinen Schmerzen durch den Eintritt in einen Zustand erhöhten Bewusstseins. Auf Grundlage seiner eigenen Erfahrung entwickelte er eine praktische Methode, die es jedem ermöglicht, diesen Zustand zu erreichen und ganz im Jetzt zu sein. Er lebt heute in Johannesburg, Südafrika, und gibt seine Methode weltweit in Seminaren weiter.

Michael Brown

DIE KRAFT
GELEBTER
GEGENWART

Aus dem amerikanischen Englisch
von Astrid Mohr-Kiehn

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2010 unter dem Titel »The Presence Process.
A Journey into Present Moment Awareness« bei
Namaste Publishing Inc., Canada.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

9. Auflage

Deutsche Erstausgabe April 2012
© 2011 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
© 2010 by Michael Brown

Published by Arrangement with Namaste Publishing, Inc., Vancouver, BC, Canada

Dieses Werk wurde vermittelt durch die Literarische Agentur
Thomas Schlück GmbH, 30827 Garbsen
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: FinePic®, München
Redaktion: Georg Patzer
SB · Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany
ISBN: 978-3-442-21980-3

www.goldmann-verlag.de

Dieses Buch wurde für dich geschrieben.

Inhaltsverzeichnis

DANKSAGUNG	11
VORWORT (Bill) Gorakh Hayashi	13
EINLEITUNG Dr. Judith Kravitz	23
ERWACHEN	25

TEIL I – Einstimmung in den Prozess

Was ist Bewusstsein im gegenwärtigen Augenblick?	43
Der Herzschlag der Verstärkung	49
Ausrichten der Absicht	53
Die Technik des Prozesses	60
Bewusstsein der Fragen	68
Bewegung über die Bewegung hinaus	73
Der Pfad des Bewusstseins und der 7-Jahres-Zyklus.	79
Emotionale Prägung	90
Stark aufgeladene Emotionen	93
Jenseits von Abhängigkeit und Leiden	100
Ergebnisse vs. Folgen.	111

TEIL II – Vorbereitung auf die Reise

Die drei Säulen des Prozesses	130
Ein integrativer Ansatz	139
Einstiegsebene	152
Navigationshilfe	156

TEIL III – The Presence Process

Einsicht und gefühlte Wahrnehmung	177
---	-----

Woche 1

Aktivierung und Praxis	180
Die bewusst verbundene Atmung	183
Die Atmung	187
Präsenz und der individuelle Ausdruck	194
Die Erfahrung der Präsenz	198
Weiter, nach innen und nach oben	200

Woche 2

Erkennen der Boten	202
------------------------------	-----

Woche 3

Empfangen von Einsichten	218
------------------------------------	-----

Woche 4

Bedingungsloses Fühlen schafft Integration	229
--	-----

Woche 5

Integration unserer Kindheit	238
Integration des Kindes in uns	247

Woche 6

Integration stark aufgeladener Emotionen	252
Der Mechanismus des Reagierens	258
Das emotionale Integrationsverfahren	262
Ins Wasser	265

Woche 7

Annehmen der physischen Präsenz	268
Fühlen unseres Weges	274

Woche 8

Frieden ist eine Schwingung, die wir fühlen	282
Frieden durch Vergebung	285
Beten um Vergebung	294

Woche 9

Integration unserer unbewussten Definition von Liebe	297
Manipulation	303
Geben ohne Bedingungen ist Empfangen	305

Woche 10

Bewusstes Eintreten in das einheitliche Feld	314
Leben mit Absicht	326
Anerkennung ausdrücken	329

TEIL IV – Möglichkeiten

Wo ein Gärtner ist, ist auch ein Garten	337
Blumen und Früchte	338
Verantwortungsvolles Ausstrahlen des Bewusstseins im gegenwärtigen Augenblick	374
Die Geschichte von Clive und Nadine	382
Die natürliche Entfaltung des Bewusstseins im gegenwärtigen Augenblick	387

TEIL V – Beständigkeit

Freiheit ist Verantwortung.	394
Rosen haben Dornen.	399
Das Vermögen der Präsenz	402
Ein Geschenk zum Abschied	407

Danksagung

Meine tiefe Dankbarkeit gilt Constance Kellough, Kathy Cholod, David Robert Ord, Lucinda Beacham und Nora Morin, die sich so liebevoll um dieses Buch gekümmert haben.

Danke für den Einsatz, um diese überarbeitete Ausgabe in solchem Glanz erstrahlen zu lassen.

Vorwort

*Dieses Menschsein ist wie ein Gästehaus.
Jeden Morgen eine neue Ankunft.*

*Freude, Depression, Gehässigkeit,
vorübergehendes Bewusstsein
sind die unerwarteten Gäste.*

*Begrüße sie und nimm sie alle auf:
Auch wenn es eine Menge Betrübnis ist,
die da rasend in dein Haus einkehrt
und dessen Möbel mit sich reißt,
erweise dennoch jedem Gast die Ehre.
Er macht vielleicht nur Platz
für neue Freuden.*

– RUMI

Ich habe das Gedicht von Rumi immer geliebt. Später gab mir ein weiser Freund den Rat: »Akzeptanz ist der erste Schritt zur Transformation.«

Die gleiche Botschaft: Heiße die Gäste in dir willkommen, ohne Urteil, ohne Widerstand, und sie werden dich verändern, »Platz machen« in deinem Inneren. Die Frage war: »Wie?« Ganz besonders, wenn sie dunkel, unfreundlich, sogar gemein erschienen.

Als ich vor einigen Jahren das Buch *Die Kraft gelebter Gegenwart* von Michael Brown las, lernte ich eine klare und sichere Methode dafür. Michael sagt uns oft: »Mach den Boten nicht für die Botschaft verantwortlich. Nimm die Botschaft entgegen.« Die »Boten« sind die Menschen und Situationen, die uns »aus der Fassung« bringen, uns scheinbar behindern und kleinmachen. Die »Botschaften« sind die nicht integrierten, noch nicht gelösten emotionalen Erinnerungen und Wunden aus der frühen Kindheit, die sich durch diese aktuellen »erwachsenen« Erfahrungen in Szene setzen. Wie vernachlässigte Kinder lassen sie uns nicht in Ruhe, sondern manifestieren sich immer wieder in unserem täglichen Leben – als Personen, Ereignisse und Umstände, die bei uns Schmerz und Unbehagen hervorrufen. Häufig drücken sie sich durch eine der drei zentralen Emotionen aus: Wut, Angst oder Trauer/Gram. Üblicherweise reagieren wir aus Gewohnheit entweder mental oder körperlich. Wir versuchen, es zu lösen, indem wir den Verstand bemühen oder uns über körperliche Aktivität ablenken. Wir essen, laufen, arbeiten zu viel oder ziehen uns einfach ins Mentale zurück, um uns nicht damit beschäftigen zu müssen. Aber das verängstigte, verletzte Kind in uns leidet weiter, will und braucht verzweifelt Aufmerksamkeit und Anerkennung. Diese Wunden, oft unsere ältesten und tiefsten, brauchen eine Herangehensweise, die sicher und effektiv ist. Glücklicherweise erfüllt The Presence Process™ diese Anforderungen.

Michael beginnt klugerweise damit, uns zwei Annäherungsmöglichkeiten an das Buch anzubieten: das Durchlesen und die direkte Erfahrung. Für mich persönlich war es ein hilfreicher Ansatz, mich zunächst durch das Lesen der Teile I und II mit der Methode vertraut zu machen. Diese beiden Teile des Buches bieten eine Art Übersicht und Annäherung an die Inhalte. Die psychologische Entwicklung, die verschiedenen Techniken und Methoden, mögliche Reaktionen und Handlungen werden im einführenden Teil des Buches klar dargestellt, was uns auf die eigentliche Reise vorbereitet. Wenn wir zum Erfahrungsteil kommen,

werden wir erneut langsam, sanft und Schritt für Schritt herangeführt. Wir haben zehn Wochen Zeit, um den Prozess vollständig zu durchlaufen, und jede Woche führt uns etwas tiefer und intensiver hinein. Wir haben reichlich Zeit, zu fühlen, zu hinterfragen und zu integrieren. Wie bei der Wassersitzung in Woche 7 sind wir eingeladen, langsam und allmählich immer tiefer in die »warmen, heilenden Gewässer« dieses kraftvollen Prozesses einzutauchen.

Ich war sehr erfreut, als ich hörte, dass Michael eine überarbeitete Version seines ursprünglichen Manuskripts verfasst hatte, und ich war begeistert, als ich eingeladen wurde, ein Vorwort zu schreiben. Die Frage war natürlich, inwieweit diese Version anders war und welche Aspekte verbessert wurden. Zunächst würde ich sagen, dass das Original den Eindruck eines Handbuchs machte, mit Übungsaussagen in Kursivschrift zur Aktivierung der Präsenz und Aufgaben am Ende der einzelnen Kapitel. Die aktuelle Version fühlt sich nicht so formell an, weniger »belehrend«. Die Übungsaussagen wurden in »bewusste achtsame Aktionen« ohne Kursivschrift geändert, und außerdem gibt es keine formellen »Hausaufgaben« für die Folgewoche. Ich fühle mich nicht von einem »aufmerksamen Professor überwacht«, sondern eher von einem »weisen Freund begleitet«. Die Stimme des Lehrers ist wärmer und herzlicher geworden. Ich fühle mich von Michael mehr wahrgenommen und persönlich angesprochen.

Außerdem scheint dieser Text leichter zu fließen und klarer und effektiver zu kommunizieren. Michael hat für jede wöchentliche Übung eine Überschrift hinzugefügt, die im Original noch nicht vorhanden war. Diese Überschriften richten die Aufmerksamkeit auf den Kernfokus der einzelnen Kapitel. Darüber hinaus erhalten wir zu Beginn eines jeden Kapitels die »bewusste achtsame Aktion der nächsten sieben Tage«, also den Satz, den wir die Woche über wie ein Mantra wiederholen sollen und der uns dabei unterstützen soll, den Fokus der Woche zu verinnerlichen. Dieser Fokus wird dann in mehrere Schlüsselgedanken aufgebrochen

und im Text weiter ausgeführt, um unser Verständnis zu vertiefen. Wir erhalten auch bestimmte Übungen, die diese Gedanken in unserem Körper zum Leben erwecken. Zum Ende jedes Kapitels werden Herausforderungen festgehalten, die auftauchen können, und wir erhalten Hinweise, wie wir damit arbeiten können. Auf diese Weise entfaltet sich jedes Kapitel elegant und ganz natürlich, integriert gekonnt das bisher Gelernte und leitet geschickt zum nächsten Schritt im Prozess über, immer klar, immer behutsam.

Der Schlüssel zur »Arbeit« mit The Presence Process ist, damit aufzuhören, vor dem immer wiederauftauchenden, ungelösten emotionalen Ballast aus der Kindheit davonzulaufen oder ihn auf andere Menschen zu projizieren. Wir lernen stattdessen, behutsam mit diesem Ballast zu sein, ihm unsere Aufmerksamkeit und Unterstützung bedingungslos zukommen zu lassen. Wie bei wütenden, verletzten oder verängstigten Kindern kritisieren oder verlassen wir auch unsere verletzten kindlichen Anteile nicht, und wir versuchen auch nicht, sie zu kontrollieren oder zu manipulieren. Damit würden wir sie nur noch weiter aufbringen. Nein, wir leisten ihnen stattdessen ruhig mit unserer wohlwollenden Präsenz und unserer bedingungslosen, liebevollen Unterstützung Gesellschaft, bis sie sich beruhigen. Wir müssen nichts sagen und nichts tun, wir lassen sie einfach in Resonanz unsere Empathie spüren.

Kern dieses Prozesses ist das Erkennen der Präsenz und das Ruhen in ihr. In dieser neuen Version des Buches legt Michael besonderen Wert hierauf. In den ersten sechs Wochen des Praxisteils zeigt er uns, wie wir unsere »Schatten«, unsere ungelösten Emotionen, erkennen und mit unseren verletzten Kindanteilen in Verbindung bringen können. – Wir lernen aber auch, wie wir sie durch liebevolle Präsenz willkommen heißen, halten und wieder integrieren können. In den letzten vier Wochen (sieben bis zehn) zeigt er uns weitere Präsenzfertigkeiten auf der Metaebene. Er beginnt, indem er uns ganz allgemein zeigt, wie wir uns weniger in unserem Kopf aufhalten und uns von unseren mentalen Geschichten

lösen, uns von physischen Ablenkungen und Sublimierungen lösen und stattdessen unsere »gefühlte Wahrnehmung« entwickeln. – Eckhart Tolle würde wohl davon sprechen, dass wir unseren »inneren Körper spüren«. Denn wir können uns nicht durch unseren Verstand oder unsere emotionale Dramatik in unsere ungelösten Emotionen einfühlen und mit ihnen sein. Wir müssen lernen, unsere gefühlte Wahrnehmung, »das Wissen mit der Schwingung unseres Herzens«, zu entwickeln, damit wir uns in den energetischen Ballast einfühlen können, der unsere verängstigten inneren Kinder so aus der Bahn wirft, und damit wir mit ihm in Resonanz sein können. Wir müssen außerdem die Geschichten und Überzeugungen erkennen lernen, die diese unbehaglichen Schwingungsfrequenzen zementieren. Wir erkennen erstmals das allgemeingültige Naturell dieser Geschichten. Wir lernen, uns und anderen zu vergeben, indem wir erkennen, dass wir alle an der Unmöglichkeit leiden, dass wir bedingungslose Liebe verzweifelt bei hoffnungslos bedingungsüberfrachteten und instabilen Quellen außerhalb von uns selbst zu finden hoffen. Wir verurteilen uns nicht mehr selbst für diese unerfüllten Bedürfnisse, sondern lernen, sie als unausweichlich zu akzeptieren und ihnen die einzige beständige Quelle bedingungsloser Liebe anzubieten: unsere eigene, bedingungslose und immerwährende innere Präsenz. Erst wenn wir sie uns selbst gewähren können, sind wir auch offen, sie den verängstigten, verletzten Kindern in anderen Menschen anzubieten.

Es ist wohl am schwierigsten, die Geschichten der unbewussten Definitionen von Liebe zu erkennen und loszulassen, die wir erschaffen, um unsere frühen frustrierenden Erlebnisse in Sachen Liebe zu erklären. Michael sagt uns, dass wir alle »ein primäres Thema für unsere Dramatik« haben, eine bestimmte Achillesferse der Liebe, die wir immer und immer wieder neu erschaffen und neu durchleben. Dies beginnt als eine bestimmte gefühlte Resonanz, eine energetische Prägung, die sich uns in unserer Kindheit aufdrückt, ein energetisches Muster des permanenten Widerstands. Durch diese Prägung, diesen »Ballast«, schaffen wir uns

ständig wieder die gleichen Umstände, die auch die ersten Wunden der Liebe aus unserer Kindheit begleiteten, und wir hoffen, dass wir sie dieses Mal aufarbeiten können. Da wir die gleichen Charaktere und Lebenssituationen erschaffen, wiederholen wir unglücklicherweise aber einfach die gleiche Dramatik und die gleichen Verluste. Da ist er wieder, der »Wiederholungszwang« von Freud. Meine eigene Geschichte oder »unbewusste Definition der Liebe« bestand in der Annahme »heute hier, morgen fort«. Aufgrund meiner Verlusterlebnisse in der Liebe aus meiner frühen Kindheit wählte ich unbewusst Menschen, die mich wohl eine Zeit lang lieben, mich schließlich aber unweigerlich verlassen würden. Ich musste erst das Muster, die Geschichte, erkennen und dann die Energie dieses zerstörerischen Drehbuchs fühlen, akzeptieren und schließlich loslassen. Ich musste lernen, mir selbst bedingungslos die Liebe zu geben, die ich so verzweifelt bei elterlichen Prototypen gesucht hatte, die vollkommen unfähig waren, mir meine Bedürfnisse zu befriedigen, ohne dass es ihre Schuld gewesen wäre. Als es mir gelang, diese Geschichte, dieses zwanghaft wiederholte Energiemuster, loszulassen und die darin gebundene Energie in mein Wesen zu integrieren, konnte ich immerwährende Liebe finden.

Woche 10, der Höhepunkt dieser Methode auf der Erfahrungsebene, ist in dieser Version »Bewusstes Eintreten in das einheitliche Feld« überschrieben. Michael bezeichnet das ultimative Ziel dieses Transformationsprozesses mutig als das Eintreten in eine nicht duale Lebenserfahrung, das Verweilen in der gefühlten Einheit mit der völligen und anhaltenden Präsenz. Er bietet eine Reihe außergewöhnlicher Einsichten in diese Realität an. Zunächst bekräftigt er das Gesetz von Ursache und Wirkung: »Bittet, so wird euch gegeben; suchet, so werdet ihr finden.« Gestützt durch die Gesetze der Intention aus der Quantenphysik (»Die Überzeugung bestimmt die Wirklichkeit«), teilt er uns mit, dass die gefühlte Qualität unserer Überzeugungen über die Liebe zwangsläufig unsere tatsächliche Erfahrung von Liebe bestimmt. In der Tat gibt es eine

perfekte Übereinstimmung zwischen unserer inneren Resonanz zur Liebe und den äußeren Umständen der Liebe in unserem Leben. Er bürdet uns die kreative Verantwortung auf: »Wenn wir uns nicht in Harmonie mit der Qualität unserer Lebenserfahrung fühlen [in meinem Fall sind das die Umstände im Zusammenhang mit dem Thema Liebe], liegt es in unserer Verantwortung, die Prägung zu integrieren, die die Ursache hierfür ist.«

Später erläutert Michael, wie und warum wir Getrenntsein und Nicht-Liebe, Isolation und Einsamkeit kennen, obwohl wir in einem ständigen »einheitlichen Feld der menschlichen Erfahrung« leben. Er sagt, dass wir eine »Kluft« zwischen uns und allen anderen fühlen, solange wir das Gefühl haben, einen von den anderen »getrennten« physischen Körper, Verstand, emotionalen und Schwingungskörper zu haben. Die »Welt« wird innerhalb dieser Kluft existent, in diesem Raum zwischen den scheinbar unterschiedlichen Formen. Wir schreiben den Dingen, die wir in diese Kluft stellen, dann auch Wichtigkeit und Bedeutung zu. Und so richtet sich unser mentaler, emotionaler und physischer Fokus auf die einzelnen Objekte und Personen, aus denen unsere Welt scheinbar besteht, und auf die Kluft zwischen uns, in der alles ist. Solange unsere Wahrnehmung so ausgerichtet ist, werden wir uns weiterhin getrennt, einzeln, isoliert fühlen. Wie innen, so außen. Sobald wir aber gelernt haben, mit dem mentalen und emotionalen Ballast, der uns in einem Zustand der Trennung und Nichtintegration in uns selbst hält, sein zu können, ihn zu akzeptieren und zu beruhigen, und sobald wir zum einheitlichen Feld der Präsenz werden, das wir eigentlich sind, geschieht etwas Wunderbares: Wir können es dann auch außerhalb von uns selbst wahrnehmen, als den scheinbar unterschiedlichen und getrennten Formen zugrunde liegend, die so weit weg und getrennt von uns zu sein scheinen. Wir beginnen, die »gemeinsame Präsenz« zu fühlen, zu der wir alle gehören, das »einheitliche Feld« und die »Einheit in der Verschiedenheit«, was uns durch unsere Wahrnehmung und Anerkennung des unverzichtbaren und immerwäh-

renden Lebendigkeit verbindet und nährt. Schließlich laden wir dieses Bewusstsein der Präsenz ein, ständig bei uns zu sein, indem wir es bewusst im Hier und Jetzt erkennen und feiern. Wir aktivieren dies durch Ursache und Wirkung, indem wir bewusst nach Beweisen in unserer Erfahrung suchen, dass wir ein einheitlicher Körper, eine einheitliche mentale Matrix, ein einheitliches Herz und ein einheitliches Schwingungsfeld sind. Durch die Suche nach Beweisen nehmen wir dies wahr, weil Ursache und Wirkung bedingen, dass wir wahrnehmen, wonach wir suchen. Indem wir ständig versuchen, »Präsenz zu sehen und zu schätzen«, erhalten wir ständig Gelegenheiten, sie sowohl in ihrer ewigen Gesamtheit als auch in ihrem einzigartigen und individuellen Ausdruck in diesem Moment, genau hier, genau jetzt, zu fühlen und zu feiern. Diese Gedanken sind zwar schon in der ursprünglichen Version des Buches enthalten, aber in der überarbeiteten Version mit ihren Zusätzen, Änderungen und Umstellungen erstrahlen sie so viel klarer und in sich geschlossener.

Am Ende dieser überarbeiteten Ausgabe hat Michael ein »Geschenk zum Abschied« hinzugefügt, eine abschließende Meditation, die er als tägliche Praxis empfiehlt, damit wir leichter mit der gefühlten Präsenz in Kontakt bleiben. Indem er uns bewusst den Atem fühlen und hören lässt, uns das Einatmen und Ausatmen spüren und leben lässt, uns in die verschiedenen Empfindungen im Feld um uns herum einstimmen und damit in Resonanz stehen lässt, unser Bewusstsein nur auf das dritte Auge und die Geräusche im Außen und im Innen konzentrieren lässt, lädt er uns ein, »mit«, »in« und »als« gelebte Präsenz zu wissen und zu verweilen. Durch die gleichzeitige Wiederholung der Mantra-Absicht »Ich bin jetzt vollkommen hier« lässt er uns ebenfalls die Erfahrung erschaffen/leben, um die wir bitten: »Sag es, tu es, sag es, sei es.« Er zeigt uns, dass wir sofort in das Reich der Präsenz eintreten können, wenn wir uns zu jedem Zeitpunkt unserer Wahl erinnern und sie in Ehre halten. Möglicherweise müssen wir immer wieder einmal zurückkehren und mit unserem Schatten arbeiten, aber er möchte, dass wir unseren Fokus auf unsere wahre

und bleibende Identität richten, auf das Licht der Schwingung und die Freude des einen Großen Selbst, die göttliche, immerwährende Präsenz in uns und um uns herum als das einheitliche Quantenfeld.

(Bill) Gorakh Hayashi
Professor, Humanities & Psychology
Columbia University, Chicago, USA

Einleitung

Nachdem ich mich mehr als 35 Jahre lang mit der integrativen Atemarbeit beschäftigt hatte und nun die größte Atemschule auf dem Planeten leite, lernte ich vor etwa einem Jahr The Presence Process kennen und begann, damit zu arbeiten. Nach den ersten beiden Zyklen erkannte ich, dass The Presence Process das fehlende Bindeglied in der integrativen Atemarbeit ist.

Es war mir eine große Freude und Ehre, vorab einen Einblick in die neue Ausgabe des Buchs *Die Kraft gelebter Gegenwart* von Michael Brown zu bekommen. Nun führe ich also meinen dritten Zyklus mit diesem neuen Text durch.

Ich bin ausgesprochen erstaunt darüber, welche Wirkung The Presence Process auf mein Leben und das gesamte Spektrum meiner Arbeit hat, unter anderem auf die Ausbildung von mehreren hundert Breath Work Facilitators im Jahr sowie die Arbeit mit tausenden Anfängern des bewussten Atmens. Es war bemerkenswert, die Veränderungen bei diesen Personen und Facilitators sowie deren Arbeit zu beobachten, die auf The Presence Process zurückzuführen sind.

Ausgesprochen interessant war für mich der große Unterschied meiner Erfahrungen mit den ersten beiden Zyklen dieses Prozesses mit der ersten Ausgabe im Vergleich zum dritten Zyklus mit der neuen Ausgabe, die definitiv eine Verbesserung darstellt.

Mit dieser neuen Version fällt das Lesen und Verarbeiten der Konzepte leichter, trotzdem führte mich der Prozess tiefer und genauer auf den

Punkt. Für mich spiegelt dies die verbesserte Klarheit und die Veränderungen im Bewusstsein des Autors wider, die sich in der neuen Ausgabe auf den Leser übertragen.

Außerdem ist mir aufgefallen, dass die emotionale Integration eine stärkere Intensität erhalten hat. Die neue Version sprach offensichtlich meinen kausalen emotionalen Körper direkt an und brachte mich zu neuen Plätzen von Heilung und Freiheit. Sie führte mich über den Kern der Verdrängung aus meiner Vergangenheit hinaus und bot mir eine endgültige Bewältigung vieler alter emotionaler Muster und Verhaltensmuster.

Diese neue Ausgabe von *Die Kraft gelebter Gegenwart* ist ein Geschenk und tatsächlich eine unbedingte Notwendigkeit für alle Menschen, die die Präsenz wirklich intensiver erfahren wollen. Dieses Buch beschenkt uns mit einem kraftvollen Pfad, der sehr präzise ist und uns den Weg in ein authentisches und freudvolles Leben aufzeigt.

Danke, Michael.

Breathing in Love,

Dr. Judith Kravitz

Gründerin und Leiterin der Transformational Breath Foundation

Erwachen

Es ist zutiefst befriedigend für mich, dass Sie die Beschreibung für The Presence Process™, das Buch *Die Kraft gelebter Gegenwart*, in den Händen halten. Dieser Prozess ist für jeden Menschen gedacht, der sich erneut mit unserer gemeinsamen Präsenz verbinden möchte. Der Prozess ist sicher, sanft und einfach zu befolgen. Er bietet echte Vorteile mit anhaltender Wirkung.

The Presence Process ist eine geführte Reise, die die praktischen Techniken und wahrnehmenden Werkzeuge bereitstellt, die erforderlich sind, um unsere Aufmerksamkeit von den Ablenkungen einer zeitbasierten Mentalität abzuziehen und uns zu erlauben, allmählich wieder im gegenwärtigen Augenblick anzukommen, in dem sich unsere Erfahrung entfaltet.

The Presence Process ist das Ergebnis einer Suche, die bewusst im Jahr 1996 in der Wüste Arizonas begann. Hier vereinte ich mich, wohl zum ersten Mal seit meiner frühen Kindheit, mit meinem authentischen *Sein* wieder und habe das tiefe Strahlen einer solchen Vereinigung empfunden. Im gesamten Text beziehe ich mich mit dem Begriff »Präsenz« auf dieses authentische *Sein* und nenne die erhebende Erfahrung, die möglich wird, wenn diese göttliche Essenz das Steuer in unserem Leben übernimmt, das »Bewusstsein im gegenwärtigen Augenblick«.

Vor diesen Zusammentreffen mit meinem Sein hatte ich mich fast zehn Jahre lang damit beschäftigt, mit einem überaus schmerzhaften neurologischen Leiden mit der Bezeichnung Horton-Syndrom zurecht-

zukommen und mich zu heilen. Es begann 1987 und äußerte sich als unerträgliche Schmerzen, die mehrmals täglich auftraten. Ich muss hier nicht detailliert auf die Symptome eingehen. Es genügt zu sagen, dass mich einer der führenden Neurochirurgen Südafrikas darüber in Kenntnis setzte, dass für diese Krankheit weder eine Ursache noch eine Heilmethode bekannt war. Er warnte mich auch, dass ich aufgrund der Schwere meines Leidens als Kandidat für Drogenabhängigkeit oder sogar Selbstmord galt.

Auf der Suche nach Linderung nahm ich zunächst verschiedene verschreibungspflichtige Medikamente ein. Mit zunehmender Verzweiflung erkundete ich die verschiedensten alternativen Verfahren und setzte mich allem aus, das auch nur die Chance einer Heilung bot. Einschließlich des Injizierens von Kortison in mein Gesicht, der Entfernung meiner Weisheitszähne, des Besuches bei einem südafrikanischen Sangoma, einem Mediziner der Xhosa, und vieler faszinierender Begegnungen mit »Heilern«. Nichts davon verschaffte mir Linderung, Erleichterung oder eine Lösung.

Nach Jahren der endlosen Suche nach einem hilfreichen Verfahren, die nirgendwohin führte, wurde ich 1994 mit der Möglichkeit konfrontiert, dass nichts und niemand »da draußen« mein Leiden lindern konnte. An dem Punkt hatte ich zwei Optionen: *aufzugeben* – oder *mich ganz einzubringen*.

Da ich noch nicht zum Sterben bereit war, begab ich mich auf die Suche nach *Selbstheilung*. Dieser Weg begann mit dem Erlernen der schwedischen Massage und meinem Abschluss als Reiki-Meister. Während ich mit verschiedenen physikalischen, mentalen und emotionalen Techniken Selbstexperimente durchführte, fiel mir auf, dass die Intensität meiner Schmerzen und die Häufigkeit ihres Wiederauftretens erheblich geringer wurden, wenn ich einen Zustand aufrechterhielt, den ich damals eine »hohe persönliche Energiefrequenz« nannte. Dies war eine erste Ahnung dessen, was ich heute Bewusstsein im gegenwärtigen Augenblick nenne.

Meine erste bedeutungsvolle Begegnung mit der Präsenz und dem Strahlen des Bewusstseins im gegenwärtigen Augenblick widerfuhr mir 1996 in einer indianischen Schwitzhütte in Tucson, Arizona, unter der Leitung eines Medizinmannes der Yaqui-Indianer. Ich werde nie vergessen, wie ich nach einer zweistündigen Reise durch Hitze, Dampf, Trommeln, Singen und Beten auf Händen und Füßen aus der Öffnung der Schwitzhütte gekrochen kam. Als ich dort in der kühlen Nachtluft stand, vibrierte alles in mir und um mich herum voller Leben. – Es war, als ob ich gerade geboren worden wäre. Dieser besondere Augenblick war mein erster Vorgeschmack, wie es sich anfühlt, in meinem Leben »präsent« zu sein.

Nach dem Verlassen der Schwitzhütte stand ich in ehrfürchtiger Stille neben dem knisternden Feuer. Ich blieb noch bis spät in die Nacht und fühlte das warme Blut durch meine Adern fließen, spürte die frische Luft meine Lunge massieren und hörte auf den wohligen Rhythmus meines Herzschlags. Noch Stunden später hielten diese Erfahrung der direkten Verbindung mit der Präsenz und das Strahlen dieses *Seins* an, das Vibrieren in jeder Zelle meines Körpers. Ich begann, den Körper einfach als Vehikel für die Manifestation der Präsenz zu verstehen. Ich bezeichne den Körper oft als unser »Körpervehikel«, und wenn ich das Wort »Körper« in diesem Text verwende, so meine ich damit den Körper als Vehikel.

Meine zweite Begegnung mit der Präsenz und dem Bewusstsein im gegenwärtigen Augenblick fand einige Monate später statt und wurde dadurch eingeleitet, dass ich einen Tee eingenommen hatte, der aus dem Peyote-Kaktus gebrüht war. Peyote ist eine der am stärksten basischen Substanzen auf der Erde. Und darüber hinaus ist Peyote unbestritten eine der am widerlichsten schmeckenden Flüssigkeiten, die meinem Mund je begegnet sind! Die Indianer, die diese Pflanze im Rahmen der Zeremonien der Native American Church als Sakrament einnehmen, bezeichnen sie als »die Medizin«. Meine erste Erfahrung mit der Einnahme »der

Medizin« war sehr tiefgreifend. Nach einer Stunde zunehmenden Unwohlseins und Übelkeit wachte ich wie aus einem tiefen und dunklen Traum auf und machte die Erfahrung des Bewusstseins im gegenwärtigen Augenblick. Diese Erfahrung war zwar nur flüchtig, aber ich erfuhr das unverwechselbare Gefühl der Ganzheitlichkeit, das aus einer engen Verbindung mit der Präsenz entsteht. Ich fühlte mich physisch präsent, mental klar, emotional ausgeglichen und mit den Schwingungen »in Übereinstimmung«.

Ähnlich wie bei meiner ersten Erfahrung nach der Schwitzhütte hat mich die Fähigkeit, die Präsenz während dieser Erfahrung mit Peyote zu fühlen und bewusst damit zu sein, mit dem kostbaren Teil meiner authentischen Natur wiedervereint, der durch den Lärm, die Geschäftigkeit und die Ablenkungen des täglichen Lebens verschüttet worden war. Peyote machte es mir möglich, durch einen Schleier der Wahrnehmung hindurchzutreten. Auf der anderen Seite des Schleiers entpuppte sich das Leben als durch eine einzige, intime, intelligente, gemeinsame Präsenz verbunden. Ich erkannte, dass uns die atemberaubende, strahlende Schönheit der natürlichen Welt verborgen ist, weil wir so mit unseren nicht integrierten Traumata aus der Vergangenheit und den angstvollen Projektionen für die Zukunft beschäftigt sind.

In diesem Augenblick wurde mir bewusst, dass mein schmerzhaftes Leiden kein bloßer Zufall war, sondern dass darin eine Absicht lag. Meine schmerzhaft neurologische Störung entpuppte sich nicht als Feind, sondern als Freund und Helfer. Es war die Präsenz, die mich aus einem Zustand zurückrief, in dem ich unbewusst meine Aufmerksamkeit an das mentale Netz der Zeit angeheftet hatte, wodurch ich meine Aufmerksamkeit zerstreute.

Während dieses Zusammentreffens mit »der Medizin« wurde mir deutlich, dass meine wichtigste Aufgabe die Entdeckung einer praktischen Möglichkeit ist, wie ich meine Erfahrung des Bewusstseins im gegenwärtigen Augenblick steigern konnte. Wenn es mir nicht gelang,

einen Weg zu finden, dies für mich selbst zu erreichen, wäre mein Nutzen für andere nur begrenzt, weil ich *nicht authentisch* war.

Es war auch offensichtlich, dass Erfahrungen wie Schwitzhütten und Peyote nicht für jedermann geeignet sind. Die Methoden einer Reise in das Bewusstsein im gegenwärtigen Augenblick müssen so natürlich wie möglich sein: ein Pfad, dem jeder folgen kann – unabhängig von den Umständen. Daher war eine der Fragen, die ich an die Präsenz richtete: *Wie kann das Bewusstsein im gegenwärtigen Augenblick vorrangig durch innere Arbeit erreicht werden, ohne auf äußere Umstände, Substanzen, Werkzeuge, Zeremonien, Riten und Rituale zurückgreifen zu müssen?*

Noch im gleichen Jahr erhielt ich den ersten Hinweis. Ich lernte die offensichtliche, aber bis dahin irgendwie übersehene Technik der bewusst verbundenen Atmung kennen. Die bewusst verbundene Atmung ist die Praxis der absichtsvollen Atmung ohne signifikante Pause zwischen dem Einatmen und dem Ausatmen. Es gibt also keine »atemlosen Lücken« zwischen den Atemzügen.

Nach meinen ersten Sitzungen mit der bewusst verbundenen Atmung erkannte ich, dass mit diesem Verfahren eine Steigerung meines Wohlbefindens erreicht wurde, durch eine verbesserte persönliche Präsenz. Aus Gründen, die sich mir damals nicht erschlossen, führte diese Atmung zu einem allmählichen, aber stetigen Rückgang in der Intensität meiner körperlichen Schmerzen. Zum ersten Mal in vielen Jahren spürte ich einen Funken Hoffnung auf eine echte Überwindung des Horton-Syndroms, an dem ich litt.

Diese Atemsitzungen förderten auch explosive Einsichten. Zum Beispiel ermöglichte mir diese natürliche Atempraxis, indem sie mich Augenblicke der Distanz von den alltäglichen Geschehnissen erfahren ließ, einen deutlichen Unterschied zwischen dem, was Präsenz ist, und meiner sich entfaltenden menschlichen Erfahrung zu entdecken. Bevor ich mit der bewusst verbundenen Atmung angefangen hatte, konnte ich diesen Unterschied nicht erkennen. Ich war so in meine Alltagserfahrungen ver-

strickt gewesen, dass mein Leiden der Inbegriff dessen war, mit dem ich mich identifizierte.

Als Folge der Arbeit mit dieser Atemtechnik begann ich zu erkennen, dass ich mit jedem Erleben der Präsenz eine Ganzheitlichkeit und eine Vollkommenheit des Seins erfuhr. Dies war eine Erfahrung des mühelosen Friedens, in dem ich in perfekter Harmonie mit allem war, was sich in meinem Leben ereignete. Ich erkannte, dass es meine sich entfaltende physische, mentale und emotionale *Erfahrung* war, die aus dem Gleichgewicht geraten und korrekturbedürftig geworden war, nicht das, was ich eigentlich *bin*. Die Vorstellung, dass »unsere Präsenz Heilung erfordert«, stellte sich als komische Vorstellung heraus.

Durch die Arbeit mit der bewusst verbundenen Atmung, um noch präsenter zu werden, wurde ich zu Entscheidungen angeregt, die mein Gefühl des Wohlbefindens wiederherstellten. So begann ich zum Beispiel, in bestimmten Situationen achtsam zu agieren, statt reaktiv zu sein. Diese eine, einfache Verhaltensänderung wirkte sich auf jeden Aspekt meines Lebens aus. Meine Begegnungen mit der Welt um mich herum und mit anderen Menschen wurden harmonischer und angenehmer.

Gleichzeitig klang die Intensität meiner schmerzhaften Krankheit mehr und mehr ab. Nach Jahren des Leidens an diesen quälenden Schmerzen – und an der damit zusammenhängenden Niedergeschlagenheit, Angst, Wut, Trauer und Depression – war da nun ein Licht, das in der Dunkelheit leuchtete.

Es dämmerte mir, dass ich kein wunderbareres Heilungswerkzeug zur Verfügung hatte als die bewusst verbundene Atmung verknüpft mit dem Bewusstsein der Präsenz, das durch diese Technik hervorgerufen wird. Ich wollte mehr über dieses Werkzeug lernen und begann damit, andere Menschen in dieser Atemtechnik zu unterrichten und beobachtete genau, welche Wirkungen sie hatte.

Eine weitere wichtige Einsicht war die, dass meine Absicht, mich selbst zu heilen – »meine Beschwerden loszuwerden« –, fehlgeleitet war. Viel-

leicht hatte ich deshalb trotz größter Anstrengungen keinen Erfolg. Danach verwendete ich das Wort »Heilung« nicht mehr, weil es andeutete, dass etwas falsch war und in Ordnung gebracht werden müsste. Stattdessen benutzte ich das Wort »Integration«, was für mich signalisierte, dass es einen Teil meiner Erfahrung gab, der unbewusst war – ein Teil meiner Erfahrung, gegen den ich Widerstand leistete, den ich kontrollierte und ruhigstellte, der darum bat, in das Ganze eingefügt zu werden. Für mich fühlte Heilung sich an, als wollte ich etwas aus meiner Erfahrung ausschließen, Integration, als würde ich alle meine Erfahrungen umarmen.

Diese wichtigen Augenblicke, in denen ich in das Bewusstsein im gegenwärtigen Augenblick eingeführt wurde, wurden zu einem Maßstab, an dem ich alle folgenden Erkundungen maß, die für mich zur Kunst der Integration wurden. Wenn etwas, mit dem ich mich beschäftigte, zu einer Steigerung des Bewusstseins im gegenwärtigen Augenblick führte, nahm ich es als authentisch an. Wenn das nicht der Fall war, verschwendete ich keine weitere Zeit damit. Bis heute ist die Erfahrung des Bewusstseins im gegenwärtigen Augenblick die Richtschnur, der ich vertraue und die mir hilft, ineffiziente Aktivitäten und glamouröse, aber wirkungslose Verfahren, die reine Augenwischerei sind, beiseitezuschieben.

Neben der Vertiefung der bewusst verbundenen Atmung begann ich auch mit der Erforschung des schamanischen Paradigmas. Vier Jahre lang ging ich als Hüter des Feuers in der Native American Peyote Church in die Lehre. Ich nahm auch an Zeremonien mit den lebenden Ahnen des Peyote-Wegs, den Huicholen in Mexiko, teil. Wann immer sich eine Gelegenheit ergab, benutzte ich mich als Versuchskaninchen für die Aktivierung des Bewusstseins im gegenwärtigen Augenblick, und die daraus folgende Erfahrung wurde zur Bühne, auf der ich die Auswirkungen dieses Ankommens in der Gegenwart beobachtete.

Manchen mag diese persönliche Odyssee etwas romantisch anmuten, und ich hatte auch viel Spaß auf diesem Weg. Aber trotzdem war es selten

einfach für mich, und der Pfad war häufig völlig unklar. Anfangs gab es keine Orientierungspunkte für die Kommunikation mit anderen Menschen darüber, was die Präsenz und das Bewusstsein im gegenwärtigen Augenblick sind. Ich hatte keine Worte, um zu erklären, was ich entdeckte und zu erreichen versuchte. Ich setzte einen Fuß vor den anderen auf einem Pfad, der häufig nur für mich einen Sinn ergab.

Oft war ich verwirrt und entmutigt. Es gab Augenblicke, in denen ich meine Einsichten infrage stellte. Zum Glück stand mir immer eine Möglichkeit zur Verfügung, mich erneut mit meiner Suche zu verbinden: durch das Verbinden meiner Atmung und das Wiedereintreten in das Strahlen der Präsenz. Immer wenn ich das tat, erinnerte ich mich, dass meine Aufgabe eigentlich einfach war. Damals konnte ich es nicht in Worte fassen, aber jetzt kann ich es: *Wie kann ich meine Präsenz immer weiter steigern, sodass ich für andere Menschen, die ebenfalls umfassend in ihrer Lebenserfahrung stehen wollen, eine Spur hinterlasse?*

Mir war nicht klar, dass ich mit der Verfolgung dieser Aufgabe letztlich auf der Suche nach *einer bestimmten Vorgehensweise* war. Im Rückblick kann ich feststellen, dass ich zur Entdeckung der praktischen Techniken, Werkzeuge der Wahrnehmung und tiefen Einsichten geführt wurde, die sich in der Zwischenzeit zu The Presence Process entwickelt haben.

Im Wesentlichen zog ich meine Absicht aus dem mentalen Raum und sorgte für eine Verwurzelung auf dieser Erde als praktischer, systematischer, integrierter Prozess, der für eine Balance zwischen den physischen, mentalen und emotionalen Aspekten unserer Erfahrung sorgt.

Nach neun Jahren der Abwesenheit von Südafrika kehrte ich 2002 in dem Wissen zurück, dass ich den ersten Teil meiner Aufgabe erledigt hatte: das Finden des Rohmaterials für ein Verfahren, das die Aktivierung, Erhaltung und Fortsetzung des Prozesses ermöglicht, Bewusstsein im gegenwärtigen Augenblick anzusammeln. Etwas später im gleichen Jahr und fünfzehn Jahre, nachdem ich während meines ersten Anfalls

aufgrund des Horton-Syndroms auf einer Schotterstraße in der Transkei zusammengebrochen war, begann ich damit, mein Ziel bewusst zu leben, indem ich The Presence Process mit anderen Menschen teilte.

Es spielt keine Rolle, wie viele Menschen ich bereits persönlich mit The Presence Process unterstützt habe, wie oft ich diesen Prozess durch Schulungen und schriftlich mit anderen teile, ich finde es nach wie vor ausgesprochen beeindruckend, was dieser Prozess für jeden bewirken kann, der sich darauf einlassen will. The Presence Process ist ein seltenes Juwel. Der Prozess bietet uns einen methodischen Ansatz für die Auflösung nicht integrierter Traumata und angstvoller Projektionen, die uns hindern, das uns allen Gemeinsame zu erfahren: die Präsenz und die tiefe Erfahrung des Lebens im Bewusstsein im gegenwärtigen Augenblick.

The Presence Process ist eine Einladung, einen Weg zu gehen, der uns aus dem Gefängnis der unbewussten geistigen Ablenkung befreit. Ich habe miterlebt, wie viele Menschen, die sich dieser Reise verschrieben haben, in ihrer Wahrnehmung neugeboren wurden, zu Botschaftern des Lebens geworden sind und jetzt als authentische Friedensstifter in ihren Familien und Gemeinschaften leben.

Nachdem ich etwa vier Jahre lang andere Menschen intensiv durch diesen Prozess begleitet hatte, wurde mir klar, dass ich den Ansatz, Menschen zu Presence-Process-Trainern auszubilden, nicht verfolgen wollte. Mir kommt es so vor, dass ein solcher Ansatz die Wirkung dieses Prozesses verwässern würde, zu falschen Interpretationen der Feinheiten führen und ihn zu einer Einkommensquelle für Trainer und Moderatoren machen könnte, deren Fachgebiet das »Geschäft der Spiritualität« ist. Ich habe aus eigener Erfahrung gelernt, dass nur das Leben selbst uns die Integrität lehren kann. Ich habe auch gelernt, dass das Leben dies vollbringt, indem es uns einlädt, diese Integrität zu entwickeln, indem wir uns zunächst *selbst* schulen. Dementsprechend ist das primäre Ziel von The Presence Process die Kunst der Selbstschulung.

Ich habe die Absicht, The Presence Process allen Menschen als Werkzeug der emotionalen Integration zur Verfügung zu stellen. Aus diesem Grund habe ich The Presence Process nicht zu einem Verfahren gemacht, das über ausgebildete Trainer verbreitet wird, sondern beschlossen, Ihnen diesen Prozess direkt mit diesem Buch anzubieten. So haben Sie den Prozess in seiner Reinform. Das Buch *Die Kraft gelebter Gegenwart* wurde so geschrieben und strukturiert, dass *Sie* der Moderator und Trainer *Ihrer* Reise in das Bewusstsein im gegenwärtigen Augenblick werden. So hat jeder, der aus dem Traum der Ablenkungen einer zeitbasierten Mentalität aufwachen möchte, zum Preis eines Buches Zugang zu diesem Prozess. Trotzdem ermutige ich Sie, sich gegenseitig auf dieser großartigen Reise zu begleiten. Möge das Wesen dieser Kameradschaft durch Vorbilder und frei von vermeintlicher Autorität erlebt werden.

Ich bin den Lehrern dankbar, die ihre Erfahrung mit mir geteilt und mir damit die Möglichkeit geschenkt haben, dieses profunde Verfahren zu entdecken. The Presence Process ermöglicht es jedem, Präsenz und das Bewusstsein im gegenwärtigen Augenblick zu erfahren, ohne den langen Weg voller Herausforderungen gehen zu müssen, den ich gegangen bin. Im Nachhinein erkenne ich, dass es bei einem großen Teil meiner Reise darum ging zu lernen, was *nicht* zu tun ist. Sie sind eingeladen, durch die einfachen Hinweise in diesem Text selbst Ihren Weg zu einer Erfahrung der Präsenz zu finden, ohne unnötig Zeit und Energie aufwenden zu müssen, um die Konsequenzen fehlgeleiteter Absichten zu erkunden.

Obwohl die respektvolle Anwendung von Pflanzenmedizin und Zeremonien ein Bewusstsein der Präsenz aktiviert, sind für die meisten von uns diese Werkzeuge im besten Fall als Wegweiser zu verstehen, nicht als die Straße selbst. Wenige sind dazu berufen, den Lebensweg eines Mediziners oder einer Medizinfrau zu beschreiten. Ich verstehe diese Werkzeuge, Zeremonien, Arzneimittel und ihre Bewahrer als Verbündete. So werde ich ihnen gegenüber immer empfinden. Ich weiß, dass sie den Weg des Menschen eingeschlagen haben, um uns zu helfen, zu erin-

nern, was vergessen wurde und uns einen Eindruck davon zu verschaffen, was möglich ist. Ich betrachte ihren Ansatz jedoch nicht als einen *Weg für jeden*. Die Anlagen für den *Weg, den jeder gehen kann*, sind bereits in jedem von uns vorhanden, als innerer Entwurf, als bewusste Blaupause und als beabsichtigtes Geburtsrecht.

Rituale und die eingenommenen Substanzen lösen zwar ein Bewusstsein der Präsenz aus und ermöglichen uns, das Bewusstsein im gegenwärtigen Augenblick zu erfahren und somit einen tiefen Einblick in die Evolution der Menschheit zu erhalten, aber ihre Wirkung lässt nach einiger Zeit deutlich nach. Da sie nicht notwendigerweise die erforderliche tägliche Erfahrung zur Wahrung des Bewusstseins fördern, sind sie potenziell ebenso irreführend wie nützlich. Daher riskieren die Menschen, die diesen Ansatz wiederholt zur Erlangung und Wahrung des Bewusstseins nutzen, ohne gleichzeitig Willenskraft und Disziplin einzusetzen, um diese Fähigkeit auf natürlichem Weg zu entwickeln, dem Widerspruch zwischen *der Ausprägung einer äußeren Abhängigkeit im Namen der inneren Entwicklung* zu erliegen.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass für die meisten von uns die Entwicklung einer authentischen, offenen Beziehung zur Präsenz und zum Bewusstsein im gegenwärtigen Augenblick am besten auf natürlichem Weg erreicht wird, durch bewussten und nüchternen Zugang, Ansammlung und Anwendung von Willenskraft und ausdauernder Disziplin. Das Erlangen des Bewusstseins im gegenwärtigen Augenblick ist eine Lebensweise, ein täglich praktizierter Ansatz für das Leben auf diesem Planeten, keine einmalige Notlösung. Es ist eine Reise, nicht das Ziel. Mit diesem natürlichen Ansatz wird The Presence Process für alle erreichbar.

Das Wunderbare an The Presence Process ist, dass uns dieser Prozess den Weg zurück zu unserem authentischen Zustand ebnet ohne künstliche Instrumente oder äußere Aktivitäten – ohne komplizierte Zeremonien, Rituale, Dogmen oder Überzeugungen. Es erfordert nur einen be-

wussten und disziplinierten Einsatz von Absicht und Aufmerksamkeit. Diesen Prozess zu durchlaufen – und, für viele von uns, ihn etwa dreimal zu wiederholen – aktiviert allmählich die Fähigkeit, die uns allen gemeinsam ist, ermöglicht uns das Ansammeln des Bewusstseins der Präsenz und das daraus folgende Strahlen des Bewusstseins im gegenwärtigen Augenblick. Dies kann auf sichere Weise in der Struktur unserer weltlichen Erfahrung erreicht werden, unabhängig davon, wo oder wie wir in dieser schnelllebigen, komplexen Welt sind. Auf keiner Ebene müssen wir uns von dem lösen, was uns das Schicksal bereitet hat.

The Presence Process stellt uns auch ein Konzept vor, das in der Welt der sich ändernden Bedingungen unbekannt ist: *Die Präsenz kennt keine unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade*. Damit meine ich, dass Präsenz die wunderbare Eigenschaft hat, sich unter genau den Umständen in unserer täglichen Erfahrung zu manifestieren, die erforderlich sind, um die Funktionsstörung zu integrieren, die uns genau zu diesem Zeitpunkt davon abhält, das Bewusstsein im gegenwärtigen Augenblick zu erfahren.

Wie viele von Ihnen, die sich zu diesem Text hingezogen fühlen, bin auch ich ursprünglich in dieses Abenteuer hineingeraten, weil ich Beschwerden hatte. Mein Leiden veranlasste mich, mich auf der Suche nach den Ursachen meiner Schmerzen nach innen zu wenden. Ich habe selbst bei mir und anderen erlebt, wie sich dieser Prozess auf Beschwerden auswirkt – Krankheiten und Beschwerden wie Depression, Phobien, Drogen- und Alkoholabhängigkeit, Trauer, Wut, Angst, Allergien, Mangel und viele weitere äußere Anzeichen von innerem Unbehagen. Der Prozess unterstützt auch bei der Heilung körperlicher Verletzungen, verbessert die sportlichen und kreativen Fähigkeiten und belebt Übungen vom Yoga bis zur Meditation.

The Presence Process ist ein erfahrungsbasierter Weg, der uns dahin führt, Verantwortung für die Integration unserer emotionalen Blockaden zu übernehmen. Anders ausgedrückt: Es ist ein Weg, bewusst »erwachsen« zu werden.

Wenn wir uns bewusst um emotionale Integration bemühen, stellen wir unweigerlich fest, dass das große Geschenk dieses Prozesses nicht die Linderung der Symptome ist, die wir so häufig erfahren, sondern die Fähigkeit, die umfassende Verantwortung für die Qualität unserer Gesamterfahrung zu übernehmen.

Die intensive Beschäftigung mit der Präsenz und dem zunehmenden Bewusstsein im gegenwärtigen Augenblick ist eine ausgesprochen lohnende Reise, die anscheinend grenzenlos ist. Diese Reise setzt sich noch heute für mich mit der gleichen vertrauten Resonanz fort wie damals, als sie mit der Schwitzhütte und den Erfahrungen mit Peyote begann. Sie setzt eine *Art des Seins* frei, die uns befähigt, achtsam auf das Leben zu antworten statt zu reagieren. In uns wird ein Bewusstsein dafür geweckt, was wir mit anderen teilen, und wir konzentrieren uns nicht so sehr auf die Dinge, die bei uns ein Gefühl von Getrenntsein auslösen. Aber solange wir uns nicht auf unsere persönliche Reise in das Bewusstsein im gegenwärtigen Augenblick machen, bleibt die Erfahrung der Präsenz hinter den profanen Anforderungen und Ablenkungen der Welt verborgen.

Die Aktivierung des Bewusstseins der Präsenz ist eines der größten Geschenke, das wir uns selbst machen können. Darüber hinaus ist sie auch ein verantwortungsbewusster Beitrag für die Menschheit, weil wir durch das Eintauchen in das Bewusstsein im gegenwärtigen Augenblick die tiefen Möglichkeiten der Präsenz in alle unsere Interaktionen und Handlungen einbringen.

The Presence Process ist eine Einladung, unsere gemeinsame Präsenz zu aktivieren und ihr zu erlauben, uns in ein immer tieferes Bewusstsein dessen zu führen, *was ist*. Dies ist ein Geschenk, mit dem wir unsere Wahrnehmung der Möglichkeiten des Lebens transformieren können. Deswegen empfehle ich, weder durch das Buch noch durch den Prozess zu hetzen. Es dient uns nicht, wenn wir von Verzweiflung getrieben versuchen, »es so schnell wie möglich abzuschließen«.

Es ist nicht sinnvoll, diesen Prozess als etwas zu behandeln, durch das wir »durch« müssen, um woanders anzukommen. Alles, was wir erstreben, hat uns bereits gefunden und ist in uns vorhanden. Dieser Prozess ist eine Gelegenheit, dies selbst zu erfahren.

Ja, ich habe den emotionalen Zustand erfolgreich aufgelöst, der sich als schmerzvolle neurologische Erkrankung manifestiert hatte. Es ist mir gelungen, indem ich eine intime Beziehung zur Präsenz eingegangen bin und diesem »inneren Wissenden« erlaubt habe, die Führung auf meinem Weg in das Bewusstsein im gegenwärtigen Augenblick zu übernehmen.

Die gleiche allmächtige Qualität steckt auch in Ihnen, denn wir teilen sie – als einen Aspekt dessen, was wir *sind*. Dieser Zustand des *Seins* ist auch Ihnen einfach zugänglich. Möge diese magische, mystische und mysteriöse Reise die Qualität Ihrer gesamten Erfahrung so segnen, wie es bei mir der Fall war – und wie es für die vielen Menschen der Fall war, die die Einladung, vollständig in ihrer Erfahrung zu sein, bereits angenommen haben.

In der heutigen Welt mit ihrem hohen Tempo ist das Bewusstsein im gegenwärtigen Augenblick noch Neuland. Gleichzeitig ist es eine Tür zur persönlichen Befreiung, die immer offensteht. Präsenz ist unser getreuer Reiseleiter für den Eintritt und das Verbleiben dort. Wie Sie bin ich ein wissbegieriger Forscher. Immer weiter, nach innen und nach oben.

Danke, dass Sie sich dieses Geschenk machen.

Mit besten Grüßen,
Michael Brown

TEIL I

Einstimmung in den Prozess



Der Text dieses Buches soll das erfahrungsbasierte Verfahren unterstützen, das The Presence Process™ genannt wird. Während des Lesens werden wir allmählich an diesen Prozess herangeführt, wir werden eingeladen, den Prozess zu erfahren, und wir werden in einen transformierten Alltag geführt.

Durch die Erfahrung von Präsenz werden wir *präsent*.

Wenn wir diesen Prozess abschließen, sind wir für die Selbstschulung unserer ständigen Reise ins Bewusstsein im gegenwärtigen Augenblick trainiert. Wir erfahren eine erneute Verbindung mit einem Aspekt unseres *Seins*, der uns ständig zur Verfügung steht, um uns zu führen, und müssen diese Führung nicht mehr bei äußeren Quellen suchen.

The Presence Process ist eine Reise nach innen, *zu uns selbst*. Sie führt uns durch vergessene Erinnerungen und in unvertrautes emotionales Gelände. Auf diesem Weg werden wir darauf vorbereitet, die verdrängten Gefühle der Angst, Wut und Trauer zu integrieren, die sich immer wieder in unserem Alltag bemerkbar machen. Dieses emotionale Gelände mag uns zunächst fremd erscheinen, aber es ist diese vergessene energetische Landschaft, die uns wieder mit unseren angeborenen Gefühlen der Unschuld, Freude und Kreativität vereint.

Es mag scheinen, dass wir diese Reise alleine unternehmen. Das ist nicht der Fall. Teil I dieses Textes hilft uns, das zu erkennen, weil er die direkte Beziehung zur Präsenz erwecken soll. Auch wenn wir vielleicht jetzt nicht wissen, wohin die Reise geht oder wie wir uns in die richtige

Richtung bewegen, gibt es einen Aspekt unseres *Seins*, der das weiß, denn er weiß alles. Er ist es, der uns einlädt, diesen inneren Pfad zu gehen. Diese Präsenz weiß, was wir suchen und was erforderlich ist, um es zu erlangen.

Die Präsenz ist unser bester Freund und engster Verbündeter, unser Begleiter und unsere Ehrengarde. Sie trägt unsere Flagge und unsere Vorräte. Sie schickt uns mit Begeisterung hinaus und begrüßt uns freudig, wenn wir im Bewusstsein im gegenwärtigen Augenblick ankommen.

Teil I bereitet Sie darauf vor, empfänglich für die Kommunikation der Präsenz zu sein. Durch das Lesen dieses Textes lernen Sie die Sprache der Authentizität, die Sprache, in der die Präsenz kommuniziert.

Sie brauchen sich nichts von diesem Text zu merken. Es ist jedoch vorteilhaft, den Text so häufig wie möglich zu lesen, ganz besonders in stillen Momenten, wenn Sie sich entspannt und aufnahmefähig fühlen.

Wenn Sie sich irgendwann überwältigt fühlen, ist dies ein Zeichen, dass Sie das Buch beiseitelegen und sich den Raum gönnen sollten, das Gelesene zu *integrieren*. In diesem Zusammenhang bedeutet »Integrati-on«, dass Sie sich die Ruhe und den Raum geben, die gelesenen Inhalte physisch, mental und emotional zu erfassen, und die Erfahrungen verdauen, die durch diesen Text ausgelöst werden, damit Sie sich daran nähren können. Ich möchte noch einmal betonen, dass keine Eile besteht. Es ist wichtig, diese Worte sorgfältig zu lesen und sich die erforderliche Zeit zu nehmen, sie zu verarbeiten.

Damit dieser Prozess für jeden geeignet ist, hat The Presence Process zwei Einstiegsebenen: Einführung und Erfahrung. Die erste Ebene erreichen Sie, indem Sie einfach den Text lesen. Die zweite Ebene erfordert praktische Erfahrungen, die sich allmählich über einen Zeitraum von zehn Wochen entwickeln. In Teil I dieses Buches finden Sie die Informationen, anhand derer Sie eine Entscheidung treffen können, welche Ebene für Sie geeignet ist. In Teil II findet eine Ausrichtung mit dem übergreifenden Ziel dieses Prozesses statt. Wenn Sie Ihre Absicht formulieren,

Ihre Aufmerksamkeit fokussieren und Ihre innere Führung aktivieren, bereiten Sie sich vor und ermutigen sich selbst.

Was ist Bewusstsein im gegenwärtigen Augenblick?

Bewusstsein im gegenwärtigen Augenblick ist ein Zustand des *Seins*, im Gegensatz zu etwas, das wir *tun*. Die einfachste Definition für das Bewusstsein im gegenwärtigen Augenblick ist: *sich vollkommen des Augenblicks bewusst zu sein, in dem wir sind, oder im Augenblick präsent zu sein.*

Dabei liegt die Betonung nicht auf dem *Augenblick*, sondern auf dem *Sein*, das wir in unserer Lebenserfahrung zum Tragen bringen, wenn wir dem Augenblick unsere volle Aufmerksamkeit schenken.

Ein zuverlässiges Zeichen, dass wir in das Bewusstsein im gegenwärtigen Augenblick eingetreten sind, ist, wenn unsere Erfahrung mit *Dankbarkeit* erfüllt ist, egal wie angenehm oder unangenehm sie sich gerade anfühlt.

Wenn ich von Dankbarkeit spreche, meine ich nicht die Art Dankbarkeit, die sich aus einem Vergleich ergibt, etwa Dankbarkeit, weil wir gesünder oder reicher sind als jemand anderes. Und ich meine auch nicht die Art Dankbarkeit, die wir fühlen, weil sich das Leben so entwickelt, wie wir es wollen, und weil uns alles einfach erscheint. Ich meine die grundlose Dankbarkeit – Dankbarkeit für die Einladung, die Reise und das Geschenk des Lebens selbst.

Dankbarkeit ist das einzige zuverlässige Anzeichen dafür, wie präsent wir in unserer Erfahrung sind. Wenn wir nicht dankbar sind, einfach weil wir am Leben sind, dann haben wir uns aus der Präsenz verirrt und sind in einen trügerischen mentalen Zustand geraten, der »Zeit« genannt wird.

Da wir in eine Kultur hineingeboren wurden, die fast gänzlich in der Welt der Zeit existiert, ist es nur wenigen von uns möglich, ständig präsent zu sein. Dies ist der Fluch der modernen Zivilisation. Wir dürsten nach Fortschritt, aber oft führt Fortschritt nur dazu, dass wir das Leben so strukturieren, dass wir nicht mehr da sein müssen, wenn es stattfindet. Je automatisierter unsere Erfahrung wird, umso weniger pflegen wir die Kunst des Lebens.

In der Welt der Zeit ist es schwierig, dankbar zu sein, weil sich scheinbar nichts so entwickelt, wie wir *denken*, dass es sein sollte. In der Vergangenheit gibt es Dinge, die wir bereuen, die Zukunft verspricht Fortschritt, aber die Gegenwart erfordert ständige Anpassung. Daher verbringen wir unsere wachen Momente mit Gedanken daran, was in der Vergangenheit nicht funktioniert hat, und mit der Planung der Veränderungen, die wir für erforderlich halten, damit wir den angestrebten Frieden und die erwünschte Erfüllung finden. Weil sich diese Veränderungen auf ein »besseres Morgen« richten, haben wir vergessen, wie wir ein *Heute* voller Bedeutung haben können. Also wird die Erfahrung, die wir *jetzt gerade* machen, nur als *Mittel zum Zweck* betrachtet. Und da wir keinen Zugang zu einer anderen Erfahrung haben, mit der wir unsere derzeitige Lage vergleichen könnten, erscheint uns ein solches Leben normal.

Wenn wir so leben, überspringen wir ständig die Gegenwart. Obwohl die Vergangenheit vergangen ist und nicht verändert werden kann und obwohl sich die Zukunft noch nicht manifestiert hat, entscheiden wir uns dafür, uns mental an diesen imaginären Orten aufzuhalten, statt vollkommen in dem einzigen Augenblick zu sein und diesen auch wirklich zu erfahren, in dem wir uns tatsächlich befinden – jetzt in diesem Augenblick.

Da wir uns gewohnheitsmäßig in einem mentalen Zustand befinden, in dem wir unsere Aufmerksamkeit in eine imaginäre Vergangenheit oder Zukunft projizieren, verpassen wir die authentischen physischen und emotionalen Erfahrungen, die sich *genau jetzt* ereignen. Wir sind uns kaum des einzigen Augenblicks bewusst, der die gesamte Dynamik des

Lebens enthält. Wir *denken*, dass wir leben, aber wir existieren nur. Wir *denken*, dass wir uns vorwärtsbewegen, aber wir laufen im Kreis. Wir haben alles in das Denken verlagert und damit die Erfahrung geopfert, wie es ist, physisch präsent und emotional ausgeglichen zu sein. Auch wenn wir denken, dass wir mental sehr fortgeschritten sind, sind wir einfach nur verwirrt.

Wir sind so an diesen Zustand des »Nicht-Seins«, dieses einfach nur Existierens, gewöhnt, dass uns das nicht nur ganz natürlich vorkommt, sondern dass wir es sogar anstreben. Natürlich ist es nicht natürlich, denn es kennt keine Harmonie. Auf irgendeiner Ebene erkennen wir das, weil wir in unseren geistigen Sprüngen spüren, dass irgendetwas nicht stimmt. Unser Mangel an innerem Frieden spiegelt sich im Außen als ständiges Chaos – und darin, wie wir vor jeder Erfahrung von Ruhe und Stille zurückschrecken. Das Thema dieses mentalen Zeitalters ist: *Es werde Lärm und Bewegung*.

Da wir uns nicht erinnern, was wir verloren haben, wissen wir nicht, was uns fehlt. Wir können es nicht finden, weil wir es entweder in Bildern aus der Vergangenheit oder in einer Vision der Zukunft suchen. Unser unstillbar bedürftiges Verhalten, das ständig nach etwas sucht, ist ein Zeugnis für die Leere, die unsere derzeitige Herangehensweise an das Leben nicht füllen kann. Das Wort »genug« hat keine Bedeutung für uns.

In unserer Angst drehen wir jeden Stein auf diesem Planeten um in der verzweifelten Suche nach etwas gefühltem Frieden, aber nichts, was wir tun, bringt das Bewusstsein von Frieden in unseren Zustand des hektischen »Handelns«. Das liegt daran, dass wir schon seit langem vergessen haben, dass Frieden nichts mit »Handlungen« zu tun hat, sondern ein Gefühl ist. Frieden kann nicht erzwungen oder mechanisch hergestellt, sondern nur durch ein gefühlsmäßiges Eintreten in *diesen Moment* verwirklicht werden.

Unser Zustand der inneren Unruhe manifestiert sich als äußere physische, mentale und emotionale Symptome von Unbehagen und Krank-

