



# ПРОЦЕСС ПРИСУТСТВИЯ

ПУТЕШЕСТВИЕ  
В НАСТОЯЩЕЕ

ТАЙНЫ НАШЕГО ПОДСОЗНАНИЯ



**Коллектив авторов**  
**Саммари книги**  
**«Процесс присутствия»**  
Серия «CrossReads: Тайны  
нашего подсознания»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67865532](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67865532)*

*Саммари книги «Процесс присутствия»:*

*ISBN 978-5-04-171014-9*

### **Аннотация**

Уроки осознанности в саммари CrossReads.

Майкл Браун – автор книги «Процесс присутствия» – предлагает взглянуть на жизнь как на процесс накопления эмоций. Ведь одни из них помогают справиться с проблемами, а другие – только усугубляют их: заставляют выбирать неподходящих партнеров и повторять деструктивные сценарии. Мы составили краткую версию руководства по жизни в моменте, чтобы вы начали свой путь к подлинной осознанности без лишней драмы.

Знакомьтесь с ключевыми идеями популярных книг, экономьте время и выбирайте только лучшее с CrossReads.

# Содержание

Настраиваясь на процесс	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# Саммари книги

## «Процесс присутствия»

«Процесс присутствия» Майкла Брауна – это практическое пособие преобразования восприятия действительности, и как следствие, всей жизни с помощью простой и действенной практики дыхания.

Автор на протяжении десяти лет вынужден был бороться с сильными болями и исцелять себя от острой неврологической болезни, которую называют «болезнь Хортон». Болезнь по несколько раз в день проявляла себя мучительной агонией. В попытках найти облегчение Майкл Браун использовал различные лекарства и способы избавления от боли. После многочисленных попыток выяснилось, что никто и ничто «снаружи» не сможет облегчить страдания. Тогда встал вопрос либо «уйти» из жизни, либо «прийти» в нее.

Поскольку Майкл был не готов умереть, он отравился на поиски способа исцелить себя сам. Так он пришел к *Процессу Присутствия*.

Процесс Присутствия – это приглашение шагнуть на путь, который освобождает из тюрьмы бессознательного ментального безумия. Многие посвятили себя прохождению этого путешествия, переродились в своем восприятии, стали послами самой жизни и теперь живут в семьях и обществе как подлинные миротворцы.

Намерение автора книги заключается в том, чтобы Процесс Присутствия был доступным инструментом эмоциональной интеграции для каждого, кто хочет изменить свое восприятие действительности. Достижение осознанности настоящего момента – это образ жизни, ежедневный подход к жизни на этой планете, а не одноразовый быстрый способ решить все свои проблемы. Это путешествие, а не пункт назначения. Именно этот естественный подход автор делает доступным для всех.

По сути, Процесс Присутствия является практическим путем, который ведет к принятию ответственности за интеграцию своих эмоциональных блоков. Другими словами, это способ сознательно повзрослеть.

# Настраи́ваясь на процесс

**Что же такое Присутствие?** Это осознанность настоящего момента, то есть состояние бытия, противоположное чему-то, что мы *делаем*. Простейшее определение осознанности настоящего момента – это *чувство присутствия и вовлеченности в моменте*.

Независимо от того, что обещает будущее, момент настоящего – «этот, здесь, сейчас» – не имеет ничего общего ни с вчера, ни с тем, что может произойти завтра. Пока бессознательно реагируешь на события жизни, фокусируясь в основном на «том, там, тогда», не замечаешь того, что находится прямо перед носом.

Осознанность настоящего момента не является концепцией – это переживание и проживание.

Процесс Присутствия исходит из предпосылки: подлинное естество не заключено лишь в нашем разуме. Все мы являемся вечным Присутствием.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.