

Inhoud

Woord van dank 10

Woord vooraf 11
William Hayashi

Ten geleide 21
Judith Kravitz

Herontwaken 23

DEEL 1

Afstemming op het proces 37

Wat is gewaarzijn van het huidige moment? 40

De hartslag van bekrachtiging 45

Je intentie bepalen 48

Procestechnieken 55

Bewustzijn van vragen 63

Bewegen voorbij beweging 67

Het pad van gewaarzijn en de zevenjarige cyclus 73

Emotionele inprenting 82

Emotionele lading 85

Voorbij verslavingen en kwalen 90

Resultaten inruilen voor consequenties 100

DEEL 2

Voorbereiding op de reis 113

De drie-eenheid van het proces 114

Een integratieve benadering 122

Niveau van intrede 133

Leidraad voor de reis 136

DEEL 3

Het Presence-proces 151

Inzicht en gevoelswaarneming 152

Week 1 155

Activeren en consolideren 155

De bewust verbonden adem oefening 157

Over de ademhaling 160

Aanwezigheid en individuele expressie 166

Het ervaren van Aanwezigheid 169

Voorwaarts, inwaarts en opwaarts 171

Week 2 173

Boodschappers onderkennen 173

Week 3 187

Inzicht ontvangen 187

Week 4 197

Onvoorwaardelijk voelen brengt integratie teweeg 197

Week 5 204

Het integreren van onze kinderjaren 204

De integratie van het kindzelf 212

Week 6 216

Het integreren van beladen emoties 216

Het mechanisme van reactiviteit 221

De emotionele integratiemethode 224

Het water in 227

Week 7 229

Het belang van fysiek aanwezig zijn 229

Ons een weg erdoorheen voelen 233

Week 8 241

Vrede is een trilling die we voelen 241

Vrede scheppen door vergeving 243

Bidden om vergeving 252

Week 9 255

Onze onbewuste definitie van liefde integreren 255

Manipulatie 260

Onvoorwaardelijk geven is ontvangen 262

Week 10 269

Bewust het verenigd veld binnengaan 269

Doelbewust leven 279

Waardering opwaarderen 282

DEEL 4

Mogelijkheid 287

Waar een tuinman is, daar is ook een tuin 288

De vruchten die we plukken 289

Op verantwoorde wijze gewaarzijn van het huidige moment
uitstralen 320

Het verhaal van Clive en Nadine 327

Hoe gewaarzijn van het huidige moment zich op natuurlijke wijze
ontwikkelt 331

DEEL 5

Het vervolg 335

Vrijheid is verantwoordelijkheid 337

Rozen hebben doornen 341

Wat Aanwezigheid kan doen 344

Een afscheidscadeautje 346

Woord van dank

Mijn diepe erkentelijkheid gaat uit naar Constance Kellough, Kathy Cholod, David Robert Ord, Lucinda Beacham en Nora Morin voor de liefdevolle aandacht die zij aan dit boek hebben besteed. Dank jullie wel: door jullie zorg is deze herziene uitgave schitterend geworden.

Woord vooraf

*Dit menszijn is een soort herberg;
elke ochtend weer nieuw bezoek.*

*Een vreugde, een depressie, en benauwdheid,
een flits van inzicht komt
als een onverwachte gast.*

*Verwelkom ze; ontvang ze allemaal gastvrij!
Zelfs als er een menigte verdriet binnenstormt
die met geweld je hele huisraad kort en klein slaat.*

*Behandel dan toch elke gast met eerbied.
Misschien komt hij de boel ontruimen
om plaats te maken voor extase...*

*De donkere gedachte, schaamte, het venijn,
ontmoet ze bij de voordeur met een grijns
en vraag ze om erbij te komen zitten.*

*Wees blij met iedereen die langskomt.
De hemel heeft ze stuk voor stuk gestuurd
om jou als raadgever te dienen.*

RUMI

Vertaling: Romeck van Zeyl, naar de Engelse versie van Coleman Barks.

Bron: Derkse, Marcel, *Zo vrij als een vogel. Werkboek voor transformatie*. Deventer, 1999.

Dit gedicht van Rumi was me altijd al dierbaar. Later kreeg ik van een wijze vriend eens de volgende raad: 'Acceptatie opent de weg naar verandering.'

Opnieuw dezelfde boodschap: verwelkom de gasten binnen in je zonder oordeel, zonder verzet, en ze zullen je veranderen, je vanbinnen 'schoonvegen'. Maar de vraag was: 'Hoe?' In het bijzonder wanneer ze duister, onvriendelijk of zelfs kwaadaardig leken te zijn.

Toen ik enkele jaren geleden *Het Presence-proces* van Michael Brown las, opende zich een heldere en veilige weg. Michael drukt ons steeds weer op het hart: 'Je moet niet de boodschapper doden, maar de boodschap ontvangen.' De 'boodschappers' zijn de mensen en situaties die ons van streek maken, die ons schijnen te dwarsbomen en te kleineren. De 'boodschappers' zijn de niet geïntegreerde, nog niet verwerkte emotionele herinneringen en trauma's uit onze kinderjaren, die uitgespeeld worden via deze huidige 'volwassen' ervaringen. Net als verwaarloosde kinderen zullen ze ons niet met rust laten maar doorgaan met zich 'tentoon te spreiden' in ons dagelijks leven als de mensen, gebeurtenissen en omstandigheden die ons pijn en ongemak bezorgen. Dikwijls drukken ze zich uit via een van de drie basisemoties: boosheid, angst of verdriet/smart. Onze gewoonlijke reactie is ofwel mentaal ofwel fysiek. We proberen het uit te puzzelen met ons verstand of we leiden onszelf af door actief bezig zijn en vermijdingsgedrag. Het kan zijn dat we gaan eten, dat we wegvluchten, ons uiterste best gaan doen of gewoon in ons hoofd gaan zitten om te vermijden dat we erin betrokken raken. Maar toch blijft het bange, gekwetste kind in ons eronder lijden, terwijl het snakt naar aandacht en acceptatie en die ook nodig heeft. Om deze kwetsuren, vaak onze vroegste en meest gevoelige, op een goede manier aan te kunnen pakken hebben we een methode nodig die zowel veilig als effectief is. Gelukkig voorziet het Presence-proces™ hierin.

Michael begint, heel verstandig, met ons twee manieren aan te bieden om het boek te benaderen: we kunnen het lezen en bestude-

ren, of we kunnen het direct ervaren. Persoonlijk heb ik het nuttig bevonden om eerst vertrouwd te raken met de methode door de delen 1 en 2 door te lezen, die een soort overzicht geven van het geheel en ons vast laten wennen aan wat gaat komen. In dit informatieve gedeelte van het boek worden de hele psychologische ontwikkelingsgeschiedenis, de verschillende technieken en methodes die gebruikt worden, de mogelijke reacties en wat we moeten doen, duidelijk uitgelegd en behandeld, hetgeen ertoe bijdraagt dat we goed voorbereid aan de eigenlijke reis beginnen. Als we bij het ervaringsgedeelte aankomen, is de benadering wederom zachtmoedig, langzaam en stapsgewijs. We hebben tien weken de tijd om het proces te voltooien en iedere week verdiept het zich en breidt het zich geleidelijk uit. We hebben ruim de tijd om te voelen, onszelf vragen te stellen en dingen te integreren. Net als bij de oefening van 'je onderdompelen in een warm bad', in hoofdstuk 7, worden we uitgenodigd om ons langzaam en geleidelijk aan steeds een stukje dieper te laten zakken in de 'warme genezende wateren' van dit krachtige proces.

Nog een wijze raad die Michael geeft is om het Presence-proces samen met anderen te doen. De tweede keer dat ik het doorliep had ik wekelijks een bijeenkomst met een kleine groep studenten met wie ik mijn innerlijke leerprocessen en ontwikkelingen deelde. We hadden enorm veel steun aan elkaar. Vaak leefden we oprecht met elkaar mee, maar we maakten ook grapjes over sommige wat meer duistere gedeeltes van onze reis. We voelden ons allemaal gezien, geaccepteerd, vastgehouden. We kregen een sterke band met elkaar en tot op de dag van vandaag ontmoeten we elkaar bij bijzondere gelegenheden.

Tot mijn vreugde hoorde ik dat Michael een herziene versie had geschreven van zijn originele manuscript en ik was aangenaam verrast toen ik uitgenodigd werd om het voorwoord te schrijven. De vraag was natuurlijk in welk opzicht deze versie verschilt van de vorige en wat eraan verbeterd is. Om te beginnen zou ik zeggen dat het origineel eruitziet als en het gevoel geeft van een instructiehandboek, met cursief gedrukte Presence-Activerings-Stellingen om mee te oefenen en aan het einde van elk hoofdstuk huiswerk voor de daarop volgende week. De huidige versie voelt minder formeel aan, minder 'belerend'. De Presence-Activerings-Stellingen zijn veranderd in

niet gecursiveerde Bewuste Antwoorden, en er is geen officieel 'huishwerk' voor de week erop. Ik heb niet het gevoel dat ik 'instructies krijg van een waakzaam toekijkende leraar', maar veeleer dat 'een wijze vriend mij gezelschap houdt'. De toon is warmer en hartelijker. Ik voel me meer gezien en persoonlijk aangesproken door Michael.

Ook lijkt het alsof deze tekst wat gemakkelijker loopt en de boodschap helderder en doeltreffender wordt overgebracht. Michael heeft elk van de wekelijkse ervaringsgedeelten een titel meegegeven. In de originele versie waren deze titels er niet. Ze zorgen ervoor dat de essentie van ieder hoofdstuk eruit wordt gelicht. Ook wordt ons aan het begin van elk hoofdstuk het 'bewuste antwoord voor de volgende zeven dagen' gegeven, de uitspraak die we geacht worden gedurende die week te herhalen als een mantra om ons te helpen ons het thema van die week eigen te maken. Dit thema wordt vervolgens opgedeeld in een aantal sleutelbegrippen die in de tekst uitgebreid behandeld worden om ons inzicht te verdiepen. We krijgen ook specifieke oefeningen of praktijken aangereikt om deze ideeën in ons lichaam tot leven te brengen. Elk hoofdstuk eindigt met het benoemen van problemen die mogelijk kunnen opduiken en er wordt aangegeven hoe we daarmee om kunnen gaan. Zo ontvouwt elk hoofdstuk zich soepel en als vanzelf, integreert het op vaardige wijze het voorgaande, leidt het op aangename wijze naar de volgende fase van het proces en blijft het daarbij steeds helder en zachtmoedig van toon.

Het belangrijkste 'werk' tijdens het Presence-proces is dat we niet langer weglopen van de onverwerkte beladen emoties uit onze jeugd die steeds weer opduiken in onze huidige levenssituatie, en ze ook niet meer projecteren op anderen. In plaats daarvan leren we om ze op milde wijze tegemoet te treden, en ze onze onverdeelde aandacht en onvoorwaardelijke steun te geven. Zoals we met boze, gekwetste of bange kinderen omgaan, zo behandelen we ook de getraumatiseerde delen van het kind in ons: we schelden ze niet uit en laten ze niet in de steek, en ook proberen we ze niet onder controle te houden of te manipuleren. Als we dat zouden doen, zouden we ze nog meer van streek maken. Liever houden we ze stiltejes gezelschap met onze vriendelijke aanwezigheid en onvoorwaardelijke, liefdevolle steun, totdat ze mettertijd tot rust komen. We hoeven niets te zeggen

of te doen, maar ze alleen simpelweg laten voelen dat we met ze meeleven.

Waar dit proces wezenlijk over gaat is het leren onderkennen van en rusten in Aanwezigheid (Presence). In deze nieuwe versie van *Het Presence-proces* wijst Michael hier nadrukkelijk op. In de eerste zes weken van het ervaringsgedeelte laat hij ons zien hoe we onze 'schaduwen', onze onverwerkte emotionele trauma's, kunnen leren herkennen en hoe we het verband kunnen leggen tussen die schaduwen en delen van ons gekwetste kind. Tevens laat hij ons zien, hoe we ze kunnen verwelkomen, aanvaarden en opnieuw kunnen integreren door liefdevol Aanwezig te zijn. In de laatste vier hoofdstukken, 7 tot en met 10, deelt hij met ons vaardigheden om 'Aanwezig te zijn', die meer op een metaniveau liggen. Hij begint met ons meer in het algemeen te laten zien hoe we uit ons hoofd kunnen gaan, weg van de verhalen die we onszelf vertellen, weg van fysieke verstrooiingen en verheven gedachten, en hoe we in plaats daarvan onze 'gevoelswaarneming' kunnen ontwikkelen – ons 'innerlijk lichaamsgevoel', zoals Eckhart Tolle zou zeggen.

Gevoel krijgen voor onze onverwerkte emotionele trillingen en 'ermee zijn' is iets dat we niet kunnen bereiken via ons denken of de emotionele drama's die we creëren. We moeten leren onze gevoelswaarneming te ontwikkelen, het 'weten', dat 'diep in ons hart weerklank vindt', zodat we ons gevoelsmatig kunnen afstemmen op de energetische ladingen waardoor onze bange innerlijke kinderen zo van hun stuk gebracht worden. Ook moeten we leren onze vinger te leggen op de verhalen en overtuigingen die deze onplezierige trillingsfrequenties in stand houden. We beginnen in te zien hoe algemeen van aard deze verhalen zijn. We leren onszelf en anderen te vergeven doordat we gaan begrijpen dat wij allen lijden onder de tegenstrijdigheid van wanhopig te zoeken naar onvoorwaardelijke liefde en die hopen te vinden bij hopeloos voorwaardelijke en instabiele bronnen buiten onszelf. In plaats van onszelf te veroordelen omdat we deze niet vervulde behoeften hebben, leren we ze te accepteren als onontkoombaar en bieden we ze de enige blijvende bron van onvoorwaardelijke liefde aan, namelijk onze eigen onvoorwaardelijke en immer trouwe Innerlijke Aanwezigheid, die ons altijd met open armen ontvangt. Als we onszelf dit eenmaal kunnen geven, kunnen we

het ook gaan aanbieden aan de bange, gekwetste kinderdelen van anderen.

Het moeilijkst te herkennen en los te laten zijn misschien wel de onbewuste definities van liefde die we gecreëerd hebben om de teleurstellingen op het gebied van de liefde, die we vroeg in ons leven ervaren hebben, te verklaren. Michael vertelt ons dat we allemaal ‘één dramatisch hoofdthema’ hebben, één bepaalde achilleshiel in de liefde, die we blijven herscheppen en herbeleven. Het begint met een bepaalde gevoelstrilling, een energetische inprenting die we tijdens onze jeugd hebben ontvangen, een statisch energetisch patroon van voortdurende weerstand. Vanwege deze inprenting, of ‘lading’, schep- pen we steeds weer opnieuw dezelfde omstandigheden als bij onze oorspronkelijke trauma’s in de liefde tijdens onze jeugd, in de hoop dat we deze keer wel in staat zullen zijn om er goed doorheen te komen. Aangezien we dezelfde typen mensen en levenssituaties om ons heen verzamelen, is het helaas zo dat we simpelweg dezelfde drama’s en verliezen herhalen. Het is wederom typisch een geval van freudiaanse ‘herhalingsdwang’. Wat mijzelf betreft: mijn verhaal of ‘onbewuste definitie van liefde’ was ‘vandaag is het er, en morgen is het weer verdwenen’. Omdat ik in mijn vroege jeugd verliezen had geleden op het gebied van de liefde, koos ik onbewust mensen uit die een tijdje van me zouden houden, maar me onherroepelijk weer zouden verlaten. Eerst moest ik het patroon herkennen, het verhaal, en vervolgens mezelf de energetische lading laten voelen van dit ondermijnende levensscenario, waarna ik het kon leren accepteren en loslaten. Ik moest leren om mezelf onvoorwaardelijk de liefde te geven die ik zo wanhopig probeerde te ‘krijgen’ van ouderlijke prototypes die absoluut niet in staat waren – iets waar ze zelf niets aan konden doen – om mij te geven wat ik nodig had. Toen ik eenmaal zover was dat ik dit verhaal, dit energetische patroon van dwangmatig herhalen, los kon laten, en de vastzittende of beladen energie van weleer opnieuw integreerde in mijn Wezen, kon ik de liefde vinden die blijvend was.

In deze versie heeft week tien, het hoogtepunt waar deze ervaringsmethode in uitmondt, de titel ‘Bewust het verenigd veld binnengaan’ meegekregen. Op niet mis te verstane wijze geeft Michael het uiteindelijke doel van dit transformatieproces aan, namelijk bin-