

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.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Super Snowbright liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe April 2012
© 2011 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 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: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, 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
Einstiegs Ebene	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 reaktiven Agierens 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 klein machen. 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 Reaktionen« ohne Kursivschrift geändert, und außerdem gibt es keine formellen »Hausaufgaben« für die Folgeweche. 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 Reaktion 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 wieder auftauchenden, 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



Michael Brown

Die Kraft gelebter Gegenwart

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 416 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-442-21980-3

Goldmann

Erscheinungstermin: März 2012

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 10-wöchiger Reise lernt der Leser, diese Hindernisse zu erkennen und anzunehmen, um schließlich im intensiven Erleben der Gegenwart anzukommen.