

12+

Ника Валевская

*Наше
внимание —
Наша реальность*

Ника Валевская

**Наше внимание –
Наша реальность**

«Издательские решения»

Валевская Н.

Наше внимание – Наша реальность / Н. Валевская —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-505575-0

Поэтапный подход по переживанию на опыте основополагающего единства и силы нашего Внимания. Предлагаем 50 упражнений для исследования и переживания на опыте по решению проблем. Предназначенное для работы самостоятельно или в парах, Вы обнаружите, что «Наше внимание — Наша реальность» наполнено до отказа полезными упражнениями, основанных на собственных переживаниях, и техниками для изменения внимания в ситуациях, в которых шаблоны восприятия слишком долго держали человечество в оковах.

ISBN 978-5-00-505575-0

© Валевская Н.
© Издательские решения

Содержание

Ника Валевская	6
Твое внимание – Твоя реальность	7
Пролог	9
Глава 1. «Наше ВНИМАНИЕ —Наша реальность»	10
Глава 2. Ступени на пути к вашему вниманию	12
Первая ступень	14
Вторая ступень	15
Третья ступень	16
Четвертая и пятая ступени	17
Шестая ступень	18
Седьмая ступень	19
Глава 3. Как выбраться из того что мы создаем	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Наше внимание – Наша реальность

Ника Валевская

© Ника Валевская, 2025

ISBN 978-5-0050-5575-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Ника Валевская



Твое внимание – Твоя реальность



Изучите свое внимание на собственном опыте

Автор книги предлагает поэтапный подход по переживанию на опыте основополагающего единства и силы нашего Внимания. Ника Валевская предлагает пятьдесят упражнений для исследования и переживания на опыте по решению проблем. Предназначенное для работы самостоятельно или в парах – это путешествие ведет нас наши границы самопознания и продвигается за психологические взгляды.

Вы обнаружите, что “ **Наше ВНИМАНИЕ —Наша реальность** ” наполнено до отказа полезными упражнениями, озарениями, часто основанными на собственных переживаниях Н. Валевской, и техниками для изменения внимания в ситуациях, в которых застывшие шаблоны восприятия слишком долго держали человечество в оковах невежества.

Лара Леванцова

Эта книга открывает новые возможности в опыте, который можно получить, выполнив описанные упражнения. Эти упражнения вполне могут привести к большим достижениям в самопознании и к прорывам реализации своих целей.

Роберт Карцев

Эта книга – призыв к пробуждению для всех дисциплин, включая медицину, которые занимаются людьми и их проблемами. Она показывает, что нам нельзя пассивно наблюдать физику двадцатого века и игнорировать эту область знаний. Эта физика несет в себе настолько глубокий, богатый и важный для благополучия людей смысл, что им нельзя пренебрегать.

Михаил Лаврентьев

Отзывы читателей

Есть книги, которые информируют, и книги, которые трансформируют. **«Наше ВНИМАНИЕ – Наша реальность»** делает и то, и другое – и даже больше. Ника Валевская приоткрыла тайны и ступени нашего Внимания и выразила их с помощью непосредственного опыта. **«Наше ВНИМАНИЕ —Наша реальность»** вдыхает новую жизнь в ту древнюю мудрость, что все мы прямо связаны с сердцем Вселенной. Делая это, Валевская выводит нас за пределы раздробленности к личной свободе.

Пролог

Эта книга ограничена по масштабам, поскольку наше внимание содержит детально разработанную систему исследования, для прохождения которой требуется некоторое обучение.

Тем не менее в этой книге представлено 50 упражнений для того, чтобы развивать и исследовать самого себя, в любой обстановке, которую вы предпочитаете. Некоторые люди работают самостоятельно, а для других оказалось ценнее создавать собственные учебные группы.

«Наше ВНИМАНИЕ —Наша реальность» действительно просит читателя *практически* делать упражнения, а не только читать их.

«Наше ВНИМАНИЕ —Наша реальность ” – занятие не для зрителей. Я постаралась включить сюда упражнения, которые объяснимы и выполнимы в рамках книги. Если какое-то упражнение не подходит или не действует, переходите к другому – это *не* значит, что вы менее развиты или не готовы, это значит что оно вам не подходит, так что переходите к следующему. Представленные здесь части системы предназначены для добавления к любой «работе», которую вы уже с собой проводите, и конечно не предназначены быть «единственным путем» или «все-исцеляющим средством». Эти упражнения действуют лучше всего при выполнении без предубеждений, когда вы откладываете ваши толкования мира, внутреннего и внешнего, *в сторону*, используя позицию «а что если это правда», «предположим», или «рассмотрим это как возможность».

После завершения каждого упражнения, если оно выполняется люди создают много смыслов. На самом деле в упражнениях нет какого-то одного смысла – достаточно просто делать и исследовать их.

«Надеюсь, что этот процесс настолько же хорош для вас, как для меня».

Глава1. «Наше ВНИМАНИЕ —Наша реальность»



Сколько я себя помню, моим самым большим желанием было найти ответ на вопрос: «Как материализовать желаемое»?

К ответу на этот вопрос я пришла сама, не буду скрывать того, что было прочитано много разноплановой литературы, но удовлетворяющего ответа я ни где не нашла.

Все же я чувствовала себя неполной. У меня не было успокаивающего чувства знания, кто я, я не нашла переживания себя, которое было бы постоянным, я не могла указать на неизменное «я». Я все так же была разными «я», которые все время менялись, когда я входила в разные эмоциональные состояния. То я нравилась себе, то нет. Один день я была удовлетворена своей жизнью, а на следующий была нетерпеливой.

Спустя время я начала обнаруживать, кем и чем я *не* являюсь: я – это не мой ум... я – это не мои мысли... я – это не мои эмоции... я не являюсь ничем познаваемым. Я *свидетель* всех этих вещей, которые приходят и уходят, но которые не являются мной. Позднее я узнала, что этот подход обнаруживать, кто ты есть, сначала переживая на опыте, кем ты не являешься – самостоятельный путь.

Я могла войти в умиротворенное состояние, в пустоту, но результат длился, если мне везло, только несколько часов. Затем мой ум возвращался и я начинала чувствовать себя неудобно, раздражительной, злой, или какой-то еще, я наблюдала все то же самое снова. Само собой как-то я поняла, что все учения упускают важный аспект наблюдателя или свидетеля: наблюдатель не только *наблюдает и осознает* то, что проходит через ум и тело, он вместе с тем является *источником* этого и творцом.

По-просту говоря свидетель или наблюдатель ума (мыслей, чувств, эмоций и ассоциаций), не только наблюдает мысли или эмоции, но каким-то образом мгновенно создает то, что он наблюдает.

Я ПОЛНОСТЬЮ ОСОЗНАЛА, ЧТО ВСЕ МЫ ЛЮДИ – ТВОРЦЫ СВОЕЙ ЖИЗНИ!

Проще говоря, чтобы наблюдатель имел возможность что-либо наблюдать, он должен создавать наблюдаемое.

Именно это я смогла *пережить на опыте*, а не просто обдумывать.

Мой следующий скачок в понимании произошел, когда я пережила на опыте, что наблюдатель и создаваемое им (мои мысли, чувства, ощущения, убеждения и тому подобное) – являются одним и тем же. До этого я воспринимала, что они отличаются, и давала им разные имена или ярлыки. Например, в моем теле перемещались какие-то ощущения. Я называла эти ощущения «страхом» и решила, что *это* (страх) нехорошо и нежелательно для меня. И в результате я начинала сопротивляться этой энергии, которую «я» назвала страхом. Что я поняла – так это то, что именно «я» назвала эту энергию страхом и «я» решила, что она нежелательна. Когда я перестала решать, что не хочу страха, сняла ярлык и рассмотрела это как просто энергию, проблема исчезла. По своей сути страх состоял из энергии – и мне незачем было этому сопротивляться.

Идея известного физика Дэвида Бома о том, что есть «явный порядок» и «неявный порядок», как нельзя соответствует моему внутреннему открытию. Явный порядок – это мир, как мы обычно его воспринимаем: наполненный объектами с видимыми различиями и границами. Неявный порядок – целостность, соединяющая нас всех; это квантовый уровень, где объекты, частицы, люди и эмоции состоят, из одного и того же вещества. На явном уровне, наблюдатель и то, что наблюдается (мысли, эмоции, ощущения) кажутся разными. А на неявном уровне они являются одним и тем же. Когда я погрузилась в это неявное состояние связанности со всем, граница между наблюдателем и создателем, между наблюдаемым и создаваемым, исчезла, и я осталась в целостности.

Если объяснять подробнее, явный уровень – это где мои мысли видимо отличаются от дивана, моя рука отличается от вашей руки. А на неявном уровне есть основополагающее единство, где все связано со всем остальным. Тогда при переживании страха я осознала, что наблюдатель страха и сам страх являются в своей основе одним и тем же; только мой взгляд на явном уровне разделял на противоположности «я и ты». На неявном уровне, то что мы переживаем на опыте как пространство, и того, что мы переживаем как физическую материю, один и тот же – нет разницы между пространством (пустотой) и физической материей.

Как говорил Эйнштейн: «Все – пустота, а форма – сгущенная пустота».

Как часто я сама испытывала на опыте эти качели обещанных формул причины и следствия, и только разочаровывалась. Сколько раз мне обещали, что выполнение «X» (чего-то духовного или психологического) обязательно прекратит мои затруднения. Я старательно практиковала данное средство (будь это медитация, проработка тела, дыхание или разыгрывание ролей моих частей, и так далее), и все равно боль оставалась или возвращалась снова. Большинство психологических и духовных систем требуют веры и убежденности. Наше Внимание – Наша Реальность, просит вас признать его действительность исходя только из субъективного опыта. Если то о чем я пишу не вызывает в вас отклика, забудьте о нем. Это не значит, что вы недостаточно чисты, недостаточно развиты. Это просто значит, что мои методы управления Вашим вниманием не для вас. Конечно, он не для всех.

В следующей главе мы исследуем Наше внимание с помощью последовательности. На каждой ступени я прошу экспериментировать с упражнениями, которые прокладывают внутренний путь через все более безграничное путешествие вашего Внимания – вашей Реальности.

Глава 2. Ступени на пути к вашему вниманию



Нелегко навести мост через внушительную пропасть между невидимым, плавающих в пустоте частиц и практичной, легко заметной природой нашей повседневной жизни. Но это возможно.

Когда я сама строила этот мост, я начала рассматривать этот процесс в терминах «ступеней». Каждая «ступень» на самом деле обозначает определенные понимания и переживания, через которые можно пройти для «перехода» на следующую ступень. Это можно сравнить с «ключами от дверей», когда с каждым новым пониманием вам становится легче перейти к следующей ступени, или уровню понимания, через которые мы с вами пройдем. Когда вы проходите через одну ступень, открываются новые двери, исследуются новые переживания, и вы можете перейти дальше к следующей ступени.

Эти ступени – «ключи» к вашему Вниманию, а значит к вашей желаемой реальности.

Моя суть не в том, чтобы создать еще одни ключи или модель, которой придерживалась бы группа людей, а чтобы предоставить вам простые упражнения, которые стимулируют новые переживания у практикующих; таким образом, чтобы могла начать сдвигаться ваша так называемая желаемая реальность. Каждый шаг включает в себя одну концепцию и последовательность упражнений, с помощью которых эту концепцию можно пережить на опыте на всех ступенях – умственно, чувственно, эмоционально, физически, и духовно.

Психология и психотерапия основана на принципах ньютоновской физики – упрощенческий взгляд на мир: все можно свести к маленьким единицам, воздействующим и реагирующим друг на друга, причинно-следственным измеримым, предсказуемым образом. Т.е. ни о каком Внимании и сознании нам не говорят и не берут его во внимание. Когда сознание и внимание все же *допускается* как рабочее понятие, оно рассматривается как то, что нужно переделать, переосмыслить, вылечить, изменить, возвысить, или исцелить.

Здесь я наоборот, предоставляю вам опытные переживания, с помощью которых вы можете начать воспринимать желаемую реальность и установить с ней связь через ваше Внимание.

Многие психологи сосредотачиваются на объединении «частей» человека. Например, скажем, ваша часть как ребенка, делает вид, что все в порядке, и ведет себя так, чтобы мама вас

любила. А другая часть очень злится и всегда старается доказать неправоту мамы. Обычные психотерапевтические подходы поощрили бы злого ребенка внутри выразить себя, а услужливого ребенка перестать во всем угождать маме. Или две эти части могли бы быть «осознаны» как механизмы роста, содержащие ресурсы, которые можно использовать во взрослой жизни. Возможно, ваше стремление доказать неправоту вашей матери в дальнейшем привело вас к развитию хороших деловых качеств. Некоторые терапии заявили бы, что если данное психоэмоциональное состояние будет «признано» как часть личности, то проблема (какой бы она ни была) будет решена. В большинство форм психотерапии входят попытки создать «новое» убеждение поверх старого проблематичного, предполагая и оценивая, что лучше иметь «позитивную» программу, убеждение, или решение, чем «негативную» программу, убеждение, или решение.

Мой опыт, о котором мы с вами говорим, создает ступени понимания, которые приводят вас к тому, чтобы пережить ситуацию не как конфликтующие части, а как *взаимосвязь*.

В конечном счете суть в том, чтобы пережить во всех реакциях общую взаимосвязь. Когда вы переживаете (например страх или злость), конкретные реакции начинают терять свою определенность и важность.

Поэтому мой метод не возвращает объединение ложных «я» раннего детства; он не занимается переосмыслением травм как ресурсов; и он не перепрограммирует убеждения.

Прежде всего мой метод интересуется тем, кто находится за рамками всех частей, всех травм, всех ложных «я». Действительно, чистое переживание вашего Внимания не направлено на объединение чего-то; оно направлено на *осознание и переживание единства, отсутствия* или взаимодействия всех частей. Именно в этом переживании единства можно пережить настоящую целостность и именно она является контекстом для всего остального. Что еще важнее, это тот контекст, который уже существует. Это вопрос осознания того, что есть, а именно общего единства, в котором мы все участвуем. **Это то пространство, где проблемы исчезают и появляетесь вы!**

Теперь давайте бегло ознакомимся с семью ступенями, прежде чем исследовать их истоки и выводы. Каждая ступень представляет собой «квантовый скачок» или проще говоря «щелчок» в понимании.

Это будет происходить с вами на каждой из ступеней понимания, которые по очереди будут «убирать» уровни ограниченности. В какой-то момент, возможно после практики и упражнений, сопровождающих каждый шаг или «квантовый скачок», происходит изменение и вы оказываетесь на новой ступени. С каждым шагом сфера вашего восприятия расширяется, охватывая все дальше расширяющийся горизонт.

Первая ступень

Как наблюдатель содержимого моего ума (мыслей, чувств, эмоций, ощущений, ассоциаций), я больше чем содержимое моего ума.

Любой, кто интересовался восточными практиками, узнает очевидные источники этого первого уровня. Краеугольный камень большинства медитативных дисциплин – практика наблюдения, «свидетельствования», или осознания содержимого своего ума или состояния существования. Таким образом человек наблюдает конкретные мысли, образы, ощущения, чувства, эмоции, и в ходе этого приобретает чувство, что он отделен от потока содержания и является чем-то большим.

Когда наблюдатель начинает сознавать, что он *не* является своими мыслями, чувствами, и эмоциями, а скорее кем-то наблюдающим, открывается начало процесса разотождествления, который постепенно строится как первый мост к вашему Вниманию.

Вторая ступень

Всё состоит из энергии мысли, чувства, эмоции, ощущения, ассоциаций.

На второй ступени мы рассмотрим наши отношения с энергией. Когда вы проживете на опыте себя как наблюдателя, вы можете начать переживать на опыте, как все то, что вы наблюдали как происходящее в «вашем уме», состоит из одной и той же основополагающей энергии. Злость состоит из той же энергии, что и радость. Второй уровень позволяет вам убрать названия или содержание и тогда вы автоматически сведете на нет заряд любого переживания, которое вы наблюдаете.

Третья ступень

Я создатель того, что наблюдаю.

Практическая важность третьего уровня – в том, что он даст вам возможность переходить из пассивной позиции свидетеля в активную позицию создателя. Когда вы понимаете, например, что вы создаете вашу злость, страх или беспокойство, вы можете перестать это создавать. Эта ступень выведет вас дальше из мысли к простирающейся свободе вашего Внимания.

Четвертая и пятая ступени

Физическая вселенная состоит из энергии, пространства, массы и времени.

Теперь на четвертой ступени мы лучше изучим аспект времени нашей вселенной и как мы создаем понятие времени. На пятой ступени, мы пройдем через аспект нашего мира: вездесущее пространство. На этом уровне мы соприкоснемся с неизменной природой пространства, и исследуем, как с прикосновением к нему преобразуется наш опыт.

Энергия, которую мы переживаем на втором уровне, может быть точнее описана как развертывание и свертывание энергии, пространства, массы, и времени.

Когда я осознала, что мой страх, состоит из энергии, пространства, массы и времени. Наблюдатель-создатель (я) состоит из энергии, пространства, массы и времени, и ситуация, которую я боюсь, состоит из энергии, пространства, массы и времени, мне стало легче переживать на опыте иллюзорную природу границ, которые я создаю и временно в них верю.

Другими словами, мы как создатели и то что мы создаем -объекты нашего создания – все это сделано из одного и того же вещества.

Шестая ступень

«Все взаимопроникает все остальное»

Дэвид Бом

Здесь на практике, этот уровень уберет те деления, которые мы считаем само собой разумеющимися. Например: мы предполагаем, что чувства «я люблю» и «я ненавижу» в корне и бесповоротно *разные*. Что успех, очевидно, отличается от неудачи. Мир, как мы его знаем, переполнен границами, которые обозначают различия.

На шестой ступени мы на своем опыте увидим, как проявленное и невидимое постоянно «сворачиваются» и «разворачиваются», где все границы создаются нами самими, а не даны от природы.

Седьмая ступень

«Все состоит из пустоты, а форма – сгущенная пустота.» (Эйнштейн)

Другими словами, все состоит из одного из того же вещества.

У всего в физической реальности есть *форма*.

Согласованные границы определяют то, как мы обычно воспринимаем мир, как мы живем на явном уровне формы. Когда мы увидим, что эти границы не существуют, что воспринимаемое нами, открытое пространство состоит из тех же частиц, как и объекты, которые мы воспринимаем как плотные и «физические» – тогда наши ограничения, переживания «ты» и «я» растворяется в уютном пространстве единения.

На этой ступени чистая, неразрывная «есть-ность».

Глава 3. Как выбраться из того что мы создаем



Как наблюдатель содержимого моего ума (мыслей, чувств, эмоций, ощущений, ассоциаций), я больше чем содержимое моего ума.

Суть в *наблюдении*. Поэтому задача первой ступени – научить вас, как можно *наблюдать* ваше внутреннее переживание, а не сливаться с ним.

Такое наблюдение дает вам опыт рассмотрения событий вашей жизни без осуждения, оценки, значимости, или предпочтения.

У большинства из нас суждения, пристрастия и предубеждения выскакивают автоматически, мы «обнаруживаем», что нам что-то не нравится, или терпеть не можем какое-то событие. Мы не сознательно выбираем реакцию. Реакции *происходят с нами*, часто без нашего контроля. Эти автоматические реакции сильно приукрашивают и видоизменяют то, как мы воспринимаем и переживаем окружающий мир, и пока реакции остаются «на автомате», мы так и не можем выбирать, как нам себя чувствовать, как нам жить.

Когда вы используете часть вашего Внимания, чтобы наблюдать реакцию, по сути вы вводите расстояние между вами и реакцией. В этом пространстве вы не поглощаетесь реакцией. Даже когда реакция идет своим путем, пространство наблюдения создает расстояние, которое уменьшает чувство привязанности к реакции.

Поскольку ваше Внимания – это больше *опыт*, чем концепция, полезно создать обстановку для переживания на опыте этого явления, реакций и откликов. Аналогично каждый уровень сопровождается упражнениями и созерцаниями.

Упражнение 1



Удобно сядьте и закройте глаза. Вспомните происшествие, которое вас расстроило. Это может быть случай, когда вода залила квартиру, и кроме вас никого не было дома, или это может быть злой обмен жестами с водителем автомобиля, недоразумение с чиновником, или ссора с любимым человеком.

Вообразите это происшествие, видя его изнутри. *Будьте* в его центре, воспроизводя эту сцену со всем тем смятением и раздражением, с которыми вы первоначально пережили ее.

Затем продолжайте видеть ту же самую сцену, но вместе с тем заметьте, что теперь вы её наблюдаете, со стороны. Теперь увидите себя в сцене, который переживает все эмоции и огорчения, и есть вы снаружи сцены, переживающий наблюдение, замечающий все эмоции, мысли, и ощущения.

Посмотрите, есть ли разница между тем, как вы пережили происшествие двумя способами.

Вначале вы, возможно, не испытаете чувства объективности и непредвзятости. Большинство из нас очень привязаны к своим эмоциям. Если мы чувствуем, что нас оскорбили, неправильно поняли, или унизили, мы обычно не готовы быстро выйти за рамки наших справедливых эмоций. Если вы не смогли перейти ко второй части упражнения, сделайте первую часть, находясь внутри происшествия, пока с него не снимется эмоциональный заряд. Через время вы почувствуете, что готовы дать части вашего осознания перейти в беспристрастное наблюдение.

Когда вы перемещаетесь внутрь и наружу, погружаясь в переживание и наблюдая себя в переживании, вы начинаете чувствовать свое «я», которое присутствует на обоих уровнях. Когда вы вспоминаете эмоциональное переживание, осознайте что вы существовали и до этого, и остались существовать после полного исчерпания эмоциональных реакций. «Я», которое наблюдает ваш опыт, присутствует всегда; оно замечает, как приходят и уходят все мысли, ощущения, и чувства.

Опыт первой ступени, как быть *больше чем* то, что вас беспокоит.

Рассмотрите два способа переживания одного и того же события.

Например: я отдала моему начальнику ежемесячный отчет, который он обычно одобряет и хвалит. В этот раз меня зовут в его кабинет, дверь закрывается, и он раздраженно говорит мне, что в моем отчете есть крупный недосмотр, и его нужно полностью переделать. Я краснею от неожиданности и смущения, на моих ладонях выступают капли пота, и в моем животе

такое ощущение, как будто по нему ударили дубиной. Я бормочу извинения и снова сильно смущаюсь. У меня поверхностное дыхание, часто бьется сердце и все, чего мне хочется – это убежать отсюда. Я чувствую себя глупой и к тому же зла.

Когда вы начнете практиковать принцип первой ступени, вы совсем по-другому начнете переживать то же самое событие. Вы сможете выйти за пределы всего того, что наблюдаете.

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.