

Евгений Черняев

ПРАКТИКА

СТА  
ЛКИ  
НГА



Работа с вниманием,  
мышлением и восприятием

Евгений Черняев

**Практика сталкинга.  
Работа с вниманием,  
мышлением и восприятием**

ИГ "Весь"

2019

УДК 159.9  
ББК 88.3

**Черняев Е.**

Практика сталкинга. Работа с вниманием, мышлением и восприятием / Е. Черняев — ИГ "Весь", 2019

ISBN 978-5-9573-3487-3

Книга содержит практическую информацию о сталкинге – техниках управления вниманием. Здесь квинтэссенция более чем десятилетнего опыта Евгения Черняева по изучению сталкинга как инструмента работы с потоками мышления, восприятия и осознания. Сталкинг позволяет рассмотреть и понять процессы, протекающие во внутреннем мире человека, и научиться ими управлять. Вам предстоит развенчать ложные убеждения о самом себе, встретиться со своими страхами и увидеть закрепившиеся шаблоны поведения. Ведь только узнав самого себя, можно освободиться от сомнений и страданий и начать целостно воспринимать окружающий мир и свое место в нем. Разрешить себе не жить по установленным, часто самим же собой, правилам, а импровизировать, чтобы поймать ощущение потока, который высвободит вашу творческую, созидательную, энергию. Техники сталкинга, «прокачивая» ваш ум, развивая наблюдательность и эмпатию, помогают эффективнее справляться с любыми жизненными задачами. Одна из целей этой книги – предоставить читателю не только описание упражнений и соответствующих процессов, но и показать те искорки вдохновения, которые можно найти в ежедневной практике, а позднее – и в каждой минуте жизни.

УДК 159.9  
ББК 88.3

ISBN 978-5-9573-3487-3

© Черняев Е., 2019

© ИГ "Весь", 2019

# Содержание

Введение	8
Часть первая	12
Глава 1	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Евгений Черняев

## Практика stalking. Работа с вниманием, мышлением и восприятием

Дорогой читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваши,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский*



\* \* \*



*Эта книга содержит практическую информацию о сталкинге и техниках управления вниманием, которые можно применять для решения многочисленных жизненных задач.*

*Здесь представлена квинтэссенция более чем десятилетнего изучения сталкинга как инструмента работы с потоками мышления, восприятия и осознания. Сталкинг позволяет рассмотреть и понять процессы, протекающие во внутреннем мире человека, и научиться ими управлять.*

## Введение



Больше 10 лет назад я начал читать одну старую книгу. Текст с ее страниц иногда пугал, иногда забавлял, часто я ничего не понимал, а местами из-за древней сырости буквы расплывались – и смысл терялся. Что-то из прочитанного я понимал сразу, что-то приходилось много раз переосмысливать и пересматривать.

Несколько раз я пытался забросить эту книгу куда подальше и больше никогда ее не открывать, но все равно возвращался к чтению. Я перерисовывал из этой книги схемы, переписывал абзацы, конспектировал высказывания и каждую находку старательно помещал в дневник. Дойдя до последней страницы, я возвращался к первой, и все начиналось с начала. Текст, уже прочитанный, много раз казался другим, открывался в новом ключе, а я продолжал конспектировать, изучать, наблюдать...

Что это за книга? Это я сам. Человек. Разумный житель бегущей в космосе планеты, один из многих, обладающий умом, вниманием и внутренним миром. Мой интерес к изучению себя был обусловлен тремя факторами: во-первых, мне очень нравилась идея познания. Узнать себя, свое устройство, разобраться, как там внутри все работает, – это очень интересно, этому можно посвятить если не всю жизнь, то ее большую часть. Во-вторых, меня беспокоили странные тревоги, которые противными змеями временами выползали на поверхность моего сознания. Оттуда, из глубин кого? Меня? В-третьих – я понял, что мне, для того чтобы узнать себя, не нужны никакие другие книги. То, что нужно для исследования, всегда со мной: вот это тело, этот ум и это внимание. Разве что нужны еще блокнот и ручка, чтобы фиксировать полученные сведения.

Первые неуверенные шаги были сложными, и часто казалось, что постичь пугающую внутреннюю бесконечность невозможно. Но стопка исписанных блокнотов росла, а с ней крепили знание и уверенность в правильности выбранного маршрута.

Позже я узнал, что подобная работа называется *сталкинг* и буквально означает *искусство выслеживания себя*. Ты превращаешься в преданного своему делу охотника, который изучает поведение добычи, притаившись, наблюдает за ней, запоминает особенности поведения, распорядок дня, знает каждый камушек в месте ее обитания. В сталкинге и охотник, и добыча – один и тот же человек.

Если долго охотиться, внимание становится тренированным, внутренние образы проясняются и отношения с собой выравниваются.

**Так что же такое сталкинг?** Это искусство управления потоком внимания, способность направлять внимание и удерживать его в выбранном направлении длительное время. Эту задачу проще озвучить, чем выполнить. Наше внимание обычно не способно длительное время быть в одном месте, оно прыгает с объекта на объект, с идеи на идею, из внутреннего пространства наружу и обратно, причем делает это так быстро, что нетренированный человек даже не замечает, как часто его внимание переключается с одного потока на другой.

Как и любое другое искусство, искусство сталкинга складывается из простых повторяющихся вещей, так называемых *паттернов*. Паттерны, объединяясь в сложные структуры, превращаются в конечные образы – выразительные элементы искусства.

Например, базовые элементы боевого искусства – это шаги, удары и блоки, из них складываются каты и стратегии ведения боя. Базовый элемент музыкального искусства – нота, а если точнее – тембровые и высотные характеристики одного звука. Из звуков складывается звучание музыкальной композиции.

В любом искусстве можно выделить базовые элементы, в сталкинге это один такт внимания – количество времени, в течение которого внимание удерживает один конкретный образ.

Базовая работа в сталкинге – это работа с вниманием, тренировка сосредоточения, наращивание объема внимания, настройка способности к восприятию объектов, которые обычно не попадают в луч восприятия.

Но если это базовые элементы, то что в конечном итоге из них складывается? **Какие формы создает искусство сталкинга?** Обобщая, можно выделить три разновидности этих форм.

Первая группа – это **формы внутренних фиксаций**. Способность восприятия отслеживать и анализировать всю гамму внутренних переживаний и мотивов действий.

Нетренированный человек, который не занимается сталкингом, чаще всего не понимает, почему произносит те или иные слова, совершает те или иные действия, переживает именно эти чувства. А ведь у каждого, даже самого незначительного акта сознания есть конкретная причина, распознав которую можно повлиять на действие или самоощущение. Длительная сталкинг-работа превращает непонятный пугающий внутренний мир в прекрасный сад, где знакомо каждое дерево, а жители этого сада прекращают войну друг с другом.

Следующая форма, которая появляется в результате сталкинг-работы, – это **способность распознавать и понимать мотивы поведения другого человека**, видеть те внутренние причины, которые заставляют людей быть такими, какие они есть. Внимательный ум, прочитав эти строчки, может прийти к выводу, что это умение весьма полезно и может быть использовано с практической выгодой – например, если ты умеешь понимать, почему человек совершает тот или иной поступок, то сможешь моделировать его поведение и влиять на него. Но сталкинг хорош тем, что, проникая в глубинные слои внутреннего мира другого человека, становишься более сострадательным к нему, а чем выше уровень эмпатии, тем меньше хочется кем-то манипулировать ради обогащения или ублажения обиженных частей Эго.

Третья и самая удивительная разновидность форм внимания, которые появляются в результате длительной практики, – это **способность видеть мир через восприятие других живых существ**. Практикующий искусство сталкинга обретает способность к так называемому перевоплощению.

Здесь, для примера, сталкера можно сравнить с актером. Актер выходит на сцену перевоплощаться в другую личность, и чем искуснее он это делает, тем больше зритель верит в то, что перед ним тот самый герой, которого играет актер. Сталкинг позволяет совершить такое же перевоплощение, но не на сцене для зрителя, а прямо в жизни, для себя самого.

Что дает такое перевоплощение? Например, это еще один способ познать себя и окружающий мир, увидеть мир глазами птицы, почувствовать его нюхом собаки, проникнуть в его тайны умом мистика или поиграть с ним детским восприятием. Также у такого перевоплощения есть практическая сторона: любую задачу, решение которой сложно найти, можно решать, пользуясь методами сталкинга. Даже обычные офисные дела, которые, как правило, выполняются на автомате, в скуке и мыслях о конце рабочего дня, можно превратить в увлекательное приключение, если на время «снять» с себя привычную роль и «надеть», например, роль эксперта, детектива, сумасшедшего ученого или авантюриста.

*В книге показано, как работает сталкинг, что происходит во внутреннем мире во время практики управления вниманием, как именно осуществляются внутренние метаморфозы.*

**Какой бывает сталкинг?** Природа человека такова, что он живет одновременно в двух мирах. Условно эти миры называются *внутренний и внешний*. Границу между ними можно

обозначить так: *внешний мир* — это то, что мы видим, когда глаза открыты. *Внутренний мир* — то, что воспринимаем, когда глаза закрыты. Все искусство сталкинга, все действия, ходы и упражнения можно поделить на эти два мира и, соответственно, выделить **сталкинг внутренний** и **сталкинг внешний**.

**Чего можно достичь, практикуя сталкинг?** Каждого, кто тратит хоть каплю своей психической энергии, даже если он выступает в роли альтруиста и убежден в бескорыстности своих действий, интересует вопрос: какую выгоду принесет то или иное действие?! Как и все в жизни человека, выгода от действия может быть *внешней* (улучшение материального достатка) или *внутренней* (вдохновение, удовольствие, поощрение со стороны соплеменников или родителей).

Эффект от практики сталкинга начинается внутри человека и появляется далеко не сразу. Первые попытки практиковать сталкинг будут неловкими, часто вызывающими сомнения. Их можно сравнить с рисунками человека, который делает первые шаги в освоении изобразительного искусства. Первые результаты могут даже серьезно расстроить. В сталкинге все еще сложнее: начинающий художник по крайней мере видит свою работу, пусть не самая лучшая, но эта работа находится у него перед глазами.

Человек, который только начинает изучать сталкинг и практиковать его, результата своего труда не видит вовсе. Не потому, что его нет, а потому, что его «первые рисунки» находятся в глубинных слоях психики и внутреннее внимание до поры до времени не может их выявить.

Все меняется, как только появляются проблески озарений. Когда сначала один, затем еще один акт внутреннего движения вдруг становится понятным. С этого момента сталкинг превращается в увлекательное путешествие к неразгаданным тайнам существа по имени человек.

Как в йоге и медитации, результат такой внутренней работы можно назвать стабильным только через несколько лет практики. Поэтому одна из целей этой книги – не только предоставить читателю описание техник и соответствующих процессов, но и показать те искорки вдохновения, которые можно найти в ежедневной практике, а позднее – и в каждой минуте жизни.

**Эта книга состоит из двух частей.** В каждой части по семь глав. Каждая глава содержит теоретическую часть, посвященную одной из форм сталкинга, описание механизма действия, обоснование причин, по которым стоит обратить внимание на эту форму, и практические советы тем, кто отправляется в длительное путешествие к истокам своего существования. После каждой главы можно найти список упражнений, направленных на раскрытие описанной формы сталкинга.

Читать главы и выполнять соответствующие упражнения рекомендуется последовательно, так как представленный здесь порядок действий наиболее эффективен в работе. Каждое упражнение, если его выполнять регулярно на протяжении длительного времени, дает запрограммированный результат. Образно выражаясь, вы получаете карту сокровищ, лопату и инструкцию, как копать. На карте с сокровищами, рядом с местом, где зарыт клад, написано: «Здесь необходимо копнуть 270 раз».

*Упражнения в этой книге построены таким образом и представлены в такой последовательности, что результат гарантирован. Вы точно найдете клад (и не один). Кроме этого, в каждой главе описаны подводные камни и те неприятные моменты, которые могут произойти.*

**Что это за неприятные моменты?** Еще раз необходимо обратиться за помощью к языку образов. Внутренний мир человека – это не набор микросхем, как в компьютере, и не список команд, как в программе. Это скорее море, до краев наполненное жизнью. Так получилось (*почему так получилось, будет рассказано в соответствующей главе*), что не все существа этого мира дружелюбны и далеко не все готовы сразу идти на сотрудничество и слушаться команд хозяина.

В обычной жизни человек, сам того не подозревая, использует несколько механизмов контроля, чтобы глубоководные чудища никогда не всплыли на поверхность. Сталкинг, особенно в первые годы практики, вытаскивает некоторых из таких чудищ на поверхность.

Когда практикующий сталкивается со своей глубинной сутью, он может не на шутку перепугаться, а встревоженное вниманием внутреннее существо может наделать много шума в осознанной части.

Есть люди, которые отказываются от практики сталкинга именно по той причине, что это может разбудить их «демонов», но если набраться смелости, озорства и на все смотреть с юмором, то длительная практика приведет к тому, что вы станете полноправным хозяином своего внутреннего мира. А все «морские чудища» будут любимыми зверятами, дружба с которыми украсит земное путешествие.

Что-то в этой книге будет сразу понятно, будет легко восприниматься и уляжется приятным подтверждением на полученный ранее опыт. Но некоторые моменты придется проходить снова и снова, так же как музыкант отрабатывает сложную часть музыкальной партии. Страсть появляется потом, а перед этим приходится долго, порой скучно играть одну и ту же музыкальную фразу, заставляя пальцы работать, а мышечную память фиксировать движение.

Что-то покажется настолько сложным, что захочется все бросить, в такие минуты следует вспомнить, что искусство сталкинга названо искусством не просто так. Любое искусство, прежде чем вернет своему адепту потраченную энергию, прежде чем вознаградит за старания и потраченное время-волю, подвергнет испытаниям, вызовет тучу сомнений, приведет к разочарованию. Потом, когда практикующий переступит некую черту, после которой он перестанет быть новичком, сталкинг начнет раскрывать тайны про человека, одну за другой.

*Независимо от того, что решишь ты, читатель, будешь ли ты читать эту книгу с интересом, как очередной детективный роман, а потом забудешь про нее; отнесешься ли ты к написанному скептически, даже не попытавшись на практике проверить правдивость тех или иных утверждений; вдохновишься ли введением и первыми главами, но потом забросишь чтение или прочтешь книгу до конца и будешь в процессе своей практики использовать ее как учебник, – в добрый путь!*

# Часть первая

## Внутренний сталкинг

### Глава 1

## Я самый важный в мире, или охота на чувство собственной важности



Как бы это ни звучало и какие бы ни вызывало эмоции, но мы живем в мире чувства собственной важности. Этим переживанием пропитано буквально все. На каждой рекламной афише и в каждом движении практически каждого человека прослеживается влияние чувства важности.

Я самый главный в мире. Я царь природы. Я центр вселенной. От меня зависит все. Такие мысли рождаются в человеке на протяжении всей его жизни, и именно они определяют положение в обществе и все стремления.

Часто можно услышать вопрос: интересуешься ли ты карьерным ростом? Человека, который ответит отрицательно, скорее всего, будут считать ненормальным. Фраза «Плох тот солдат, который не мечтает стать генералом» определяет судьбы целых поколений не только на войне, но и в мирное время, в мирных офисах. Плох тот работник, который не мечтает стать президентом.

Стремление расти ввысь или вширь порождается не душой, не той невидимой сутью, которой человек является на самом деле. Стремление показать свою значимость и доказать другому свою правоту создает чувство собственной важности.

Чувство важности никогда не выпустит из дома, если на рубашку вдруг упала капля утреннего кофе, чувство важности расскажет, что это стыдно, страшно, некрасиво, некультурно.

Чувство важности заставляет обливаться одеколоном, носить маски из косметической пудры, закрывать поры на губах дорогой и обязательно брендовой помадой. Чувство важности определяет, в каком ресторане питаться, каким транспортом пользоваться, какие фильмы смотреть.

Чувство важности расскажет, что быть банкиром лучше, чем пахарем, и что работа дворника – самая ужасная и соглашаются на нее только не достойные жить нормальной жизнью люди.

Если сделать что-то вопреки чувству важности, по неосторожности или намеренно, то человек испытает боль сродни физической. Иногда чувство собственной важности настолько сильное, что заставляет человека страдать на протяжении долгих лет жизни.

Хорошая новость в том, что чувство собственной важности человеку не нужно. Можно жить без него. Более того, вырвавшись из плена собственной значимости, человек обретает целый мир, в котором нет ярлыков и ценников, в котором облака живут своей прекрасной жизнью и все гармонично.

Плохая новость – чувство собственной важности просто так не отпустит. Борьба с ним – один из самых важных элементов внутреннего сталкинга. Не только потому, что чувство важности мешает жить. Эта внутренняя структура устроена таким образом, что любые достижения практикующего она будет забирать, присваивать себе, использовать для улаживания себя.

Можно подумать, что чувство собственной важности в человека внедрили злые силы, чтобы превратить его жизнь в ад. Это не так. Появление этой структуры обусловлено обычными эволюционными процессами и той ступенькой развития, на которой сейчас находится человек. Можно сказать, что чувство важности – это информационно-энергетическое заболевание, которым необходимо переболеть в детском возрасте.

Рождается чувство собственной важности вместе с личностью, приблизительно в трехлетнем возрасте, но обретает силу и власть над человеком в юношеские годы.

Фактически вся школьная жизнь, когда надо быть «своим среди своих», нельзя опозориться, нельзя упасть лицом в грязь или показать свою слабость, – это тренировочная база чувства важности. Немаловажную роль в развитии этой структуры играют родители. Практически каждый родитель обладает своим, уже воспитанным и натренированным, чувством собственной важности, поэтому он не сможет принять своего ребенка таким, какой он есть, с его детским несовершенством, ошибками, блуждающим вниманием, плохими оценками и капризным поведением.

Чувство собственной важности шепчет каждому родителю: посмотри, какой твой ребенок неряшливый, посмотри, какой он неуклюжий, непослушный, что про него подумают другие родители? Что про него будут говорить учителя? Твой ребенок, если так будет продолжаться дальше, вырастет в дворника, и другой жизни ему не светит. В результате советов чувства важности родитель принимает меры и воспитывает свое любимое дитя жестко, проявляя негодование, ненависть, нетерпимость.

Если в человеке сильна индивидуальность, то в его внутреннем мире разгорается война, которая длится всю жизнь. С одной стороны, чувство важности доказывает свою приоритетную значимость, причем жестко, с претензией и гневом, а с другой – томится доброта, эмпатия и стремление к всеобщей любви и взаимопониманию.

У чувства важности есть и обратная сторона – чувство неполноценности. Если важная личность задирает нос и всюду пытается внедрить свою значимость, то чувство неполноценности идет в противоположном направлении. Неполноценная личность готова унижаться и страдать свыше всякой меры.

Если пристально всмотреться в чувство неполноценности, то можно разглядеть ту же самую важность, только с другой формой поведения и стратегией самопрезентации. Обе структуры – и чувство важности, и чувство неполноценности – направлены на то, чтобы требовать и получать всеобщее внимание.

**Чувство важности вырастает из угнетенного, обиженного, рассерженного ребенка.** Чувство важности мешает раскрываться индивидуальности и заниматься любимым творчеством потому, что преследует совершенно другие цели: получить внимание, признание, поощрение (*все то, что ребенок недополучил в детстве*).

Эти цели можно было бы назвать мирными. Но на привлечении внимания чувство важности не останавливается. Оно порождает в человеке мышление мести, желание любой ценой добиться справедливости, доказать ошибочность суждения авторитетов (*родителей*).

Про чувство собственной важности можно написать отдельную книгу. Не только потому, что большая часть взрослых личностей состоит из чувства собственной важности, а потому, что вся современная культура держится за чувство важности как за главный ориентир развития. Вот почему наблюдается упадок культурных ценностей, увядание искусства и отдаление от бога и природы человека.

*Задача сталкинга – не изучение чувства собственной важности по написанным текстам, а непосредственный контакт с этим переживанием, открытие в себе граней чувства важности и освобождение от них.*

Начальное распознавание мотивов чувства важности начинается с общего описания его природы. Для начала внутренней охоты достаточно знать обобщенные признаки, стратегии, которые использует чувство важности, его внешние и внутренние проявления. А также иметь оружие, то есть практические методы удаления чувства важности.

Распознать признаки чувства важности можно через вопросы, которые оно задает, действия, которые оно совершает, намерения, которые стремится осуществить, и чувства, которые заставляет переживать.

**Краткий перечень вопросов такой:** *как я выгляжу в глазах окружающих? что обо мне думают другие? что мне надо сделать, чтобы все они думали про меня лучше? похвалят ли меня за выполненную работу? почему другие более удачливые, чем я? как сохранить свое лицо?*

Действия чувства важности направлены на удовлетворение вышеперечисленных вопросов. Также чувство собственной важности будет навязываться с советами, попытками проконтролировать действия другого (*как правило, близкого*) человека. Оно будет рассказывать о себе. В дружеской беседе чувство важности начинает свой посыл словами: «А я...».

Стремления чувства важности – в том, чтобы оставаться самым лучшим, самым умным, самым красивым. Может показаться, что такое стремление не содержит в себе ничего плохого. Но есть два но.

Во-первых, если чувство важности не может оставаться самым-самым в определенной компании, то приходится эту компанию покинуть и с людьми, вызывающими раздражительное переживание неполноценности, больше не общаться. Такое действие чувства важности сильно сужает круг знакомств.

Во-вторых, на содержание формы *Я самый крутой* тратится огромное количество психической энергии, так много, что ее не хватает ни на творчество, ни на восприятие красоты мира.

**Чувства, которые пробуждает чувство собственной важности, следующие.** *Обида, негодование, раздражительность, чувство ущербности, неполноценности. Чувство справедливости, желание отомстить, стремление доказать во что бы то ни стало свою правоту. Стремление прервать контакт с собеседником, если он указывает на ошибки. Отрицание новых знаний, болезненный отказ учиться новому, страх заводить новые знакомства.*

**Зачем избавляться от чувства важности?** Это чувство было создано для защиты слабой личности. Что, если слабая личность, потеряв такую защиту, не выдержит натиска внешних обстоятельств и потеряет целостность границ?

## **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.