



*Ника Валевская*

*Наше  
внимание —  
Наша реальность*

# **Ника Валевская**

## **Наше внимание – Наша реальность**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=47418749](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=47418749)  
ISBN 9785005055750*

### **Аннотация**

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, основанными на собственных переживаниях и техниках для изменения внимания в ситуациях, в которых шаблоны восприятия слишком долго держали человечество в оковах.

# Содержание

Ника Валеvская	5
Твое внимание – Твоя реальность	6
Пролог	9
Глава1. «Наше ВНИМАНИЕ —Наша реальность»	11
Глава 2. Ступени на пути к вашему вниманию	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Наше внимание – Наша реальность**

**Ника Валевская**

© Ника Валевская, 2019

ISBN 978-5-0050-5575-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Ника Валевская



## **Твое внимание – Твоя реальность**



**Где твое Внимание -  
там твоя Энергия**

### **Изучите свое внимание на собственном опыте**

Автор книги предлагает поэтапный подход по переживанию на опыте основополагающего единства и силы нашего Внимания. Ника Валеvская 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 самопо-

знания 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 Валев-

ская 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 выпол-

нении 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 эмоцио-

нальные 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 «Х» (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**



# 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.