

12+

Елена Ирис



КВАНТОВЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ
ВНУТРИ ВАС

ПРОБУЖДЕНИЕ
ВНУТРЕННЕГО НАБЛЮДАТЕЛЯ

Не ищи снаружи. Найди внутри.

Елена Ирис
Квантовый целитель
внутри вас. Пробуждение
внутреннего наблюдателя

<https://litres.ru/74156627>

ISBN 9785007030236

Аннотация

Вы искали целителей, но облегчение было временным. Самый могущественный квантовый целитель всегда внутри вас — ваш внутренний наблюдатель. Та часть сознания, которая может смотреть на боль, не страдая. Эта книга — не сборник техник, а пошаговое пробуждение. Семь ключей откроют дверь в состояние, где исцеление происходит само. Без усилий, без веры, без внешних гуру. Книга для тех, кто устал искать спасение вовне и готов вспомнить себя.

Содержание

Введение. Остановите поиск. Ваш целитель уже здесь	6
ЧАСТЬ 1. ПОЧЕМУ ВНЕШНИЕ ЦЕЛИТЕЛИ НЕ РАБОТАЮТ (ИЛИ РАБОТАЮТ ВРЕМЕННО)	9
Глава 1. Иллюзия передачи силы	12
1.1. Как работает проекция: вы создаёте внешнего спасителя	12
1.2. Почему облегчение от целителя всегда временно	14
1.3. Как распознать проекцию в себе (без истории, только паттерны)	16
1.4. Возврат к наблюдателю	17
Глава 2. Ловушка поиска «волшебной таблетки»	19
2.1. Классическое vs квантовое мышление	19
2.2. Почему мы ищем спасение вовне	21
2.3. Упражнение: разотождествление с автоматизмом поиска	22
2.4. Возврат к наблюдателю	24
Глава 3. Внутренний наблюдатель — кто он?	25
3.1. Простое определение: функция осознания без отождествления	25

3.2. Чем наблюдатель не является	27
3.3. Наблюдатель в повседневной жизни	29
3.4. Проверка: вы уже знаете, о чём речь	30
3.5. Возврат к наблюдателю	31
ЧАСТЬ 2. ДИАГНОСТИКА: СПИТ ЛИ ВАШ НАБЛЮДАТЕЛЬ?	33
Глава 4. Признаки спящего наблюдателя	35
4.1. Отождествление с болезнью	35
4.2. Слияние мыслей и реальности	36
4.3. Поглощённость внутренним диалогом	37
Конец ознакомительного фрагмента.	39

**Квантовый
целитель внутри вас
Пробуждение
внутреннего наблюдателя**

Елена Ирис

© Елена Ирис, 2026

ISBN 978-5-0070-3023-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение. Остановите поиск. Ваш целитель уже здесь

Вы держите эту книгу не случайно.

Скорее всего, за плечами у вас — долгий путь. Вы пробовали разные подходы, возможно, даже очень дорогие и таинственные. Вы ходили к тем, кого называют «целителями». Кто-то из них говорил красивые слова, кто-то совершал странные пассы руками, кто-то требовал веры или денег. Иногда становилось легче. На день, на неделю, на месяц. А потом всё возвращалось.

Или не возвращалось, но возникало чувство пустоты: «А что дальше? Опять идти к нему?»

Вы искали опору вовне, и каждый раз внешнее оказывалось ненадёжным. Потому что любая сила, переданная вам кем-то другим, — это аренда. Аренда здоровья, аренда покоя. Рано или поздно её придётся вернуть.

Пришло время признать этот факт с полной ясностью, без обиды и разочарования: **вам не нужен внешний целитель.**

Не потому, что все они шарлатаны — среди них есть искренние и талантливые люди. А потому, что сама конструкция «я иду к кому-то, чтобы он меня исцелил» — ложная. Она отнимает у вас вашу же силу и проецирует её на другого

человека. Вы становитесь зрителем, а он — главным героем вашего исцеления.

Эта книга предлагает обратное. Сделать главным героем — вас. Но не того «вас», который привык жаловаться, бояться и искать волшебную таблетку. А того «вас», который способен просто наблюдать.

О чём эта книга на самом деле

Это не сборник техник. Вы не найдёте здесь мантр, которые нужно повторять по 108 раз, визуализаций золотого света или сложных ритуалов с атрибутами. Не потому, что они «плохие», а потому, что они снова включают *делание*. А делание — это работа ума. Ум устал. Он не знает, как исцелять.

То, что мы будем пробуждать, находится **до** ума. До мыслей, до эмоций, до тела.

Это — внутренний наблюдатель.

Та часть вашего сознания, которая прямо сейчас читает эти строки и уже заметила: «Ага, я читаю какое-то введение». Эта часть не болит. У неё нет диагноза. Она не боится будущего и не сожалеет о прошлом. Она просто есть.

Если вы сможете перенести центр своей идентичности из головы, полной страхов, в эту тихую зону наблюдения — исцеление станет не «работой», а естественным процессом, как дыхание или сон.

Как пользоваться этой книгой

Прочитайте её один раз от корки до корки, не пытайтесь ничего «делать». Просто позволяйте словам оседать. Вто-

рой раз — медленно, останавливаясь в конце каждой главы на разделе «**Возврат к наблюдателю**». Эти одноминутные паузы — не упражнения, а возвращения домой.

Вы не обязаны верить ни одному слову, которое здесь написано. Наблюдатель не требует веры. Он требует только одного: вашего внимания.

И оно у вас уже есть. Потому что вы всё ещё читаете.

Значит, наблюдатель уже проснулся. Пусть на секунду. Но это начало.

Елена Ирис, 2026 г.

ЧАСТЬ 1. ПОЧЕМУ ВНЕШНИЕ ЦЕЛИТЕЛИ НЕ РАБОТАЮТ (ИЛИ РАБОТАЮТ ВРЕМЕННО)

Прежде чем мы начнём первую часть, я хочу попросить вас об одном: не защищайтесь.

Потому что сейчас мы будем говорить о вещах, которые могут задеть. О ваших походах к целителям. О деньгах, потраченных на коучей и экстрасенсов. О надеждах, которые рухнули. О временных облегчениях, за которыми следовало разочарование.

Я не собираюсь говорить, что все внешние целители — шарлатаны. Это было бы неправдой. Среди них есть искренние, талантливые, иногда даже удивительные люди. Некоторые из них действительно помогают — временно. Другие — нет, но верят, что помогают. Третьи — сознательно обманывают, но это уже история про мошенничество, а не про исцеление.

Речь не о них. Речь о механизме.

Механизме, который заставляет нас снова и снова искать кого-то вовне. Механизме, который превращает обычного человека в «гуру», а вас — в вечно просящего. Механизме, который работает независимо от того, насколько целитель профессионален или искренен.

Вы не виноваты, что искали вовне. Так устроена психика. Эволюция: когда болело, нужно было идти к шаману племени — коллективный ресурс выживания. Детство: родитель — внешний спаситель, который убирает боль. Культура: реклама, медицина, духовность — везде обещают «волшебную таблетку».

Этот автоматизм когда-то спасал жизнь. Сейчас он мешает.

Проблема не в целителях. Проблема в **проекции**. Вы проецируете на внешнего человека свою собственную способность к исцелению. Он становится зеркалом, в котором вы видите свою силу, но принимаете её за чужую. И пока зеркало рядом — вам легче. Но как только контакт прерывается, сила исчезает. Потому что она была не ваша. Она была **взаймы**.

Именно поэтому облегчение от внешнего целителя почти всегда временно. Вы должны возвращаться снова и снова. Это не жадность целителя. Это архитектура проекции.

В этой части мы разберём этот механизм до винтика.

— В **Главе 1** мы увидим, как работает иллюзия передачи силы, почему вы отдаёте своё целительство другому и почему оно не может остаться с вами надолго.

— В **Главе 2** мы сравним классическое мышление (причина и следствие, внешний агент и объект воздействия) с квантовым (наблюдатель и наблюдаемое неразделимы). И поймём, почему поиск «волшебной таблетки» — это путь в

никуда.

— В **Главе 3** мы впервые встретимся с тем, кто будет главным героем всей книги: **внутренним наблюдателем**. Дадим простое, рабочее определение без эзотерики. Вы узнаете его прямо сейчас — потому что он уже читает эти строки.

В конце этой части вы сможете честно ответить себе на вопрос: берёте ли вы силу займы? И почувствуете — быть может, впервые — что есть кто-то внутри, кто не нуждается во внешних спасителях.

Но не торопитесь. Сначала давайте посмотрим правде в глаза.

Глава 1. Иллюзия передачи силы

1.1. Как работает проекция: вы создаёте внешнего спасителя

Давайте начнём с простого эксперимента. Прямо сейчас вспомните человека, к которому вы когда-то пришли за помощью в исцелении. Врача, экстрасенса, коуча, шамана, биоэнергетика — любого, кому вы передали надежду. Вспомните, как вы сидели перед ним. Как он что-то делал: говорил, водил руками, смотрел, настраивался. Как внутри вас возникло странное чувство: *«Кажется, становится легче»*.

Вопрос: что произошло на самом деле?

Классический ответ (который дают сами целители): «Я передал вам энергию/исцеление/настройку». Но давайте приглядимся внимательнее, без мистики, как если бы мы разбирали механизм часов.

Ваше сознание устроено так, что оно может *проецировать* свои внутренние возможности на внешний объект. Это древний механизм. В детстве вы проецируете на родителей свою способность к безопасности: «Пока мама рядом, я в порядке». В школе — на учителя: «Он знает, я не знаю». В болезни — на врача: «Он вылечит, я сам не справлюсь».

Проекция — это не слабость. Это энергосберегающий

механизм психики. Проще довериться тому, кто кажется «больше» и «сильнее», чем каждый раз самому разбираться в устройстве своего тела и сознания.

Когда вы приходите к целителю, вы делаете с ним то же самое. Вы проецируете на него свою собственную способность к исцелению. Эта способность есть у каждого. Но вы её не узнаёте. Или не доверяете ей. Или вам кажется, что у неё нет прав доступа к телу.

Целитель в этот момент становится **внешним наблюдателем**. Он — тот, кто видит вашу проблему со стороны, а вы — тот, кто страдает внутри неё. И пока вы находитесь в этой конфигурации, *его* внимание (или то, что вы принимаете за его внимание) как бы «схватывает» вашу боль и растворяет её.

Почему это работает хотя бы временно? Потому что вы разрешили себе поверить. А вера — мощнейший регулятор физиологии. Плацебо — не обман. Плацебо — это работа вашей собственной системы исцеления, запущенной доверием. Только вы решили, что кнопку запуска нажал целитель. А нажали вы.

Представьте, что целитель — это экран. Вы проецируете на него фильм о том, как выздоравливаете. Экран яркий, фильм красивый — вам хорошо. Но экран не производит фильм. Фильм производите вы.

Ключевая фраза:

«Целитель — это зеркало, в котором вы видите

свою собственную силу, но принимаете её за чужую».

1.2. Почему облегчение от целителя всегда временно

Теперь самый важный вопрос: если проекция работает, почему облегчение почти никогда не бывает постоянным?

Ответ прост, но неприятен. Потому что проекция нестабильна.

Вернёмся к метафоре с зеркалом. Когда вы смотрите в зеркало, вы видите отражение. Отражение реально — вы не галлюцинируете. Но если зеркало убрать, отражение исчезнет. Ваше лицо осталось при вас, но вы его не видите, потому что привыкли смотреть в зеркало.

То же самое с целителем. Когда он рядом (или когда вы только что от него ушли), вы всё ещё находитесь в поле проекции. Вам легче. Но проходит час, день, неделя — и зеркало убрано. Ваша собственная сила, которую вы спроецировали на целителя, не вернулась к вам автоматически. Она зависла. Вы остались с пустыми руками.

Поэтому многие целители предлагают «курсы», «настройки», «инициации». Приходите ещё раз. И ещё. Это не обязательно жадность (хотя и такое бывает). Это просто закон проекции: если вы не забрали силу назад, вам нужен внешний носитель, чтобы её активировать.

Бывают острые состояния, где проекция работает как ско-

рая помощь. Человек в панике, в боли — ему нужен кто-то, кто будет «вне системы», чтобы удержать его внимание, пока он сам не придёт в себя. Хороший целитель (или терапевт) именно это и делает: временно становится вашим наблюдателем, чтобы вы могли перевести дыхание.

Но проблема возникает, когда вы остаётесь в этой конфигурации надолго. Месяцы, годы. Вы привыкаете, что сила — не ваша. Вы начинаете верить, что без этого человека вы не справитесь. Вы становитесь зависимы. И целитель (осознанно или нет) занимает место, которое должно быть вашим.

Бывает и так, что после одного визита к целителю человеку становится легче навсегда. Как это объяснить? Очень просто: он неосознанно забрал проекцию назад. Он настолько сильно поверил в исцеление, что перестал нуждаться во внешнем подтверждении. Грубо говоря, он пробудил внутреннего наблюдателя, даже не зная, как это называется. Зеркало ему больше не нужно — он увидел своё лицо напрямую.

Но такие случаи редки. Чаще всего люди возвращаются к целителям снова и снова. И каждый раз облегчение становится короче, а горечь разочарования — глубже.

Ключевая фраза:

«То, что дано извне, нельзя удержать без внешней опоры».

1.3. Как распознать проекцию в себе (без истории, только паттерны)

Вместо чужой истории — давайте обратимся к вашей. Ответьте себе честно (вслух или мысленно) на несколько вопросов. Никому не нужно отчитываться. Это просто диагностика.

Паттерн первый: облегчение есть, но оно не ваше.

Вы приходите к целителю — вам легче. Вы уходите — через некоторое время всё возвращается. Вы замечаете, что «зарядки» хватает на определённый срок, а потом снова нужно «подзарядиться». Если вы ловите себя на мысли «мне пора к нему, а то я опять разваливаюсь», — это чистая проекция.

Паттерн второй: вы боитесь потерять контакт с целителем.

Вы переживаете, что он уедет, заболит, перестанет принимать. Вы ловите себя на том, что думаете о нём чаще, чем о собственном состоянии. Вы спрашиваете себя: «Что я буду делать, если его не станет?» Это не признак «хорошего учителя». Это признак того, что вы проецируете на него свою опору.

Паттерн третий: вы чувствуете пустоту после сеанса.

Вам сделали что-то красивое, тёплое, глубокое. А потом

вы остаётесь одни. И внутри — тишина. Не та тишина, о которой мы говорим в этой книге, а тревожная. Как будто вы выпили вкусный напиток, а через час снова хотите пить. Пустота после сеанса — верный признак того, что вы не забрали проекцию назад.

Паттерн четвёртый: вы ищете «своего» целителя, как будто он спрятан где-то.

Вы перебираете имена, методы, школы. Читаете отзывы. Ездите в другие города. Вам кажется, что «правильный» целитель ещё не встретился, и тогда всё получится. Это классическая ловушка: вы проецируете решение на будущего человека, которого ещё не встретили.

Если вы узнали себя хотя бы в одном из этих паттернов, остановитесь на секунду. Это не стыдно. Это просто информация. И самое важное, что вы можете сейчас сделать, — не бросаться искать нового целителя, а задать себе вопрос: **«А что, если эта сила никогда не была чужой? Что, если я сам могу быть тем, кого ищу?»**

Этот вопрос — уже начало пробуждения наблюдателя.

1.4. Возврат к наблюдателю

Упражнение (1 минута). Не делайте его «правильно». Просто позвольте себе.

— Вспомните любого целителя, коуча, врача, экстрасенса, к которому вы ходили с надеждой. Неважно, помог он

или нет.

— Закройте глаза на 10 секунд и задайте себе два вопроса:

— **«Что я тогда проецировал на этого человека?»**

— **«Какую свою силу я отдал?»**

— Не осуждайте себя. Не ищите ответа. Просто позвольте вопросам быть.

— Теперь спросите: **«Кто сейчас это вспоминает? Кто задаёт эти вопросы?»**

Тот, кто вспоминает, — это ваш наблюдатель. Пусть он пришёл всего на секунду. Но он пришёл.

Глава 2. Ловушка поиска «волшебной таблетки»

2.1. Классическое vs квантовое мышление

Чтобы понять, почему поиск внешнего целителя обречён на временный результат, нужно разобраться в двух совершенно разных способах думать о реальности.

Первый способ — **классический**. Он нам знаком с детства. Есть причина и есть следствие. Есть объект (например, больное колено) и есть внешний агент (лекарство, врач, процедура). Агент воздействует на объект — и объект меняется. Всё просто, линейно, предсказуемо.

Этот способ мышления подарил нам хирургию, антибиотики, травматологию. Он прекрасно работает, когда речь идёт о сломанной кости или бактериальной инфекции. Вы приходите к врачу, он накладывает гипс или выписывает антибиотик — проблема решается. Внешний агент (врач + средство) воздействует на объект (ваше тело), и вы здоровы.

Проблема начинается там, где этот способ мышления переносится на хронические состояния, функциональные расстройства, психосоматику, долгую боль. Потому что в этих

случаях нет простого внешнего агента, который можно приложить к объекту. Тело не сломано — оно застыло в паттерне. И этот паттерн поддерживается самым способом вашего внимания.

Здесь вступает в игру второй способ мышления. Назовём его **квантовым** — не потому, что мы будем углубляться в физику элементарных частиц, а потому, что один из ключевых принципов квантовой физики звучит так: *наблюдатель и наблюдаемое нераздельны*. Вы не можете влиять на систему, находясь вне её. Вы всегда внутри. И ваше наблюдение меняет то, на что вы смотрите.

В контексте исцеления это означает простую, но шокирующую вещь: **вы не можете получить исцеление извне**. Не потому, что внешние методы бесполезны, а потому, что сам акт получения уже предполагает позицию «я внутри проблемы, а целитель снаружи». Но квантовый принцип говорит: целитель не может быть снаружи. Система «вы + ваша болезнь» замкнута. Внешнего рычага нет.

Единственный способ изменить систему — изменить позицию наблюдателя внутри неё. Перестать искать агента, который воздействует на объект, и начать исследовать того, кто смотрит.

Ключевая фраза:

«В классической физике можно стоять со стороны и влиять. В квантовой — вы всегда внутри системы. Исцеление извне невозможно в принципе».

2.2. Почему мы ищем спасение вовне

Если исцеление извне невозможно в принципе, почему же мы так упорно его ищем? Почему раз за разом попадаем в одну и ту же ловушку?

Потому что этот механизм глубоко вшит в нашу биологию и культуру.

Эволюционный слой. Миллионы лет, когда человек болел, его шансы выжить возрастали, если рядом был кто-то — шаман, знахарка, старейшина, который знал травы, ритуалы, заклинания. Опора на внешнего «знающего» была адаптацией. Без неё — смерть. С ней — надежда. Этот механизм записан не в вашей личной психологии, а в коллективной памяти вида.

Детский слой. Каждый из нас был ребёнком. Когда ребёнку больно, приходит родитель. Родитель дует, гладит, даёт лекарство, говорит «всё пройдёт». И боль действительно проходит. Ребёнок учится: внешний спаситель существует. И даже когда вы выросли, этот шаблон остался. В моменты уязвимости вы автоматически ищете фигуру, которая сделает то же самое — подует, погладит, скажет волшебные слова.

Культурный слой. Реклама обещает «волшебную таблетку» от всего. Медицина часто поддерживает иллюзию внешнего воздействия: «врач прописал — значит, будет работать». Духовная индустрия тиражирует образ просветлён-

ного гуру, который «снимет блоки» и «передаст энергию». Даже язык подталкивает вас к этой ловушке: «меня вылечили», «мне помогли», «его метод работает».

Ни один из этих слоёв не делает вас глупым или слабым. Они делают вас человеком. Но они же делают вас зависимым от внешнего.

Ирония в том, что чем больше вы ищете внешнюю опору, тем слабее становится внутренняя. Потому что мышца самостоятельной регуляции атрофируется, когда ею не пользуются. Вы отдаёте свою силу — и она уходит. А вы остаётесь с чувством, что «без него я не справлюсь».

Это и есть ловушка. Из неё можно выйти только одним способом: перестать искать волшебную таблетку. Не потому, что вы «достаточно пострадали», а потому, что вы увидели: таблетки не существует. Никогда не существовало. Были только вы, ваша вера и временное облегчение.

Ключевая фраза:

«Привычка искать внешнего спасителя — это древний, хорошо отлаженный автопилот. Квантовый целитель требует выключить автопилот».

2.3. Упражнение: разотождествление с автоматизмом поиска

Вы не можете «выключить» автопилот силой воли. Но вы можете его *заметить* в тот момент, когда он включается. А

заметив — перестать быть внутри него.

Попробуйте прямо сейчас.

Вспомните последний раз, когда вы искали «волшебную таблетку» — внешнее решение, которое должно было всё исправить. Это мог быть поход к врачу, покупка БАДа, запрос к поисковику «как быстро вылечить...», совет подружки, новый курс, новый гуру.

Не осуждайте себя за этот эпизод. Просто посмотрите на него со стороны, как на кино.

Теперь задайте себе три вопроса:

— **Что я тогда ожидал получить извне?** (Облегчение? Чудо? Избавление от страха?)

— **Какую свою способность я отдал в чужие руки?** (Способность чувствовать тело? Доверять своим ощущениям? Принимать решения?)

— **Что произошло, когда эффект от внешнего прошёл?** (Вернулась боль? Страх? Пустота?)

Последний вопрос самый важный. Если внешнее облегчение временно — значит, вы не забрали силу назад. Она всё ещё там, в проекции на того целителя, тот метод, ту таблетку.

А теперь скажите себе вслух (можно шёпотом, можно про себя):

«Я заметил автоматизм поиска. Это не слабость. Это древний механизм. Но сейчас я его вижу».

Тот, кто это видит, — не является этим автоматизмом.

Ключевая фраза:

«Освобождение начинается не с того, что вы перестаёте искать. Оно начинается с того, что вы замечаете, как ищете».

2.4. Возврат к наблюдателю

Упражнение (1 минута).

Закройте глаза. Сделайте один вдох и один выдох.

На выдохе спросите себя: **«Где сейчас моё внимание — вовне или внутри?»**

Не оценивайте ответ. Просто заметьте.

Если внимание вовне (кто-то, что-то, таблетка, метод, человек) — это нормально. Вы не обязаны его менять. Просто знайте: есть тот, кто это заметил.

Этот «кто» — ваш наблюдатель. Он не ищет вовне. Он просто смотрит.

Глава 3. Внутренний наблюдатель — кто он?

3.1. Простое определение: функция осознания без отождествления

Оставим на время разговоры о целителях и ловушках. Подошло время познакомиться с главным героем этой книги. Тем, кто будет с вами до последней страницы и после неё.

Внутренний наблюдатель.

Слово звучит торжественно, почти мистически. На самом деле речь идёт о самой обычной, самой доступной функции вашего сознания. Вы пользуетесь ею каждый день, просто не замечаете этого.

Вот прямо сейчас, читая эти строки, вы не просто механически водите глазами по буквам. Вы *знаете*, что читаете. Вы можете отвлечься на звук за окном, а потом вернуться к тексту — и кто-то внутри заметит, что вы отвлеклись и вернулись. Этот «кто-то» и есть наблюдатель.

Попробуйте прямо сейчас сделать очень простую вещь. Остановитесь на три секунды. Не читайте дальше. Просто... остановитесь.

Сделали?

А теперь спросите себя: **«Кто заметил эту остановку?»**

Не ум, который подумал «надо остановиться». Не тело, которое замерло. А та невидимая, не имеющая формы часть вас, которая просто *засвидетельствовала* факт паузы. Вот это и есть наблюдатель.

Ничего сложного. Никакой эзотерики. Это чистая функция осознания. Она не думает, не анализирует, не сравнивает, не оценивает. Она просто есть. И она есть у вас прямо сейчас. Вопрос не в том, чтобы её обрести. Вопрос в том, чтобы её узнать.

Можно дать такое определение: **наблюдатель — это та часть вашего сознания, которая может наблюдать мысли, эмоции и телесные ощущения, не вовлекаясь в них и не отождествляясь с ними.**

Ключевое слово — «не отождествляясь». Когда вы говорите «я злюсь», вы отождествлены с гневом. Когда вы говорите «я наблюдаю, как в теле поднимается волна, которую называют гневом», — вы в позиции наблюдателя. В первом случае гнев владеет вами. Во втором — вы просто смотрите на погодное явление.

Разница колоссальна. И она доступна вам прямо сейчас, без подготовки, без учителей, без ритуалов.

Ключевая фраза:

«Наблюдатель — это чистая функция: способность видеть, не становясь видимым».

3.2. Чем наблюдатель не является

Чтобы не запутаться, важно сказать и о том, чем наблюдатель *не* является. Потому что за многие годы духовной и около-духовной литературы эти понятия смешались в один тяжёлый ком.

Наблюдатель — не «высшее Я». Это понятие нагружено оценками: высшее = лучшее, низшее = худшее. У наблюдателя нет оценок. Он не считает себя выше или ниже чего-либо. Он просто есть.

Наблюдатель — не душа. Душа — религиозный или философский термин, за которым стоят представления о бессмертии, карме, грехе, спасении. Наблюдатель нейтрален к любой вере. Атеист и монах имеют одинаковый доступ к нему.

Наблюдатель — не ум. Ум думает, анализирует, планирует, вспоминает, тревожится. Наблюдатель ничего этого не делает. Он просто смотрит на работу ума, как на проходящий поезд.

Наблюдатель — не интуиция, не внутренний голос, не «чуйка». Интуиция — это быстрый, нелогичный вывод ума. Наблюдатель не делает выводов. Он просто свидетельствует.

Наблюдатель — не свидетель в юридическом смысле. Он не собирает улики и не даёт показания. Он не фик-

сирует факты для будущего использования. Он просто *есть* в текущем моменте.

Вот таблица, которая поможет вам различать:

Ум	Наблюдатель
Комментирует	Просто смотрит
Оценивает (хорошо/плохо)	Не оценивает
Бои́тся будущего	Не знает будущего
Сравнивает с прошлым	Не помнит прошлого
Отождествляется с телом	Не имеет тела
Говорит «я»	Молчит, но присутствует

Если вы пытаетесь *думать* о наблюдателе, вы в уме. Если вы просто *замечаете*, что думаете, — вы уже в наблюдателе. Разница не в содержании мыслей, а в позиции по отношению к ним.

Ключевая фраза:

«Вы не станете наблюдателем, если будете думать о нём. Вы станете им, когда перестанете думать вообще».

3.3. Наблюдатель в повседневной жизни

Одно из самых больших заблуждений — что наблюдатель живёт только в тишине медитативного зала, в Гималаях, в особых изменённых состояниях. Нет. Он просыпается в быту, на кухне, в очереди к врачу, в пробке, во время ссоры. Просто вы привыкли не замечать его пробуждений.

Пример первый. Вы едете за рулём по знакомой дороге. Мысли где-то далеко. Вдруг вы понимаете, что «плывёте» уже несколько минут, не помните, как проехали последний поворот. И в этот момент — кто это понял? Не ум, потому что ум как раз плыл. Это наблюдатель на секунду приоткрыл глаза. Он заметил, что вы были не здесь.

Пример второй. Вы поругались с близким человеком. Наговорили лишнего. Через минуту после ссоры вы думаете: «Зачем я это сказал? Это было не нужно». Кто увидел разрыв между действием и сожалением? Не ум — ум только сейчас включается в анализ. Это наблюдатель на долю секунды выглянул из-за шторма.

Пример третий. Вам поставили диагноз. Внутри — буря страха, растерянности, мыслей о будущем. Но где-то на заднем плане есть тихая, едва заметная зона, которая говорит не словами, а просто знанием: «Странно, но я не боюсь». Это не отрицание страха. Это наблюдатель, который остаётся сухим, даже когда тело и ум тонут.

Вы можете возразить: «Эти моменты длятся секунды, даже доли секунды. Какая от них польза?»

Ответ: огромная. Потому что наблюдатель не требует долгого времени. Качество его присутствия не измеряется продолжительностью. Одна секунда настоящего наблюдения может разорвать автоматизм, который держался годами. Потому что в эту секунду вы перестали быть *внутри* проблемы. Вы стали *свидетелем* проблемы. А это совсем другое состояние.

И чем чаще вы замечаете эти микропробуждения, тем чаще они будут случаться. Наблюдатель не нужно «строить» или «тренировать». Его нужно просто *замечать* каждый раз, когда он проявляется.

Ключевая фраза:

«Наблюдатель не живёт в Гималаях. Он просыпается в быту, за рулём, на кухне, в очереди к врачу».

3.4. Проверка: вы уже знаете, о чём речь

Чтобы окончательно убедиться, что вы не «не способны» к наблюдению, выполните простую проверку.

Сделайте вдох. На выдохе произнесите про себя одно слово: **«тишина»**.

Не пытайтесь достичь тишины. Просто произнесите слово.

А теперь спросите себя: **«Кто услышал это слово?»**

Не ухо. Ухо — это инструмент. Не мозг — мозг обрабатывает сигналы. А тот, кто знает, что слово *было произнесено* и что оно *прозвучало внутри*. Это знание не имеет формы, не находится в определённой точке пространства. Оно просто есть.

Это и есть наблюдатель.

Можете повторить этот эксперимент с любым звуком внешнего мира. Услышали шаги соседа? Кто знает, что шаги услышаны? Наблюдатель. Чувствуете, как стул давит на бедра? Кто это замечает? Наблюдатель.

Вы не сможете его *потерять*, потому что он — не предмет. Он — само условие возможности любого опыта. Проблема не в том, что у вас нет наблюдателя. Проблема в том, что вы не привыкли на него обращать внимание. Вы смотрите на экран телевизора, но не замечаете сам экран. Вы смотрите на мысли, эмоции, ощущения, но не замечаете того, кто смотрит.

Сейчас вы это заметили. Пусть на миг. Это начало.

Ключевая фраза:

«Проблема не в том, что у вас нет наблюдателя. Проблема в том, что вы не привыкли на него обращать внимание».

3.5. Возврат к наблюдателю

Упражнение (1 минута).

Закройте глаза.

Услышьте любой звук вокруг. Или, если тихо, услышьте самую тишину.

Спросите себя: **«Кто слышит этот звук?»**

Не отвечайте словами. Просто направьте внимание на того, кто знает, что звук есть.

Побудьте в этом «кто» 30 секунд. Без описаний, без образов, без ожиданий.

Когда откроете глаза, запомните: наблюдатель не ушёл. Он просто спрятался за новыми впечатлениями. Но вы теперь знаете, как его найти.

ЧАСТЬ 2. ДИАГНОСТИКА: СПИТ ЛИ ВАШ НАБЛЮДАТЕЛЬ?

Итак, вы познакомились с наблюдателем. Узнали его в себе. Пережили, пусть на секунду, то странное чувство, когда мысли затихают и остаётся только чистое «я есть».

Но прошло несколько минут, и, вероятно, наблюдатель снова уснул. Вы вернулись в привычный шум головы, в отождествление с телом и его болями, в автоматический поиск внешнего решения. И, возможно, подумали: «Ну вот, у меня не получается. Наверное, я не способен к этому».

Остановитесь.

Именно эту мысль мы и разберём в данной части. Потому что она — главное препятствие. Не то, что наблюдатель спит, а то, что вы считаете это своей ошибкой или недостатком.

Спящий наблюдатель — это не поломка. Это норма. Абсолютная, всеобщая норма. Если бы ваш наблюдатель бодрствовал постоянно, вы бы не читали эту книгу — вы бы сидели в позе лотоса под деревом бодхи, и ученики со всего мира приезжали бы к вам за советом. Но вы обычный человек. И ваш наблюдатель спит большую часть времени. Как у всех.

Проблема не во сне. Проблема в том, что вы не знали, что есть кто-то, кто может проснуться. Теперь знаете. И первое, что нужно сделать — не будить его насильно, а честно по-

смотреть: где вы сейчас?

В этой части мы проведём диагностику. Без самобичевания, без оценок «плохо-хорошо». Только факты.

В Главе 4 вы познакомитесь с четырьмя явными признаками спящего наблюдателя. Увидите себя в каждом из них — и облегчённо выдохнете, потому что это норма. А в конце главы выполните тест из десяти вопросов, который покажет уровень активности вашего наблюдателя.

В Главе 5 мы назовём поимённо трёх главных «усыпителей» — то, что мешает наблюдателю проснуться. Шум мыслей, эмоциональные захваты и телесные залипания. Для каждого вы получите простой, работающий способ временно его отключить.

В Главе 6 разберём самую частую и самую опасную ошибку. Многие, услышав о «внутреннем целителе», думают, что речь идёт о позитивном мышлении. Что нужно заменить плохие мысли хорошими, аффирмациями, визуализациями успеха. Это не так. Наблюдатель — не позитивный ум. Он вообще не ум. И если не понять этого с самого начала, вы зайдёте в тупик.

К концу этой части вы будете точно знать: спит ваш наблюдатель или дремлет, кто именно его усыпляет, и почему «думать хорошее» — это не про пробуждение.

Но не торопитесь. Сначала давайте честно признаем: прямо сейчас, скорее всего, наблюдатель спит. И это идеальное место для старта.

Глава 4. Признаки спящего наблюдателя

4.1. Отождествление с болезнью

Самый яркий признак спящего наблюдателя — ваша речь. Не то, что вы говорите вслух, а то, как вы думаете о себе.

«Я диабетик». «Я онкобольной». «У меня мигрень». «Моя спина». «Моя депрессия».

Эти фразы выдают отождествление. Вы не просто описываете факт — вы объявляете себя этим фактом. Диагноз становится не медицинской информацией, а вашей идентичностью. Частью того, кто вы есть.

Наблюдатель никогда не скажет «я диабетик». Он скажет: «В теле есть процесс, который медицина называет диабетом». Чувствуете разницу? В первом случае вы сжаты, заперты внутри диагноза. Во втором — вы расширяетесь, между вами и процессом появляется расстояние. Это расстояние и есть наблюдатель.

Проверьте себя прямо сейчас. Выберите любой хронический симптом или диагноз, который у вас есть (или который вас беспокоит). Произнесите про себя: «У меня [название симптома]». Заметьте, как тело и ум реагируют. Теперь произнесите: «Я наблюдаю процесс, который называется [назва-

ние симптома]». Чувствуете разницу? Во втором варианте появляется лёгкость, воздух, пространство. Это не отрицание болезни. Это отказ от тождества с ней.

Пока вы говорите «я — болезнь», наблюдатель спит. Он не может проснуться в том, с чем себя отождествил. Это как пытаться проснуться внутри сна, продолжая быть персонажем этого сна.

Ключевая фраза:

«Пока вы говорите „я — болезнь“, наблюдатель спит. Он не может проснуться в том, с чем себя отождествил».

4.2. Слияние мыслей и реальности

Второй признак — вы не отличаете мысль от факта.

Вам пришла мысль: «Я никогда не вылечусь». И вы сразу начинаете жить в этой мысли. Она становится реальностью. Вы чувствуете страх, безнадёжность, отчаяние. Мысль — всего лишь электрический импульс в коре головного мозга — получает власть над вашим телом и жизнью.

Или другая: «У меня, наверное, рак». Вы не сдали анализы, не были у врача, но одна тревожная мысль уже заставила вас искать в теле симптомы, проверять лимфоузлы, прокручивать сценарии похорон.

Спящий наблюдатель не видит разницы между «я поду-

мал» и «это правда». Мысль пришла — он уже в ней. Как рыба, проглотившая крючок.

Наблюдатель же относится к мыслям иначе. Он видит их как события в сознании, не более. Мысль «я не вылечусь» для наблюдателя — просто облако, проплывающее по небу. Он не спорит с ней, не борется, не соглашается. Он говорит: «Ага, мысль. Интересно». И она теряет свою власть.

Проверьте себя. Прямо сейчас поймайте любую мысль. Она может быть о книге, о здоровье, о погоде, о чём угодно. Вместо того чтобы в неё поверить или с ней бороться, скажите про себя: «Это мысль. Она пришла. Она уйдёт». И просто смотрите на неё 10 секунд. Не пытайтесь её остановить. Просто смотрите.

Если вы смогли это сделать — наблюдатель был активен хотя бы эти 10 секунд.

Ключевая фраза:

«Отождествление с мыслью — самый быстрый способ сделать боль реальнее, чем она есть».

4.3. Поглощённость внутренним диалогом

Третий признак — вы никогда не замечали, что в голове есть тишина. Потому что там постоянно кто-то говорит.

Этот «кто-то» комментирует всё, что вы делаете. «Вот сейчас я читаю эту книгу. Интересно, о чём дальше? Навер-

ное, опять про наблюдателя. А у меня не получается. А почему у меня не получается? Может, я делаю что-то не так? А что, если...»

Внутренний диалог идёт непрерывно. Вы просыпаетесь — он уже включён. Вы засыпаете — он продолжается в снах. И вы думаете, что этот голос — и есть вы. Потому что другого вы не знаете.

Но вот вопрос: если голос — это вы, то кто его слышит? Кто замечает, что он говорит? Кто может сказать: «Ага, опять комментатор включился»?

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.