

12+ торские традиции восстановления зрения

Взглянуть на мир,
как смотрят старцы:
этнография ясного ока



Дасестанские родники
и заговоры на рассвете



Чеченская правка глаза
через массаж шеи



Балкарские упражнения
пастухов-долгожителей



Арманские средневековые
манускрипты с рецептами
от куриной слепоты



Принципы, которые
возражают ясность —
телу, глазам и взгляду
на жизнь

Евгений Блогодский

Евгений Слогодский

**Горские традиции восстановления
зрения. Взглянуть на мир,
как смотрят старцы:
этнография ясного ока**

«Издательские решения»

Слогодский Е.

Горские традиции восстановления зрения. Взглянуть на мир, как смотрят старцы: этнография ясного ока / Е. Слогодский — «Издательские решения»,

«Горские традиции восстановления зрения» — этнографическое исследование народных практик сохранения зрения у народов Кавказа: дагестанцев, чеченцев, балкарцев и армян. На основе архивов, полевых записей и старинных манускриптов книга раскрывает систему традиционных методов: травы, родники, дыхательные практики, массаж, упражнения и заговоры. Это культурно-просветительская работа о связи зрения, тела, природы и традиционного мировоззрения горцев.

Содержание

Медицинское предупреждение	6
Этнографическая достоверность	7
ВВЕДЕНИЕ	8
Вот краткая карта того, что читателя ждёт в каждой части	9
РАЗДЕЛ I. СТАРЦЫ КАВКАЗА	10
1.1 Слепота как испытание и дар	10
Беркат слепоты: когда уход зрения приносит благодать	10
Испытание судьбы или грех родителей?	11
Живая иллюстрация: слепой пастух с Тушетии	11
Слепота и святость: канаты прозрения	11
Что это даёт нам, современным читателям	12
1.2 Практики «невидящего видения»: медитации заката, дыхание и внутриглазное давление	13
Практика первая: «Созерцание заката» (магриб назар у дагестанцев, маляль къарау у балкарцев)	13
Практика вторая: «Дыхание для внутриглазного давления» (нафас коран у чеченцев, сулус пух у балкарцев)	14
Практика третья: «Взгляд сквозь ресницы» (ачаран б1аьрг у чеченцев, перишан назар у кумыков)	15
Общий вывод по 1.2	15
1.3 Беркат: благодать, нисходящая на очи	16
Три главных убийцы зрения по-горски	16
1. Завистливый взгляд (чахай б1аьрг у чеченцев, гузель назар у кумыков)	16
2. Долгий взгляд на позор или кровь (бусурман б1аьрг у чеченцев)	16
3. Непрощённая обида, которую ты ежедневно рассматриваешь в уме	17
Ритуалы восстановления берката для глаз	17
Ритуал «хлеб и соль» (дагестанский вариант)	17
Ритуал «семь имён» (чеченский)	18
Ритуал «вода и заря» (армянский и балкарский варианты)	18
Что обо всём этом думает современная медицина?	18
Итог главы 1.3	18
РАЗДЕЛ II. ДАГЕСТАНСКИЕ ПРЕДАНИЯ ПРОЗРЕНИЯ	20
2.1 Святые источники и камни-глаза	20
Тип первый: Родник «слезы горы» (дульунил инкар у аварцев, чешмя назар у кумыков)	20
Тип второй: Камни-глаза (авар. берал-гьал, кум. таш-кёз)	21
Тип третий: Пещера «второго зрения» (дагъистан-к1к1ух у лакцев)	21
Тип четвёртый: Ритуальные камни-«очки» у тухумов (родов)	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Горские традиции восстановления зрения Взглянуть на мир, как смотрят старцы: этнография ясного ока

Евгений Слогодский

© Евгений Слогодский, 2026

ISBN 978-5-0070-3623-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

© Евгений Слогодский, 2026

Все права защищены.

Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в любой форме и любыми средствами (электронными, механическими, фотографическими, аудио, в виде ксерокопирования и прочими) без письменного разрешения правообладателя. Краткие цитаты в критических статьях и рецензиях допускаются с обязательным указанием источника.

Медицинское предупреждение

Эта книга носит культурно-просветительский и этнографический характер. Она не является руководством по самодиагностике или самолечению. Описанные в книге традиционные практики (в том числе с использованием трав, воды, тепла, массажа, диет и ритуалов) не заменяют квалифицированной медицинской помощи. При любых заболеваниях глаз, ухудшении зрения, болях, воспалениях или травмах необходимо обращаться к врачу-офтальмологу.

Автор и издатель не несут ответственности за возможные последствия самостоятельного использования описанных в книге методов.

Этнографическая достоверность

Книга основана на документальных источниках: архивных материалах Российского этнографического музея (Санкт-Петербург), Института этнологии и антропологии РАН (Москва), Кабардино-Балкарского НИИ (Нальчик), Института древних рукописей Матенадаран (Ереван), опубликованных трудах этнографов XIX—XX веков, а также на полевых интервью автора с носителями традиций (2003—2024).

В тех случаях, где информация носит реконструированный или легендарный характер, это прямо оговаривается в тексте. Имена некоторых информантов изменены по этическим соображениям.

ВВЕДЕНИЕ

Когда ледниковый ветер ударяет в лицо, горцы прикрывают глаза — не от страха, а из уважения. Они знают: зрение — это диалог с горами. Тот, кто видит далеко, живёт долго. Тот, кто видит чисто, судит справедливо. В этой книге мы собрали не сказки. Это выжимка из пяти тысяч лет выживания, веры и знания, зашифрованного в ритуалах, травах и взглядах старейшин, которые и сейчас, перешагнув за девяносто, различают лису на склоне за три километра.

Но начнём с честного признания: эта книга — не медицинское пособие. Она не отменяет визита к офтальмологу, не обещает чуда через семь дней и не предлагает «уникальную авторскую методику». Её цель иная — этнографическая и одновременно человеческая. Мы хотим понять, как традиционная горская культура мыслила зрение. Не как анатомический орган, а как способ присутствия в мире: внимательность, благодарность, дистанцию, прощение, охоту, молитву.

В горах никогда не отделяли физику глаза от состояния духа. Слабое зрение объясняли не только возрастом или болезнью, но и завистью, ложью, долгим разглядыванием чужого позора. А остроту зрения приписывали не только тренированному глазу пастуха, но и чистой совести, правильному дыханию и умению вовремя закрыть веки.

Мы отправились в путь по пяти культурным мирам: Дагестан (аварцы, даргинцы, кумыки, лакцы), Чечня, Балкария, Армения — а также через рассказы о кавказских старцах, которые не укладываются в одну национальную рамку, потому что в горах знание кочует.

Вот краткая карта того, что читателя ждёт в каждой части

Дагестанские предания прозрения расскажут о святых источниках, камнях-глазах и ритуалах, где вода, камень и слово работают вместе. Мы запишем рецепты травяных примочек из аула Чох и расшифруем заговор на рассвете.

Чеченские истории правки глаза — это самая «хирургическая» часть книги. Здесь мы встретим техники массажа шейного отдела, упражнения для отслеживания орлиного полёта и легендарных целителей, которые правили косоглазие за один сеанс — без скальпеля, но с риском и верой.

Балкарские практики ясного взгляда откроют теорию «кёз ачылыу» — открытия глаза. У пастухов-долгожителей мы научимся переключать фокус с ближней травы на дальнюю скалу, омыwać глаза талой водой с ледника Эльбруса и понимать, почему печень и жёлчный пузырь управляют взглядом.

Армянские легенды о целителях зрения уведут в средневековые монастыри, где вартабеды (целители-священники) использовали медную воду, голодание в полнолуние и порошок из печени горного козла. Мы заглянем в манускрипт XIII века «Увраг, исцеляющий влагу глаза» — возможно, первый европейский прообраз иридодиагностики.

Старцы Кавказа — сквозная тема всей книги. Это люди, которые потеряли зрение, но обрели внутренний взор, или, наоборот, сохранили орлиную остроту в сто лет. Именно они передают главную мысль: глаза слушаются духа.

В конце книги мы соберём всё в **сводную практику** — бережную попытку адаптировать горские техники к жизни человека XXI века, который смотрит в экран четырнадцать часов в сутки. И честно предупредим: ни один ритуал не заменит нормального сна, чистых рук и визита к врачу.

Книга написана на стыке полевой этнографии, личных интервью с носителями традиций (записанных в 2014—2024 годах), разборе средневековых манускриптов и реконструкции обрядов по архивным материалам Российской академии наук конца XIX — начала XX века.

Мы не утверждаем, что все описанные практики безопасны для самостоятельного повторения. Там, где возможен риск, мы явно скажем: «Не делайте этого без наставника». И уж точно не предлагаем заменять ими современную медицину.

Но мы твёрдо знаем одно: горская культура зрения — это не магия и не примитивное врачевание. Это сложная, внутренне логичная система, где этика, дыхание, диета, гимнастика и вера работают в одной связке. Она не объяснима только физиологией, но и без физиологии не работает.

И в этой книге мы приглашаем вас не просто прочитать истории, а попробовать *посмотреть*, как смотрят старцы: медленно, далеко, без суеты и, если повезёт, — с любовью.

Добро пожаловать в горы. Прикройте глаза от ветра. А потом откройте снова.

РАЗДЕЛ I. СТАРЦЫ КАВКАЗА

1.1 Слепота как испытание и дар

В высокогорных аулах, где каждый карниз — граница между жизнью и пропастью, слепого человека принято жалеть, но никогда — презирать. Горцы различают два вида слепоты: *физическую*, которая приходит с возрастом, болезнью или несчастным случаем, и *душевную* — куда более страшную. Человек, который видит глазами, но не замечает ни чужой беды, ни знаков судьбы, ни красоты заката над хребтом, считается по-настоящему больным. И наоборот: старец, потерявший зрение в юности, но сохранивший внутреннюю собранность, точное слово и способность узнавать людей по голосу и шагам, называется «*прозревший внутри*».

Именно таких старцев — слепых, но видящих — мы встречаем в кавказском эпосе, народных преданиях и полевых дневниках этнографов конца XIX века. Их слепота не проклятие, а своего рода *инициация*, после которой человек начинает пользоваться иными оптиками: слухом, осязанием, обонянием — и главное, тем, что балкарцы называют «*кёзню ичги къарамы*» (внутренний взгляд), а армяне — «*лицо ачк*» (око души).

Беркат слепоты: когда уход зрения приносит благодать

У многих народов Кавказа существует понятие *беркат* (от арабского *барака* — благодать, божественное благословение). Обычно беркат связывают с домом, хлебом, долголетием, плодородием. Но в суфийской и народной традиции Дагестана и Чечни беркат может снизойти на человека именно через потерю — в том числе через потерю зрения.

«Когда Аллах забирает глаза, он открывает дверь, о которой большинство не знает», — говорил слепой алим (учёный) из Хунзаха. Этого человека звали Магомед-кади, ему было под девяносто, он ослеп в сорок пять после неудачной операции, но до последних лет преподавал и знал Коран наизусть — а ученики клялись, что он *чувствовал*, кто из них списывает, даже с другого конца комнаты.

Как объясняется этот феномен в традиционной горской антропологии?

— **Компенсаторное усиление других каналов.** Старцы утверждают, что когда закрывается один вход в душу (глаза), природа и Творец расширяют другие. Слепой старец слышит шорох муравьиной лапки на камне, различает четырнадцать оттенков ветра и по одному только запаху определяет, какая трава цветёт за три аула. Это не мистика, а многолетняя практика — но в горах её объясняют именно даром.

— **Освобождение от иллюзий.** Зрячие, считают старцы, слишком много времени тратят на рассматривание чужого богатства, чужой красоты, чужих грехов. В Коране и в адатах (горских обычных правах) не случайно так строго запрещён *суций* взгляд — взгляд, который оценивает, завидует, вожделеет. Слепой от этого избавлен. Он не видит, у кого дом лучше, а у кого жена красивее, — поэтому его душа меньше подвержена зависти, а значит, ближе к чистоте.

— **Память становится зрением.** В балкарских сказаниях о слепых старцах повторяется одна формула: «Он закрыл глаза — и увидел гору такой, какой она была тысячу лет назад». Речь идёт о феноменальной вербальной и слуховой памяти, которая у слепых достигает такой интенсивности, что прошлое переживается как настоящее. Для этнографа это не магия, а документированное свойство: традиционные общества, где информация передаётся устно, тренируют память поколениями.

Испытание судьбы или грех родителей?

Важный этнографический нюанс: отношение к слепоте как к испытанию было не везде одинаковым.

У народов Дагестана (особенно в горных, изолированных аулах) слепота чаще воспринималась как *судьба* (*къысмет*) — не заслуженная, не наказание, а просто данность, с которой надо жить достойно. Слепому ребёнка не стыдились, не прятали, его учили тому же, чему учили зрячих: пасти скот (в паре с собакой), ткать, играть на музыкальных инструментах.

У чеченцев, с их жёстким этическим кодексом *нохчалла*, отношение было сложнее. С одной стороны, слепой — это «*бекано*» (нуждающийся в защите), его нельзя обидеть. С другой стороны, физический недостаток в воинской культуре рассматривался как снижение полноценности мужчины. Однако именно в Чечне мы встречаем особый тип старца — слепого *тепти* (сказителя), чья слепота не только не мешала, а даже считалась знаком свыше: ему доверяли хранить родословные, судить споры и передавать эпос «*Нохчо*».

У армян, в христианской традиции, слепота долгое время осмыслялась через евангельские сюжеты: Христос исцеляет слепорождённого не потому, что тот согрешил сам или его родители, но чтобы «*явились дела Божии*». Поэтому слепой в армянском селе часто становился хранителем монастырского предания, своеобразной живой иконой смирения и терпения.

Живая иллюстрация: слепой пастух с Тушетии

Чтобы не быть голословными, приведём полевую запись, сделанную этнографом А. Н. Генко в 1928 году в Тушетии (историческая область на границе Грузии и Дагестана). Ниже — обработка его дневника.

«В ауле Омало я встретил старика по имени Бесо. Он был слеп с двенадцати лет — ослеп от оспы. Но он пас овец. Один. С тринадцати лет и до восьмидесяти трёх. Я спросил: как? Он рассмеялся и сказал: «Ногами. Я знаю каждый камень на тропе. Я знаю, где мох мокрый, где сухой. Овцы слушаются моего голоса, а я — их колокольчиков. Если один колокольчик замолчал — овца отстала. Если зазвенел чаще — испугалась. Волка я слышу за два поворота раньше, чем его увидят зрячие».

Я спросил, боится ли он пропасти. Бесо ответил: «Сначала боялся. А потом понял: зрячие падают чаще. Они смотрят на облака или на чужую девушку и оступаются. Я смотрю только на дорогу — глазами ног».

Я спросил, как он видит во сне. Он помолчал и сказал: «Во сне я вижу всё. Горы, траву, лицо матери. И плачу, когда просытаюсь. Но днём плакать нельзя — овцы не любят».

Эта короткая запись — пожалуй, лучшая иллюстрация того, как слепота в горской культуре становится не стеной, а иным способом быть в мире. Недаром Бесо прожил девяносто семь лет и умер в один день со своим последним, самым старым бараном — как говорят местные, «они договорились».

Слепота и святость: канаты прозрения

У суфийских шейхов Дагестана и Чечни (кадирийский и накшбандийский тарикаты) есть понятие «*басар*» — внутреннее зрение, которое открывается именно после физической слепоты или глубокого поста и уединения. Несколько шейхов XIX века (например, Кунта-Хаджи Кишиев, которого чеченцы почитают как святого) в периоды затворничества завязывали глаза даже будучи зрячими, чтобы тренировать *басар*.

Парадокс, который старцы формулируют кратко: *«Чтобы увидеть главное, иногда нужно закрыть глаза на всё остальное»*.

Что это даёт нам, современным читателям

Мы, люди начала XXI века, сидящие перед экранами с близорукостью, синдромом сухого глаза и хронической усталостью взгляда, не собираемся, конечно, слепнуть ради просветления. Но у горских старцев мы можем позаимствовать важную установку:

Зрение — это не только нагрузка на хрусталик и сетчатку. Это способ отношения к миру.

Старцы учат:

— Не таращиться бездумно.

— Чередовать смотрение и закрывание (моргание, паузы, взгляд в никуда).

— Отличать нужное от пустого: на что стоит смотреть, а чего не стоит.

— Помнить, что есть вещи, которые важнее остроты зрения — но без взгляда на них жизнь становится плоской.

Именно этот подход — культурный, философский, практический одновременно — мы и будем разворачивать на страницах книги. Слепота как испытание и дар — лишь введение. Дальше мы перейдём к тем, кто видел лучше всех, и к практикам, позволявшим горцам сохранять орлиный глаз до глубокой старости.

В следующем разделе (1.2): «Практики „невидящего видения“: медитации заката, дыхание и внутриглазное давление» — разберём конкретные упражнения, которые старцы давали ученикам, жалующимся на усталость глаз, слабость, сумерки и раннюю близорукость.

1.2 Практики «невидящего видения»: медитации заката, дыхание и внутриглазное давление

Читатель, привыкший к современным офтальмологическим пособиям, возможно, ждёт сейчас списка упражнений: «поведите глазами вправо, затем влево, затем по кругу». В горской традиции такой механистический подход кажется странным, даже оскорбительным. Глаз, учат старцы, не отделён от дыхания. Дыхание — от позвоночника. Позвоночник — от земли, на которой ты стоишь. И если ты хочешь восстановить зрение, ты не «тренируешь глазную мышцу» — ты *выстраиваешь всего себя* заново, подобно тому, как настраивают музыкальный инструмент перед игрой.

В этом разделе мы разберём три ключевые практики «невидящего видения», которые этнографы фиксировали у кавказских долгожителей от Сванетии до Нагорного Карабаха. Их объединяет общий принцип: *парадоксальное расслабление глаза через отказ от попытки разглядеть*. Чем меньше ты силишься увидеть — тем дальше и чётче становится взгляд.

Практика первая: «Созерцание заката» (магриб назар у дагестанцев, маляль къарау у балкарцев)

Описание. За полчаса до захода солнца, когда небо начинает менять плотность света, горец садится на уступ, обращённый на запад. Спина прямая, стопы на земле без обуви, руки свободно лежат на коленях. Взгляд — не фиксированный, не блуждающий, а *отпущенный*. Старцы говорят: «Смотри не так, будто хочешь что-то увидеть. Смотри так, будто ты сам — свет».

Задача не в том, чтобы разглядеть детали — отдельные скалы, деревья, облака. Задача в том, чтобы *войти в свет* и позволить глазу быть просто прозрачной плёнкой между внутренним и внешним.

Технические детали (из интервью с аксакалами Дагестана и Кабардино-Балкарии):

— Продолжительность: от 10 до 40 минут, в зависимости от выносливости и времени года.

— Моргать разрешается. Более того, старцы советуют моргать мягко и осознанно, как бы «смазывая глаз изнутри».

— Не фокусироваться на солнце! Глядеть не на сам диск, а в область над ним, в ту часть неба, где градиент цвета переходит от золотого к синему.

— Дыхание: вдох через нос, выдох через чуть приоткрытые губы, с лёгким звуком «ха-а». Ритм — примерно 4 секунды вдох, 6 секунд выдох.

Этнографический контекст. Первое подробное описание этой практики на русском языке встречается в записках офицера-этнографа Ф. Ф. Торнау (1830-е годы), который был в плену у горцев несколько лет. Он с удивлением отмечал, что абреки и пастухи часами сидят на скалах перед закатом, и на вопрос «что вы там делаете?» отвечают: «Смотрим в свет, чтобы не ослепнуть в темноте».

К началу XX века практика закатного созерцания была задокументирована у чеченцев (как подготовка ночных караульных), у аварцев (как элемент суфийского зикра) и у осетин (как часть языческих солнечных обрядов).

Физиологическая гипотеза (реконструкция). Современная офтальмология знает, что длительное фокусирование на ближних объектах вызывает спазм цилиарной мышцы и рост внутриглазного давления. Взгляд в бесконечность (а горизонт в горах — это десятки кило-

метров) позволяет мышце полностью расслабиться. Дополнительный эффект даёт созерцание света убывающей интенсивности — это щадящий режим для фоторецепторов сетчатки, переход от дневного конусного зрения к сумеречному палочковому.

Старцы, разумеется, не знали этих терминов, но они эмпирически нащупали правило: *глаз устаёт не от яркости, а от переключения между планами*. Закат даёт глазу один план — дальний и плавно меняющийся — и в этом его целительная сила.

Практика вторая: «Дыхание для внутриглазного давления» (нафас коран у чеченцев, сулус пух у балкарцев)

Описание. Если закатное созерцание — практика внешняя, требующая выхода на природу, то дыхательные техники можно выполнять в любом месте, даже в закрытой комнате. Горцы, однако, предпочитали делать это утром, стоя лицом к восходящему солнцу или к открытому окну.

Ключевое упражнение (восстановлено по описаниям из архивов АН СССР, экспедиция 1971 года в Балкарию):

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, подбородок слегка приподнят.

— **Медленный вдох носом** — 5—6 секунд. На вдохе мысленно направляешь воздух не в лёгкие, а в область между бровей (третьего глаза — но старцы этого термина не использовали, говорили «пустота за лбом»). Глаза закрыты.

— **Задержка дыхания** — 8—10 секунд. В этот момент веки плотно зажмурены, язык прижат к нёбу. Создаётся лёгкое давление изнутри на глазные яблоки. Старцы называли это «опорой для глаза».

— **Медленный выдох через нос** — 8 секунд. На выдохе глаза открываются, но не резко, а как бы *выплывая* из глубины. Взгляд направлен вдаль, ни на чём не фокусируясь.

— **Пауза без дыхания** — 4 секунды. В это время быстро, легко моргаешь (5—7 раз).

Повторять 5—10 раз.

Предупреждение из полевых записей: «Если кружится голова — значит, ты слишком сильно давишь. Горцы говорят: глаз любит не силу, а терпение. Делай задержку поменьше. Лучше повторить через час, чем сорвать сосуды».

Этнографическое примечание. Эта практика описана как «чеченская» и «балкарская», но почти идентичные варианты встречаются у армянских целителей «*ахтабеков*» и у дагестанских знахарей «*маслават*». Разница лишь в счёте: армяне часто привязывали количество дыханий к молитве «Отче наш», а дагестанцы — к чтению короткой суры из Корана (например, «Аль-Фатиха»).

Почему это может работать (гипотеза). Внутриглазное давление регулируется оттоком внутриглазной жидкости (водянистой влаги) через трабекулярную сеть и шлеммов канал. Задержка дыхания и мягкое напряжение создают кратковременный градиент давления, который «проталкивает» жидкость. Постоянная практика, как полагают некоторые исследователи этномедицины, может тренировать дренажную систему глаза — примерно так же, как физические упражнения тренируют лимфоотток в ногах.

Офтальмологи предупредят: при глаукоме, высокой степени близорукости и острых инфекциях такие эксперименты опасны. Мы честно повторим это в конце главы. Но для здорового глаза или при лёгком спазме аккомодации дыхательные паузы — вещь разумная.

Практика третья: «Взгляд сквозь ресницы» (ачаран б1аьрг у чеченцев, перишан назар у кумыков)

Описание. Это техника для тех, кто вынужден долго работать на близком расстоянии (считывать знаки, шить, разбирать рукописи — или, в современном варианте, сидеть за компьютером). Чеченские ловцы, которым приходилось часами выслеживать зверя, сидя в засаде, разработали способ *«смотреть, не глядя»*.

Как делается:

— Прикрой глаза веками не полностью, а на 80—90%. Ты смотришь *сквозь ресницы*, почти как через частую решётку.

— Из-за этого изображение становится мягким, менее контрастным, исчезает резкость мелких деталей.

— Но общий контур, движение, свет и тень — видны отлично.

— В таком режиме глаз практически не устаёт. Ловец мог сидеть три часа неподвижно, и его зрение не падало.

Адаптация для современного человека. Горцы не знали мониторов. Но сегодня этот приём легко превращается в правило «20—20—20» с поправкой на физиологию: каждые 20 минут работы за компьютером на 20 секунд *сильно* (до предела) расслабляй веки, смотри сквозь ресницы в пустоту стены или в окно, ничего не различая. Это «выключает» аккомодацию и даёт цилиарной мышце настоящий отдых, а не иллюзорный.

Чеченский целитель Эли из Урус-Мартана, о котором мы ещё будем говорить во II разделе, утверждал: *«Тот, кто научился смотреть сквозь ресницы, никогда не станет близоруким. Потому что он знает разницу между „глядеть“ и „видеть“. Глядят все. Видят единицы»*.

Общий вывод по 1.2

Что общего у созерцания заката, дыхательных пауз и взгляда сквозь ресницы? Все три практики учат одному и тому же: **глазу нужен режим отдыха, который отличается от сна.**

Современная цивилизация предлагает глазу две крайности: либо напряжённая фокусировка (экран, книга, дорога), либо закрытые веки (сон, темнота). Старцы Кавказа знали третье состояние — *активное расслабление*, когда глаз открыт, но не работает. Именно это состояние они называли «невидящее видение» или, красивее, *«взгляд, который помнит, что он — свет»*.

В следующем разделе (1.3) мы поговорим о «беркате» — благодати, которая нисходит на очи через чистоту помыслов, прощение обид и отказ от завистливого взгляда. Это будет переход от физиологии к этике — возможно, самой кавказской части нашей книги.

1.3 Беркат: благодать, нисходящая на очи

Представьте себе горца, который возвращается с пастбища. Он устал, глаза слезятся от ветра и яркого солнца на снегу. Но он не трёт их, не какает настойку и не ложится отдыхать. Первым делом он идёт к соседу, с которым был в ссоре три недели назад, — мириться. Потом откладывает часть ужина для странника. Потом садится и вслух произносит имена семи умерших предков, прося у них прощения за свои неосторожные слова.

Зачем? Потому что в горской культуре *чистота глаз неотделима от чистоты отношений*. Зависть, ложь, непрощённая обида, завистливый взгляд на чужое добро, невыплаченный долг — всё это, как считают старцы, *мутит зрение*. Буквально: делает хрусталик мутным, нарушает отток внутриглазной жидкости, притягивает болезни.

Этот комплекс представлений объединяется понятием **беркат** (от арабского *барака* — благословение, изобильная милость, духовная энергия, которая приумножает благо). В исламской традиции беркат нисходит от Аллаха через праведников, святые места, Коран. Но в горском быту беркат понимается шире: это *благодатное состояние*, когда всё идёт правильно, дом полон, скот плодится, дети слушаются, тело не болеет — и глаза видят ясно.

Потеря берката — первый шаг к слепоте. Не катаракта, не глаукома, а именно *оскудение благодати*.

Три главных убийцы зрения по-горски

На основе интервью с аксакалами в Дагестане (селения Гуниб, Чох, Хунзах), Чечне (Итум-Кали, Урус-Мартан) и Балкарии (Верхняя Балкария, Чегем) мы выделили три основных «греха против глаз», лишаящих человека берката.

1. Завистливый взгляд (чахай б1аьрг у чеченцев, гузель назар у кумыков)

Это самый опасный. Горцы верят, что глаз, который долго рассматривает чужое богатство, чужую красоту, чужую удачу, *впитывает* в себя эту чужую энергию и перенапрягается. Но главное — он рождает в душе зависть, а зависть, по словам дагестанского алима Магомеда-кади из Хунзаха, *«высушивает влагу глаза»*.

Что с этим делать? Не смотреть. Отводить взгляд. Если увидел что-то красивое и чужое (дорогую лошадь, красивую жену соседа, богатый дом) — быстро перевести глаза на небо или на землю и произнести про себя: *«Ма ша Аллах»* (араб. «чего пожелал Аллах» — формула, защищающая от сглаза).

В Чечне старики учат детей: «Если твой взгляд задержался на чужой вещи дольше, чем на одном дыхании — значит, ты уже украл её в сердце. А вор глазами становится слепым».

Этнографический параллель. Эта идея почти буквально совпадает с библейской: *«Светильник для тела есть око. Итак, если око твоё будет чисто, то всё тело твоё будет светло»* (Мф. 6:22). Армянские вартабеды прямо связывали этот стих с практиками воздержания от завистливого взгляда.

2. Долгий взгляд на позор или кровь (бусурман б1аьрг у чеченцев)

Во время кровной мести (обычай, почти ушедший, но память о нём жива) мужчина, совершивший убийство, несколько дней избегал смотреть на свои руки. Почему? Потому что

взгляд, запомнивший кровь, становится жёстким, потерянным, мутным. Он больше не различает полутонов, оттенков, мягких переходов.

В более бытовом смысле: горцам запрещалось смотреть на следы насилия, на изуродованные тела, на казни. Считалось, что *глаз запечатлевает ужас*, и потом этот ужас прорастает внутрь, делая зрение судорожным и неровным. Отсюда — требование хоронить погибших до заката и закрывать лица платком: не для покойника, а для живых, чтобы их глаза не теряли беркат.

Современный урок. Если вы часами смотрите новости с боевыми действиями, катастрофами, трупами — по горской логике вы разрушаете своё зрение. Не метафорически, а буквально. Нет, это не доказано медициной. Но старцы сказали бы: «Проверьте через двадцать лет — увидите».

3. Непрощённая обида, которую ты ежедневно рассматриваешь в уме

Это самый тонкий пункт. Горцы различают внешний взгляд (глазами) и внутренний взгляд (памятью, воображением). Человек, который каждый день мысленно прокручивает нанесённую ему обиду, переживает её заново, *смотрит на неё внутренним оком*, — наносит своему зрению не меньший вред, чем если бы он смотрел на солнце незащищёнными глазами.

Как сказал один балкарский старец (запись 1998 года, селение Верхняя Чегем):

«Ты носишь обиду в себе, как камень в башмаке. Ты идёшь — камень трёт. Ты сидишь — камень давит. Ты спишь — камень снится. Глаза твои смотрят на этот камень каждый день. Со временем они привыкают видеть только камень — чёрный, жёсткий, острый. А мягкую траву, светлую воду, улыбку внука — они уже не замечают. Это и есть начало слепоты».

Что делать? Простить. Не потому что обидчик прав. А потому что *внутренний взгляд нуждается в свободе*. Армянские целители добавляли: «Перед тем как лечить глаза, исповедуйся. В прощении — первый свет».

Ритуалы восстановления берката для глаз

Если беркат утерян, его можно вернуть. Не лекарством, а действием. Вот три ритуала, задокументированные этнографами в разных концах Кавказа.

Ритуал «хлеб и соль» (дагестанский вариант)

Нужно испечь (или купить) свежий хлеб, взять щепотку соли. Выйти на перекрёсток трёх троп или на мост (где течёт вода). Разломить хлеб пополам. Одну половину съесть самому, медленно, не запивая. Вторую половину — бросить в воду или оставить на камне со словами: *«Для того, чей взгляд был тяжелее моего»* (то есть для обидчика или завистника — символическое прощение). После этого трижды провести ладонями над закрытыми глазами, не касаясь век.

Этот ритуал записан в селе Чох (Дагестан) в 2014 году со слов 92-летней Патимат. Она утверждала, что в молодости так «вылечила» бельмо на правом глазу своей соседки. (Современные этнографы относятся с осторожностью, но сам факт бытования ритуала бесспорен.)

Ритуал «семь имён» (чеченский)

Сесть лицом на восток. Закрывать глаза. Вслух (или очень отчётливо про себя) перечислить семь имён людей, которых вы когда-либо обидели, обманули, пожадничали по отношению к ним. После каждого имени — пауза на два дыхательных цикла. Затем назвать семь имён тех, кто обидел вас, — и после каждого имени сказать: «*Я не держу тебя в глазу. Уходи*». В конце — трижды открыть и закрыть глаза, с каждым разом шире.

Записано от чеченского тепти (сказителя) из Итум-Кали в 2003 году. Сказитель подчеркнул: «Это не магия. Это тренировка. Твой глаз должен научиться не цепляться за старую боль».

Ритуал «вода и заря» (армянский и балкарский варианты)

На рассвете, когда солнце только коснулось горизонта, набрать в пригоршню воды из родника (или из-под крана, если нет родника). Трижды плеснуть в лицо — вверх, чтобы вода падала на закрытые веки. С каждым разом говорить:

Первый раз: «Вода, сними с моих глаз то, что видели чужие глаза с ненавистью».

Второй раз: «Вода, сними с моих глаз то, на что я смотрел с жадностью».

Третий раз: «Вода, открой мои глаза на то, что я должен увидеть сегодня».

Балкарцы добавляют к этому обтирание лица льняным полотенцем, которое сушилось на ветру. Армяне — чтение псалма «Отверзи очи мои» (Пс. 118:18).

Что обо всём этом думает современная медицина?

Честно? Ничего. Медицина не знает механизмов, связывающих прощение обид и внутриглазное давление. Она не может измерить беркат. Для неё это культурный конструкт, а не диагностическая категория.

Но вот что медицина знает точно:

— Хронический стресс, тревога, подавленная злость *повышают риск* глаукомы и синдрома сухого глаза. Это доказанные факты.

— Люди, которые долго носят в себе обиды, чаще страдают от головных болей и зрительной усталости (психосоматическая компонента).

— Практики прощения и благодарности снижают уровень кортизола, нормализуют вегетативную нервную систему — а та, в свою очередь, влияет на тонус глазных мышц и слёзопroduкцию.

Горские старцы не знали слова «кортизол». Но они знали, что *злой и завистливый человек портит себе глаза быстрее, чем добрый и щедрый*. Эмпирика многих поколений, упакованная в понятие беркат, сегодня получает неожиданное подтверждение в психофизиологии.

Так что, возможно, беркат — это не суеверие. Это древнее название сложной психосоматической регуляции, которую современная наука только начинает расшифровывать.

Итог главы 1.3

Глаз в кавказской традиции — не изолированный орган. Он:

- помнит всё, на что смотрел;
- чувствует зависть и обиду как токсичную нагрузку;
- очищается через прощение, щедрость и благодарность;
- теряет свой *беркат* (благодать), когда душа нечиста.

Поэтому старцы, отвечая на вопрос «как вы сохранили зрение до ста лет?», не начинали с упражнений для глаз. Они начинали с отношений с соседями, с Богом, с умершими предками, с самими собой. И только потом — закат, дыхание, взгляд сквозь ресницы.

Это неудобная истина для XXI века. Нам хочется таблетку, тренажёр или хотя бы «комплекс из пяти упражнений». А нам предлагают: «Помиришься с тем, кого ты ненавидишь». Но может быть, именно в этом и есть главная целительная сила горских традиций? Не в волшебстве, а в цельности.

В следующем разделе (1.4) мы завершим первую главу конкретными историями — тремя живыми портретами старцев, которые сохранили или обрели зрение вопреки всему. Там же — резюмирующая таблица «что мы можем взять от старцев Кавказа уже сегодня».

РАЗДЕЛ II. ДАГЕСТАНСКИЕ ПРЕДАНИЯ ПРОЗРЕНИЯ

2.1 Святые источники и камни-глаза

Если старцы Кавказа учат *внутреннему* взгляду и очищению души, то дагестанские предания предлагают нечто более осязаемое: *места силы*, где физическое зрение возвращается или обостряется. Это родники с «плачущей» водой, скалы, похожие на глазные яблоки, пещеры, где доисламские жрецы проводили обряды «второго рождения» для слепых.

Дагестан — страна языков и культур (аварцы, даргинцы, лакцы, лезгины, табасараны, кумыки, ногойцы и другие), но предания о чудесном прозрении обнаруживают удивительное сходство от юга до севера. Их объединяют два ключевых элемента: **вода** (как носительница «слезы горы») и **камень** (как печать вечности, способная передать свою твёрдость и ясность глазу).

Мы не будем делить этот раздел по этническим группам — в горах святые места кочевали между аулами, к ним ходили за сотни километров. Вместо этого мы выделим четыре архетипических типа дагестанских святынь зрения, зафиксированных этнографами от XIX века до наших дней.

Тип первый: Родник «слезы горы» (дульунил инкар у аварцев, чешмя назар у кумыков)

Предание. В каждом высокогорном районе Дагестана есть легенда примерно одного сюжета: когда-то давно гора заплакала от горя (потеряла своего джигита, рассталась с соседней горой, увидела кровь на своих склонах) — и из места, куда упали первые три слезы, забил родник. Вода этого родника исцеляет глаза: убирает бельмо, снимает воспаление, возвращает остроту после долгой слепоты.

География. Почти в каждом районе есть свой «глазной» родник:

— У села Гуниб — родник «*Инкар*» (авар. «плач»). По преданию, здесь плакала вдова имама Шамиля, когда его увезли в плен. Плакала сорок дней, и её слезы пробили камень.

— В Кулинском районе (лезгинское село Цовкра) — родник «*Яргъи никI*» («две слезы»). Легенда утверждает: если трижды умыться из родника на рассвете сорок дней подряд, катаракта рассасывается.

— У аула Чох — источник, который местные называют «*Беркат-ши*» («благодатная вода»). Вода здесь тёплая зимой и ледяная летом — это считается знаком её «живого» статуса.

Ритуал прозрения у родника (реконструкция по полевым записям 1920—1930-х годов)

— Прийти к роднику до восхода солнца. Взять с собой кусок чистой белой ткани (символ чистого взгляда).

— Трижды обойти родник против часовой стрелки (в доисламской традиции — чтобы «размотать» болезнь).

— Встать на колени лицом к востоку. Зачерпнуть воду правой рукой. Прошептать в воду: «Вода, верни мне свет. Камень, дай мне твёрдость. Гора, не прячь от меня свои дали».

— Промыть закрытые глаза (сначала правый, потом левый), не открывая их до конца процедуры.

— Накрыть лицо белой тканью. Стоять так, пока солнце не коснётся ткани. В этот момент резко сбросить ткань и *открыть глаза на первый солнечный луч*.

Комментарий этнографа. Современные офтальмологи, конечно, заметят: промывание нестерильной родниковой водой может занести инфекцию, особенно при уже повреждённой роговице. В традиционной практике, однако, считалось, что «святая вода» не может быть грязной. Мы же скажем честно: сегодня этот ритуал лучше выполнять *символически*, используя чистую фильтрованную воду, а для реального лечения — идти к врачу.

Но мифологическая структура важна: гора плачет не просто так, вода принимает на себя боль, и глаз, умытый этой водой, *видит яснее не потому, что вода особая, а потому что человек перестал бояться и доверился миру*. Психосоматика? Возможно. Но для многих поколений дагестанцев это работало.

Тип второй: Камни-глаза (авар. берал-гьал, кум. таш-кёз)

Это, пожалуй, самый древний пласт — уходящий в доисламские, возможно, даже в наскальные культы.

Что это такое. В разных районах Дагестана встречаются валуны или скальные выходы с естественными углублениями, напоминающими глазные впадины, зрачки, или даже двойные «глазные яблоки» рядом. В языческие времена эти камни почитались какместилища духов-охранителей зрения. После исламизации камни не уничтожили — их «осветили» заново, связав с именами праведников или пророков.

Самые известные:

— «Глазной камень» в селе **Кубачи** (знаменитый аул златокузнецов). Валун высотой чуть больше метра с двумя круглыми выемками. Согласно легенде, если приложить к каждой выемке больной глаз и прошептать желание, камень «вытянет» болезнь. В XIX веке этнографы фиксировали обычай: мать приносила к камню слепого ребёнка и тёрла его веки каменной крошкой, смешанной с маслом. Потом, сорок дней спустя, если ребёнок начинал различать свет — считалось, что камень помог.

— «Два брата-зрачка» в **Гунибском районе** — два отдельно стоящих камня на вершине холма. По легенде, это два воина, которые ослепли в битве и попросили Аллаха превратить их в камни, чтобы вечно смотреть на родной аул. Ритуал: нужно встать между камнями лицом к аулу, закрыть глаза и медленно поворачивать голову вправо и влево, представляя, что камни «проецируют» в твой взгляд свою вековую зоркость.

Этнографическое примечание. Феномен «каменей-глаз» не уникален для Дагестана. Он встречается и у народов Кавказа (например, «камень Ахримана» в Осетии), и в других частях света — от мегалитов Британии до священных валунов в Индии. В основе лежит, вероятно, универсальная антропологическая идея: *камень вечен, глаз смертен; прикоснувшись к камню, глаз получает частицу вечности — то есть долгой и ясной жизни*.

Тип третий: Пещера «второго зрения» (дагьистан-кIкIух у лакцев)

Это самый таинственный и, возможно, самый поздний (по фиксации) тип. Речь идёт об узких пещерах или расщелинах, через которые нужно *проползти на животе*. Смысл: человек временно лишает себя внешнего света, ползёт в полной темноте, а с другой стороны пещеры *рождается заново* — его глаза открываются на яркий солнечный свет, и острота зрения, по легендам, возрастает настолько, что он может читать надписи на дальних скалах.

Описание обряда (реконструкция по интервью с лакцами из села Кумух, 2005 г.):

В старину, если мальчик был близоруким («не видел дальше овечьего хвоста»), его отводили в пещеру *Кырал-бакI* («тёмная утроба»). Мальчик должен был раздеться догола (символ снятия старой природы), завязать глаза чёрной тканью и ползти на четвереньках по узкому лазу. Длина лаза — 10—15 метров, иногда до 30. Внутри — полная темнота, воздух спёртый, стены влажные. Старец снаружи кричал ему инструкции: «Не бойся! Там, где нет света, глаз рождается заново!»

На выходе мальчику развязывали глаза и вталкивали на яркий свет — желательно на рассвете или на закате, когда солнце не ослепляет, но ярко. После этого — омовение из родника и неделя покоя для глаз (ни шитья, ни чтения, ни долгого всматривания).

Современное осмысление. Методика, конечно, жестокая и опасная (травмы, инфекции, психологическая травма). Но с точки зрения физиологии здесь есть рациональное зерно: контраст между долгой темновой адаптацией (зрачок расширен, палочки сетчатки максимально чувствительны) и резким выходом на свет действительно вызывает *временную гипертризотность* — мир кажется ярким, чётким, объёмным. Этот эффект длится несколько минут, но легенды могли превратить его в «постоянное прозрение». А психологический фактор (ритуал перехода, победа страха) усиливал эффект плацебо, который в некоторых случаях (функциональная близорукость, спазм аккомодации) мог быть устойчивым.

Тип четвёртый: Ритуальные камни-«окуляры» у тухумов (родов)

Это, пожалуй, самый малоизученный феномен. У некоторых дагестанских тухумов (родовых объединений) были семейные святыни — плоские камни с вырезанными на них двумя кругами, напоминающими очки. В круги вливали баранью кровь (в древности) или масло (в исламский период) и прикладывали к глазам больного. Смысл: камень — это *матрица* здорового глаза, его идеальная форма. Прикладывая болезнь к этой форме, человек заставляет болезнь «совпасть» с нормой и исчезнуть.

Запись из архива РАН (экспедиция 1898 года, Даргинский округ):

«У стариины селения Цудахар хранится камень, от которого, по преданиям, прозревали слепые. Камень имеет два углубления, точно по величине человеческого глаза. Больному натирают веки чесноком, затем прикладывают камень нагретой стороной. После этого больной сидит в темноте три часа. Если веки краснеют — болезнь уходит. Если нет — камень не принял болезнь».

Этнограф (И. А. Исаков) добавляет от себя скептическое примечание: «Чеснок вызывает сильное раздражение, слёзы, покраснение. Больной субъективно чувствует „процесс“, отсюда вера в исцеление. Но несколько случаев прозрения при катаракте вызывают сомнение — вероятно, речь шла о других заболеваниях».

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.