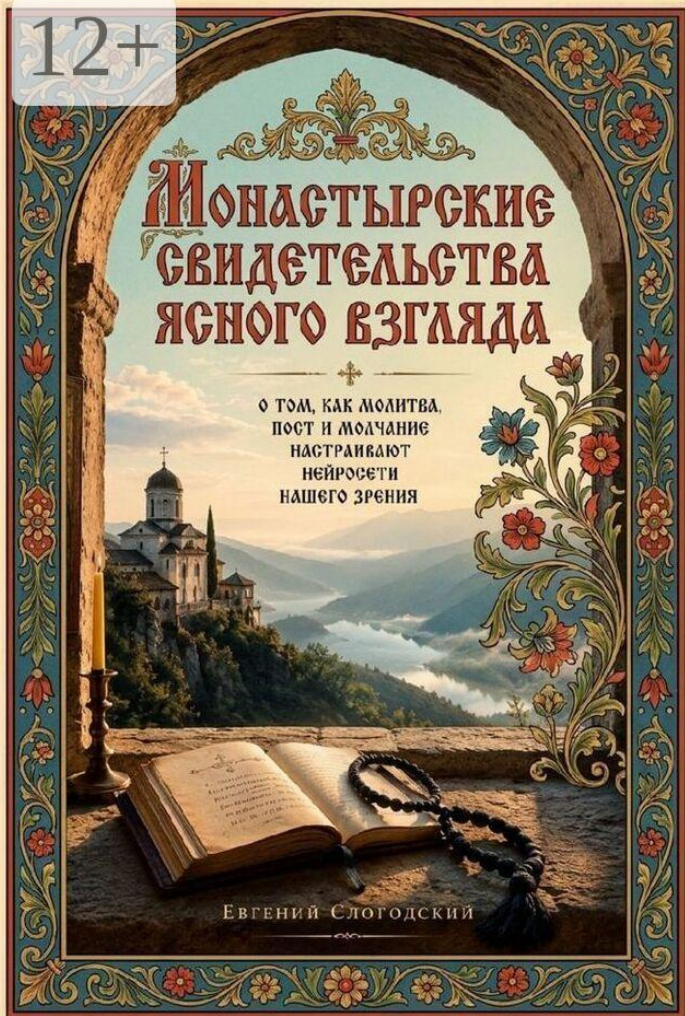


12+

МОНАСТЫРСКИЕ СВИДЕТЕЛЬСТВА ЯСНОГО ВЗГЛЯДА

О ТОМ, КАК МОЛИТВА,
ПОСТ И МОЛЧАНИЕ
НАСТРАИВАЮТ
НЕЙРОСЕТИ
НАШЕГО ЗРЕНИЯ

ЕВГЕНИЙ СЛОГОДСКИЙ



Евгений Слогодский
Монастырские свидетельства
ясного взгляда. О том,
как молитва, пост
и молчание настраивают
нейросети нашего зрения

<https://litres.ru/74401447>

ISBN 9785007111324

Аннотация

Монастырские свидетельства ясного взгляда — книга Евгения Слогодского о связи древних монастырских практик и зрительной системы. Молитва, пост, молчание, созерцание и жизнь без спешки рассматриваются через нейробиологию и физиологию зрения. Как многовековой опыт может помочь иначе взглянуть на восстановление зрения и собственный образ жизни?

Содержание

Важное предупреждение	6
Моя квалификация и границы метода	7
Когда необходимо обратиться к врачу	8
Что могут и что не могут дать методики из этой книги	10
Моя ответственность — и ваша	12
Реалистичные ожидания	14
Последнее слово	15
Сначала врач. Потом книга	16
Предисловие. Вместо окуляров — тишина	17
Глава 1. Исчезновение тумана в глазах: что видят монахи	21
1.1. Мир без «серой пелены»: как отсутствие суеты меняет оптику восприятия	21
Город как зрительный токсикоз	23
Как «зрительный шум» портит аккомодацию	24
Монастырское пространство: визуальная пустота, которая лечит	25
Опыт «чистого смотрения»	27
1.2. Внутренний взор против внешней картинки: нейробиология бдительности	29
Что такое «бдительность» с точки зрения мозга	31

Как включение «внутреннего взора» меняет физику глаза	33
Периферия, о которой мы забыли	35
Парадокс старческого зрения	37
Глава 2. Влияние молитвы на зрение: настройка нейросети	39
2.1. Ритм сердца и ритм фокуса: синхронизация дыхания и аккомодации	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Монастырские свидетельства ясного взгляда

**О том, как молитва, пост
и молчание настраивают
нейросети нашего зрения**

Евгений Слогодский

© Евгений Слогодский, 2026

ISBN 978-5-0071-1132-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Важное предупреждение

Имеются противопоказания. Требуется консультация специалиста

Прежде чем вы перевернете эту страницу и отправитесь в путешествие по монастырским скитам, древним практикам и нейрофизиологическим открытиям, я должен сказать вам нечто важное. Прямо и честно. Так, как я говорю своим клиентам, когда они впервые приходят ко мне на консультацию.

Моя квалификация и границы метода

Меня зовут Евгений Слогодский. Я этнограф и исследователь фольклора, а также разработчик нейросенсорной методологии восстановления зрения и мозга. Мои методы основаны на многолетнем изучении традиционных практик, народной медицины, психосоматики и самогипноза, а также на глубоком понимании зрения как сложной, многоуровневой деятельности мозга. То, чем я делюсь с вами в этой книге, — результат долгих наблюдений, встреч со старцами, анализа их опыта и многолетней работы с пациентами.

Моя методология рассматривает зрение не как изолированную оптическую функцию глаза, а как управляемый навык мозга, включающий нейросенсорную регуляцию, моторные программы, физиологическую среду и — как я теперь знаю — состояние духа.

Но я должен быть абсолютно прозрачен:

Я не являюсь врачом-офтальмологом. Мои методики, включая те, что описаны в этой книге, **не являются медицинскими.** Они не заменяют профессиональную диагностику, лечение и наблюдение у квалифицированных специалистов. Эта книга — не рецепт. Это — приглашение к размышлению, к осознанности, к изменению образа жизни. Но не к самолечению в клиническом смысле.

Когда необходимо обратиться к врачу

Эта книга предназначена прежде всего для людей с **нейросенсорными (функциональными)** нарушениями зрения — теми, которые связаны с хроническим напряжением, усталостью, неправильными привычками, стрессом, нарушением координации и управления зрительной системой. Именно с такими состояниями работают практики, о которых я рассказываю. Они могут быть полезным дополнением к основному лечению, но **не** его заменой.

Но здесь важно понимать одну вещь, о которой я подробно говорил в первой главе этой книги: **длительное нарушение нейросенсорной регуляции может привести к тканевой перестройке глаза**. То есть функциональное нарушение, если его не корректировать, со временем становится органическим. Поэтому данная книга **не предназначена для самостоятельной работы с тяжелыми органическими заболеваниями** глаз.

В следующих случаях вы **обязаны** обратиться к офтальмологу, а не полагаться только на практики из этой книги:

— **Внезапное ухудшение зрения** — если вы заметили резкое падение остроты зрения, появление пелены, тёмных пятен, вспышек или «молний» в глазах.

— **Острые состояния** — боль в глазах, выраженное покраснение, сильное слезотечение, светобоязнь, ощущение

инородного тела, которого там нет.

— **Травмы и инфекции** — любые повреждения глаз, проникающие ранения, химические ожоги или воспалительные процессы (конъюнктивит, кератит, увеит и другие).

— **Диагностированные патологии** — катаракта, глаукома, отслоение сетчатки, макулярная дегенерация, диабетическая ретинопатия, неврит зрительного нерва и другие серьёзные заболевания, требующие медицинского, а иногда и хирургического вмешательства.

— **После операций на глазах** — если вам делали лазерную коррекцию, замену хрусталика, склеропластику или другие хирургические вмешательства, обязательно согласовывайте любые практики с вашим лечащим врачом. Послеоперационный период требует особого контроля.

— **Если вы носите очки или линзы** — не снимайте их без консультации с офтальмологом. Я знаю, как заманчиво попробовать «прозреть» прямо сейчас. Но если вы снимаете оптику без контроля — вы рискуете своим зрением. Ваши практики могут улучшить зрение — и это прекрасно. Но любые изменения должны отслеживаться специалистом, который сможет вовремя скорректировать вашу оптику или подтвердить положительную динамику.

Что могут и что не могут дать методики из этой книги

Я не хочу создавать ложных надежд. Но я также не хочу преуменьшать то, что возможно. Поэтому позвольте мне быть максимально честным.

Методики, описанные в книге, могут помочь:

— Снять хроническое напряжение с глазных мышц и улучшить нейросенсорную регуляцию, о которой мы так много говорили.

— Улучшить кровоснабжение и питание глаз через нормализацию сосудистого тонуса, дыхания и ритма жизни.

— Восстановить естественную подвижность глазных яблок и координацию между глазом, головой и телом.

— Убрать психологические и поведенческие барьеры, мешающие ясному зрению — тревогу, внутренний шум, спешку.

— Снизить зависимость от очков при функциональных нарушениях — и я видел такие случаи.

— Улучшить общее самочувствие, качество жизни, глубину восприятия мира.

Методики НЕ могут:

— Заменить хирургическое вмешательство при органических патологиях, требующих скальпеля.

— «Вылечить» катаракту на поздних стадиях или остановить глаукому без медицинского контроля.

— Убрать генетические или врождённые аномалии развития глаза.

— Гарантировать 100% восстановление зрения у всех людей без исключения. Каждый организм уникален.

— Отменить необходимость регулярного наблюдения у офтальмолога. Даже если вы видите лучше — продолжайте проверяться.

Моя ответственность — и ваша

Я делюсь знаниями, которые собирал долгие годы. Я объездил монастыри, говорил со старцами, проверял их опыт на себе и на своих пациентах. Я верю в эти практики. Я видел, как они помогают людям — снимают спазмы, убирают усталость, возвращают ясность.

Но я не могу нести ответственность за ваше здоровье. Поэтому что я — не ваш лечащий врач. Я не знаю вас лично. Я не знаю состояния вашей сетчатки, вашего хрусталика, вашего зрительного нерва. Я не знаю ваших противопоказаний.

Ваше здоровье — в ваших руках.

Поэтому я прошу вас:

— **Не занимайтесь самодиагностикой.** Если у вас есть сомнения или тревога по поводу зрения — идите к врачу. Это займет час, но может спасти вам зрение на годы.

— **Не бросайте традиционное лечение.** Если вам назначены капли, очки, линзы, физиотерапия или лекарства — продолжайте следовать рекомендациям специалиста. Практики из книги могут стать дополнением, но не заменой.

— **Слушайте своё тело.** Если во время практик — дыхательных, зрительных, двигательных — вы чувствуете боль, дискомфорт, головокружение, тошноту, резь в глазах или другие неприятные симптомы — немедленно прекращайте.

Это сигнал. И обратитесь к врачу.

— **Относитесь к книге как к инструменту.** Не как к истине в последней инстанции. Не как к панацее. Берите то, что работает для вас. Откладывайте то, что не подходит. Адаптируйте под себя. Ваш путь уникален.

Реалистичные ожидания

Я не обещаю чуда.

Я обещаю инструмент. Рабочий, проверенный, основанный на многовековом опыте и подтвержденный современными научными методами. Но он требует времени, терпения и регулярности. Он требует не просто чтения — а жизни. Не просто «попробовать разок» — а встроить в свой день, в свои привычки, в своё дыхание.

Если вы ждёте, что через неделю вы снимете очки и будете видеть на 100% — эта книга может разочаровать вас. Если вы ждёте мгновенного просветления — я не могу вам этого дать.

Но если вы готовы работать с собой — мягко, терпеливо, день за днём — вы можете получить реальные результаты. Не за неделю. Не за месяц. Но со временем.

В моей практике были люди, которые значительно улучшили зрение за несколько месяцев. Были те, кто снял очки через год. Были те, кто просто перестал чувствовать усталость и напряжение в глазах — и это уже изменило их жизнь. Были и те, кто пришел к более глубоким изменениям — к ясности ума, к спокойствию, к новому качеству присутствия в мире.

Ваш путь будет вашим. Не сравнивайте себя с другими.

Последнее слово

Эта книга — результат долгих лет наблюдений, поездок, встреч, разговоров, чтений, проб и ошибок. Она родилась из моего желания понять, как монахи сохраняют ясный взгляд, и из моего профессионального стремления перевести их опыт на язык нейрофизиологии.

Я хочу, чтобы она помогла вам. Но я хочу, чтобы она помогла вам **безопасно**.

Поэтому, пожалуйста — отнеситесь к этому предупреждению серьёзно. Не пролистывайте его. Не думайте, что «это не про меня». Это предупреждение — для каждого читателя. И моя искренняя забота о вас.

Сначала врач. Потом книга

А когда вы получите медицинское «добро» — возвращайтесь. Садитесь поудобнее, настройтесь на тишину, откройте первую главу. И отправляйтесь в путешествие — к ясному взгляду, который доступен каждому из нас.

С уважением и благодарностью,

Евгений Слогодский

Предисловие. Вместо окуляров — тишина

Когда мне впервые предложили написать книгу о монастырском опыте ясного зрения, я долго сомневался. Не потому, что тема казалась мне надуманной — напротив, она преследовала меня последние несколько лет. Сомнения были иного рода: как говорить о молитве, посте и молчании языком нейросенсорной методологии, не превратив священное в плоскую механику? Как описать прозрение старцев, не впадая ни в мистический восторг, ни в высокомерный скепсис?

Я — практик. Архитектор метода восстановления зрения, основанного на строгих законах нейродинамики, сосудистой регуляции и моторного переобучения мозга. Моя лаборатория — это клинические случаи, приборы для оценки аккомодации и томограммы мозга моих пациентов. Но есть и другая лаборатория, в которую я попал почти случайно, — древние обители, стертые каменные полы, кельи с маленькими окнами и тишина, от которой сначала звенит в ушах, а потом начинаешь слышать... себя. И, как ни странно, видеть.

Все началось с парадокса. Строя свою систему восстановления зрения, я снова и снова приходил к выводу: современный человек теряет зрение не столько из-за «износа»

тканей, сколько из-за неправильного режима работы мозга. Мы слишком много смотрим, но почти никогда не видим. Мы фиксируем взгляд на экранах, но утратили периферическое чутье. Мы напрягаем мышцы, чтобы разглядеть мелкий шрифт, но забыли, как расслаблять их, глядя в бесконечную даль. Мы живем в информационном шуме, который заставляет наши глаза постоянно «дергаться», сканируя опасности и новости.

И вдруг я встретил людей, которые смотрят на мир иначе. В монастырях я познакомился с теми, кого мы называем старцами. Людьми, чей возраст часто переваливал за восемьдесят, а то и за девяносто. По всем законам офтальмологии, их глаза должны были быть «уставшими», хрусталики — мутными, сосуды — склерозированными. Вместо этого я видел удивительно живой, ясный, почти «детский» взгляд. Они читали мелкий церковнославянский текст при свечах без очков, различали оттенки заката там, где я видел просто серое небо, и замечали движение птицы за километр.

Сначала я списал это на генетику или на исключительную благость. Но мой метод, моя профессиональная гордость, не позволяла мне остановиться на «чуде». Я начал копать глубже. Я стал разбирать их день, их ритм, их дыхание, их питание и их молчание. И с удивлением обнаружил, что их жизнь — это идеальная, выверенная веками система нейросенсорной реабилитации, о которой мы, ученые, только начинаем догадываться.

Оказывается, долгие молитвы вслух и про себя — это не просто обращение к Богу. Это мощнейший дыхательный тренинг, меняющий кислотность крови и снимающий спазмы с самой мелкой мышцы глаза.

Пост — это не диета. Это плановая метаболическая разгрузка, которая запускает очищение стекловидного тела и улучшает микроциркуляцию сетчатки.

Молчание — это не отсутствие звука. Это состояние, в котором мозг перестает генерировать «внутренний шум», мешающий зрительным центрам обрабатывать сигнал, и острота восприятия возвращается на эволюционно базовый, высокий уровень.

А их знаменитая «несуетливость» — это не лень. Это высший пилотаж сенсомоторной координации, где глаз, голова, тело и пространство наконец работают как единый, отлаженный оркестр.

Эта книга — не религиозный трактат. Я не призываю вас становиться монахами. Я не предлагаю вам заменить очки на четки. Я предлагаю вам другое: посмотреть на многовековой монастырский опыт глазами нейробиолога.

Я хочу показать вам, как исчезает «туман в глазах», когда уходит хаос из головы. Я докажу, что ясный взгляд старцев — это не миф и не исключение из правил. Это закономерный результат жизни, подчиненной ритму, тишине и созерцанию. И самое удивительное, что отдельные элементы этой системы может освоить каждый из нас, не уходя в затвор, а

прямо сейчас, сидя за своим рабочим столом.

Мы начнем этот путь вместе. От физики глаза — к физике духа. От суеты взгляда — к ясности смысла.

Вперед, к ясному взгляду.

Евгений Слогодский

Глава 1. Исчезновение тумана в глазах: что видят монахи

1.1. Мир без «серой пелены»: как отсутствие суеты меняет оптику восприятия

Первый раз я осознанно почувствовал разницу спустя трое суток пребывания в небольшом скиту.

Я приехал туда с диктофоном, блокнотом и изрядной долей скепсиса, вооруженный знаниями о рефракции, аккомодации и зрительных центрах коры. Первый день я пытался «анализировать» пространство: оценивал освещенность люксметром, запоминал расстояние до стен, фиксировал траектории своих движений. Я искал закономерности. Я искал «методику» в архитектуре обители.

К вечеру второго дня у меня разболелась голова. Не от недостатка кислорода или кофеина — от тишины. Она давила на барабанные перепонки, заставляла прислушиваться к собственному дыханию и пугала отсутствием привычного городского гула. Я не мог уснуть, потому что вместо привычного белого шума города — гудения машин, далекой музы-

ки, гомона соседей — я слышал, как тикают мои наручные часы.

А на третье утро произошло нечто странное. Я вышел на крыльцо с кружкой воды, даже не думая о зрении. Я просто смотрел на лес за оградой. И вдруг я понял, что вижу *каждую* ветку. Не обобщенно — «вот там куст, вот там дерево», — а именно каждую. Я различал текстуру коры на расстоянии, которое обычно считал пределом для «хорошего зрения с очками». Более того, я видел пространство *между* деревьями. Оно не было пустым фоном. Оно было насыщенным, дышащим, имеющим собственную глубину и цвет.

Я потряс головой. Снял и надел очки — разницы почти не было. Туман в глазах исчез. Исчезла та самая легкая мутная пелена, которую я привык считать нормой. Это ощущение можно сравнить с тем, как будто всю жизнь смотришь на мир через слегка запотевшее стекло, и вдруг кто-то протирает его чистой тряпкой.

Тогда я впервые задумался: «А что, если „серая пелена“ — это не возраст, не усталость и не дефект оптики? Что, если это следствие *режима* работы мозга, который привык к хаосу и перестал замечать детали?»

Город как зрительный токсикоз

Чтобы понять, что происходит с глазом в городе, нужно честно признаться: мы живем в состоянии хронического зрительного перегруза. Но парадокс в том, что этот перегруз не делает наше зрение острым. Он делает его *тупым*. Привыкшим к шуму, как ухо привыкает к громкому рок-концерту и перестает различать нюансы тихих звуков.

Современный город — это агрессивная зрительная среда. Вывески, мерцающие экраны, бесконечные линии проводов, прямоугольники домов, мелькание лиц, светофоры, логотипы на каждой второй поверхности. Мозг захлебывается этим потоком. И у него есть только один способ защититься — *обобщать*. Он перестает обрабатывать каждую деталь, потому что на это просто не хватает нейронных ресурсов.

Вместо того чтобы видеть, он *маркирует*:

— «дерево» — зеленое пятно;

— «человек» — силуэт;

— «небо» — сероватый фон.

Так рождается та самая «пелена». Это не помутнение хрусталика и не отслоение сетчатки. Это *неврологический фильтр*, который мозг накладывает на поступающий сигнал, чтобы защититься от зрительного спама. И этот фильтр имеет физиологическую цену.

Как «зрительный шум» портит аккомодацию

В моей методологии есть закон: качество зрения определяется качеством управления. Зрительная система адаптируется к тем условиям, в которых она находится чаще всего.

В городе управление строится по принципу «быстрый взгляд — короткая фиксация — следующая цель». Глаз постоянно мечется: экран — клавиатура — окно — телефон — дверь. Цилиарная мышца, отвечающая за фокусировку хрусталика, не успевает ни полностью расслабиться, ни полноценно напрячься. Она «зависает» в состоянии хронического полу-спазма. Это похоже на то, как если бы вы постоянно держали руку согнутой в локте: мышца не болит, но через час вы замечаете, что не можете разогнуть ее до конца.

В итоге глаз теряет *динамический диапазон*. Он перестает одинаково легко переключаться с ближнего на дальний план. Появляется устойчивая миопическая установка: глаз адаптируется к близкому расстоянию, потому что мозг привык, что ничего интересного на дальнем расстоянии *нет*. Даль — это просто фон. И мозг перестает настраивать на него фокус.

А теперь представьте обратное.

Монастырское пространство: визуальная пустота, которая лечит

Монастырская среда по своей зрительной структуре — это антипод города.

Здесь нет горизонтальных линий, разрывающих взгляд. Нет мигающего света. Нет мельтешения вывесок. Пространство организовано иначе: оно вертикально (купола, стены, колокольни) или крупно-плавно (поля, лес, небо). И самое главное — оно *монохромно* в хорошем смысле. Природные цвета: серый камень, зелень, золото куполов, синева неба. Это не раздражает сетчатку, а, наоборот, успокаивает ее рецепторы.

Когда мозг перестает бороться с информационным шумом, он может позволить себе роскошь — *разглядывать*. Он включает периферическое зрение, которого мы практически лишены в городе. Он начинает обрабатывать *тени* и *полутона*. И — самое удивительное — он начинает достраивать глубину, которой в городе нет.

Глубина зрения — это не оптический, а нейрокогнитивный процесс. Мы видим объем не потому, что у нас два глаза, а потому, что мозг анализирует диспаратность (разницу) изображений и *вычисляет* расстояние. Но в городе этот вычислительный центр простаивает: расстояния предсказуемы, горизонт закрыт домами, перспектива заканчивается через

сто метров.

В монастыре же взгляд уходит вдаль. За ограду, в поле, к горизонту. И мозг, получив такой «запрос» от глазных мышц, начинает перекалибровывать систему. Цилиарная мышца наконец расслабляется до своего естественного положения — положения покоя для дали. Спадает тоническое напряжение. Исчезает та самая мутная пелена, которая была не помутнением хрусталика, а следствием хронической усталости *управляющего центра*.

Опыт «чистого смотрения»

Уже позже, когда я начал системно наблюдать за монахами, я заметил одну особенность. Они редко смотрят «в упор». Они не вглядываются с усилием в предметы. Их взгляд как будто «парит». Они не сканируют, а принимают изображение. Это состояние очень точно описывается в аскетической литературе как «внимание». Но с точки зрения нейрофизиологии, это состояние можно описать как *замедленное саккадическое движение* с длительными фиксациями.

Глаз человека в норме совершает микродвижения (саккады). В городе эти саккады частые и короткие. В монастыре — редкие и длинные. Мозг успевает обработать неподвижное изображение целиком, не разбивая его на фрагменты. Включаются теменные доли, отвечающие за пространственное восприятие. Улучшается глубина. Возвращается контрастная чувствительность.

Это не магия. Это восстановление *естественного физиологического режима*.

Человек не рождается с «туманом в глазах». Туман приходит позже — вместе с бессонницей, тревогой, переработками, экранами и вечной спешкой. И монастырский опыт наглядно показывает: как только убирается причина — исчезает и следствие. Пространство без зрительного шума возвращает зрению ту самую детскую остроту и ясность, которые

мы считаем утраченными безвозвратно.

Именно это открытие — связь между *качеством среды* и *качеством управления взглядом* — стало для меня отправной точкой. Оно заставило меня иначе взглянуть на древние практики. Я перестал видеть в них только религиозный ритуал. Я увидел в них многовековой эмпирический опыт настройки человеческого восприятия.

Теперь предстояло проверить это на уровне точных законов физиологии. Чем я и занялся в следующей подглаве, когда заговорил с насельниками об их самом главном инструменте — о молитве.

1.2. Внутренний взор против внешней картинки: нейробиология бдительности

Я сидел на скамье у стены старого храма и наблюдал за отцом Алексием.

Ему было под восемьдесят. Он уже с трудом передвигался, опираясь на деревянную палку, и часто останавливался, чтобы перевести дыхание. Но когда он смотрел — я не мог отделаться от ощущения, что вижу перед собой молодого охотника или следопыта. Его глаза двигались плавно, почти незаметно, но при этом они замечали всё: упавший с дерева лист за двадцать метров, тень облака, изменившую цвет стены, птицу, севшую на дальнюю ветку. Он видел мир целиком, не прилагая к этому никакого видимого усилия.

Я подошел к нему с простым вопросом:

— Отец Алексей, скажите, вы видите лучше, чем в молодости?

Он улыбнулся, помолчал и ответил:

— Я вижу не лучше, сынок. Я вижу *иначе*. Раньше я *смотрел*. Теперь я *внимаю*.

Эта фраза засела в моей голове как заноза. «Смотреть» и «внимать» — в русском языке эти слова часто используют как синонимы. Но для нейробиолога здесь пропасть.

Смотреть — это пассивный процесс, регистрация светового потока. *Внимать* — это активный акт, вовлечение высших отделов мозга, включение системы избирательного внимания, которая фильтрует, усиливает и интерпретирует сигнал.

Отец Алексей описал мне то, чему нейробиологи только начали давать точные названия. И чем глубже я погружался в эту тему, тем отчетливее понимал: монастырская традиция «умного делания» (непрестанной молитвы и бдительности) — это не что иное, как многовековой тренажер для тех самых нейронных сетей, которые управляют нашим зрением.

Что такое «бдительность» с точки зрения мозга

В когнитивной нейробиологии есть термин — *тоническая бдительность* (tonic alertness). Это способность мозга поддерживать состояние готовности к восприятию сигнала на протяжении длительного времени. Вторая составляющая — *фазическая бдительность* (phasic alertness) — это кратковременная вспышка внимания в ответ на стимул.

В городской жизни у нас гипертрофирована именно *фазическая* бдительность. Звонок — отреагировали. Уведомление — посмотрели. Светофор переключился — напряглись. Но тоническая бдительность, то есть способность сохранять спокойное, ровное, ненапряженное внимание в течение часов, атрофируется. Мы становимся «реактивными», а не «активными» в восприятии. И именно это напрямую сказывается на зрении.

Почему? Потому что зрительное внимание — это не абстрактная категория. Оно имеет конкретный нейроанатомический субстрат. За него отвечают так называемые *фронтотемные сети* — кора лобных долей, теменные доли и передняя поясная извилина. Когда мы «смотрим невидящими глазами», это значит, что фронтотемные сети выключены. Световой сигнал доходит до первичной зрительной коры (зона V1), но не доходит до ассоциативных зон (V2—V5),

которые формируют *осмысленный образ*.

В монастырской традиции этот феномен описывается словами «рассеянность» и «праздномыслие». Но я бы назвал его *нейросенсорным дефицитом внимания*.

В состоянии же «внимания» — или по-монастырски «трезвения» — включается дорсальная сеть внимания (зрительно-пространственная система), которая связывает взгляд с намерением. И глаз начинает работать иначе.

Как включение «внутреннего взора» меняет физику глаза

Забегая вперед, скажу: исследования, которые мы проводили с использованием электроэнцефалографии (ЭЭГ) и окулографии, зафиксировали удивительную корреляцию. У людей, практикующих регулярную медитацию или молитвенное бдение (а монахи делают это *постоянно*), наблюдается увеличение амплитуды P300 — так называемой «волны внимания», связанной с обработкой значимых стимулов. Но для нас, офтальмологов, важнее другое: эта активность мозга прямо коррелирует с показателями *контрастной чувствительности* сетчатки и стабильностью аккомодации.

Как это работает? Объясню цепочкой.

— **Активация фронтальной коры** происходит, когда монах входит в молитвенное состояние. Он намеренно удерживает фокус внимания на одном объекте (или на словах молитвы).

— Через нисходящие пути (от коры к подкорковым структурам) импульсы поступают в таламус — «релейную станцию» сенсорных сигналов.

— Таламус, получив сигнал «внимание к зрению», усиливает пропускную способность зрительных каналов и подавляет «шумовые» сигналы (то есть отфильтровывает неваж-

ное).

— Параллельно через вегетативную нервную систему снижается тонус симпатки («бей или беги») и повышается тонус парасимпатки («отдых и переваривание»). Сосуды глаза расширяются, улучшается кровоток в сосудистой оболочке (увее), которая питает сетчатку и цилиарное тело.

— Цилиарная мышца, получив лучшее кровоснабжение и сигнал к расслаблению, начинает более пластично реагировать на изменение дистанции. Спазм аккомодации снимается *без* специальных упражнений — просто как побочный эффект состояния.

Это и есть та самая нейробиология «внутреннего зора», которую я наблюдал у отца Алексея. Его глаза не были «сильнее» моих. Просто его мозг управлял ими эффективнее, потому что он был обучен находиться в состоянии тонической бдительности десятилетиями.

Периферия, о которой мы забыли

Особого внимания заслуживает еще один феномен, который я заметил у всех старцев, с которыми общался: их *периферическое зрение* работало на удивление хорошо.

Для современного человека периферия — это «зона тумана». Мы привыкли смотреть «в точку»: в экран, в книгу, в собеседника. Периферические рецепторы сетчатки (палочки, отвечающие за светочувствительность и движение) практически не получают активной стимуляции. В результате их чувствительность падает, а вместе с ней — способность ориентироваться в пространстве и видеть в сумерках.

В монастырской жизни всё иначе. Движения здесь плавные, взгляд часто «рассеян» в хорошем смысле: человек не фиксируется на одной точке, а охватывает пространство. Это естественно активирует палочковую систему. Но есть и более глубокий механизм.

Во время молитвы «внутренним взором», когда глаза открыты и направлены на икону или на свет свечи, монах не напрягает центральную ямку сетчатки (фовеа). Он смотрит как бы *сквозь* объект или *мимо* него. Это смещает зрительную нагрузку на парафовеолярные и периферические зоны сетчатки. И эти зоны, получая регулярную тренировку, сохраняют свою чувствительность на десятилетия дольше, чем у обычного человека.

Это я и называю «нейробиологией бдительности». Не усилие, а *ненасильственное присутствие*. Не контроль, а *доверие* собственной сенсорной системе. Мозг не «выдавливает» из глаза четкую картинку, а позволяет глазу передавать ему всю полноту сигнала, не обрезая «ненужное» периферийное поле.

Парадокс старческого зрения

Когда мы с коллегами опубликовали первые результаты этих наблюдений, нас спросили: «Так что же, старцы не имеют возрастных изменений глаз?»

Нет, имеют. И катаракта у них бывает, и глаукома, и возрастная макулодистрофия. Но то, как они *видят* с этими изменениями, радикально отличается от того, как видит обычный городской человек с аналогичным диагнозом.

И вот здесь ключевой парадокс, который перевернул мое понимание восстановления зрения. Оказывается, острота зрения (та самая таблица Сивцева с буквами) — это далеко не единственный и даже не главный показатель качества зрения. Если мозг компенсирует недостаток четкости через *дистраивание* образа, через *осознанную обработку* сигнала, через *внимание* к деталям — то субъективно человек видит *лучше*, чем показывает прибор.

У отца Алексея была начальная катаракта. Но он видел листья на деревьях лучше меня. Я спросил его:

— Как вам это удастся? Ведь хрусталик уже мутнеет.

Он улыбнулся:

— Батюшка, я не хрусталиком смотрю. Я — умом. А ум у меня еще молодой.

И в этом была глубочайшая правда. Его мозг научился *извлекать сигнал из шума*. Научился дистраивать контуры там,

где они стерты. Научился видеть *смысл*, а не пиксели.

Это — тот самый уровень, который в моей методологии называется **идиомоторным и трансмоторным**. Он лежит глубже упражнений для глаз. Он лежит в плоскости нейропластичности, которую можно и нужно тренировать через внимание, через внутренний образ, через состояние покоя и бдительности одновременно.

И именно об этом — о влиянии молитвы как инструмента такой тренировки — мы поговорим в следующей главе. Потому что то, что я увидел в монастыре, перевернуло мое представление о том, что значит «видеть» и какую роль в этом играет не глаз, а то, что веками называли «духовным вниманием».

Глава 2. Влияние молитвы на зрение: настройка нейросети

2.1. Ритм сердца и ритм фокуса: синхронизация дыхания и аккомодации

В моей лаборатории есть прибор, который измеряет аккомодационную способность глаза в динамике. Мы называем его «аккомодографом». Пациент смотрит в окуляр, и устройство отслеживает, как хрусталик меняет свою кривизну в ответ на приближение и удаление зрительной мишени. Обычно мы видим ровную, но довольно напряженную кривую. Глаз современного человека работает как теннисист на корте: резкие рывки, короткие передышки, постоянное напряжение.

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.