



П  
Р  
ЙОГА

ЗРЕНИЯ

МАРИЯ НИКОЛАЕВА

# Мария Владимировна Николаева

## Йога прозрения

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8722306](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8722306)*

*Йога прозрения: Издательская группа Традиция; М.; 2015*

*ISBN 978-5-9905747-4-8*

### Аннотация

В книге Марии Николаевой «Йога прозрения» предлагается полная система йогических методов улучшения зрения, а также путей обретения прекрасного самочувствия и работоспособности в тех случаях, когда полностью восстановить зрение нереально. По сути книга представляет собой руководство по тому, как пользоваться собственными глазами независимо от их состояния к данному моменту.

«Йога прозрения» – это объединение научного подхода с практикой йоги, намеченного окулистами и йога-терапевтами. Развитие внутреннего видения, независимо от улучшения зрения, ослабит вашу «зависимость от глаз» и позволит вам жить полноценной жизнью без страха перед будущим. Уверенность в том, что можно одинаково «видеть» и при хорошем, и при плохом зрении, позволит вам расслабиться – в чем и состоит главное условие восстановления зрения.

«Йога прозрения» – очередная книга в авторской серии Марии Николаевой в издательской группе «Традиция». Специально для

слабовидящих читателей книга набрана шрифтом увеличенного размера.

Ранее книга выходила в издательстве "Крылов" под именем Шанти Натхини с названиями "Йога прозрения, или Путь слепца", "Йога-терапия для восстановления зрения" и "Йога прозрения: Очистить зеркало души".

# Содержание

Предисловие к третьему изданию	8
Введение	11
Глава 1	18
Яма – воспитание взгляда на вещи	18
Ахимса – «не убий взглядом»	19
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# Мария Николаева

## Йога прозрения

© Мария Николаева, авторская серия

© Издательская группа «Традиция»

© Евгения Бубер, дизайн серии

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

### *Слово издателя*

## **Дорогой Неизвестный Читатель!**

«Скажи мне, что ты видишь, и я скажу, кто ты».

Буквальная интерпретация данного афоризма приводит к неожиданному выводу: скажу, кто ты, но не скажу, каков мир.

Ибо то, что ты видишь, не соответствует тому, что существует.

Наше смотрение глазами – это классический пример иллюзии, порождающей другие иллюзии, которые, в свою очередь, говорят о нашей духовной слепоте и создают причины для слепоты физической.

И поскольку йога прозрения, как и любая йога, есть единение, то для того, чтобы прозреть, надо соединить того, кто смотрит, и того, кто видит.

И тогда «зеркала ума» станут «зеркалами души», отражающими весну и небо голубое –

В одно окно смотрели двое:

Один увидел дождь и грязь.  
Другой – листвы зелёной вязь,  
Весну и небо голубое.

В одно окно смотрели двое...

Будьте Счастливы!  
[www.traditionpress.ru](http://www.traditionpress.ru)

Автор выражает благодарность доктору медицины М.С. Агарвалу – основателю Института Зрения

в Дели, автору книги «Забота о глазах» – за личные консультации и ценные рекомендации по восстановлению зрения естественными методами, а также врачу Андрею Евгеньевичу Вахрушеву за внимательное вычитывание текста с позиций современной медицины и полезные замечания.

# Предисловие к третьему изданию

Работа надданной книгой велась осенью 2005 года в Ришкеше (Индия), а спусковым механизмом для ее начала послужило странное совпадение. Сначала я наткнулась на брошюру д-ра Агарвала о йогических методах исправления зрения, где было указано, что он бесплатно принимает в своей клинике по соседству, и уже на следующий день явилась к нему на прием, а он в свою очередь прописал мне средства для промывания глаз, которые в местной аптеке были особо выделены как авторский препарат. Надо признать, развивать общение было затруднительно, поскольку благотворительность почтенного академика пользовалась спросом, и к нему фактически стояла очередь индийцев, которым бесплатная медицина была безусловно необходима, тогда как он был уже в преклонном возрасте и очень уставал. Впрочем, я успела узнать из бесед, что он всегда считал своим гуру Шри Ауробиндо, который в конце жизни и вовсе ослеп! Хотя он пытался помогать людям именно исправить зрение, чего желает всякий читатель, меня заинтриговал факт пиетета к духовному учителю, потерявшему зрение, и на основе имевшегося опыта практики йоги я пришла к выводу, что дело здесь совсем в ином! Так появился замысел труда, где я постаралась выявить приоритет духовного видения над физическим зрением, переосмыслив само понятие нормы.

Так вышло, что мое новаторство в подходе к ослаблению глаз оказалось не слишком востребовано даже самими издателями, отчего петербургское издательство «Крылов» выпустило первое издание «Йога прозрения: Путь слепца» (2006) с подзаголовком «Как улучшить зрение и избавиться от очков», а второе издание получило новое заглавие «Йога-терапия для восстановления зрения» (2007). Впрочем, успех был несомненный, второе издание потребовало допечатки тиража (2008), тогда как запланированное тогда третье издание опять под новым названием «Очистить зеркало души» не вышло в связи с финансовым кризисом. Но у книги появились новые достижения: она была переведена на эстонский язык неизвестными доброжелателями и вышла в Таллине (2009); хотя автора известить не удалось, я случайно обнаружила рекламу книги в сети год спустя и получила от эстонских читателей экземпляр, где нашла адекватно указанные сведения об авторе, поэтому претензий предъявлять не стала. Затем поступил запрос на некоммерческое использование аудиозаписи от Красноярской библиотеки для слепых (2011), и там был записан диск по второму изданию. Наконец, продажи электронных версий побили своеобразный рекорд популярности, так что книга в последнем оформлении, уже не попавшем в печать на бумаге, заняла сразу два первые места по Еврейской автономной области в рейтинге первого законного и доселе крупнейшего распространителя «ЛитРес» (Москва) по итогам за 2013 год.

Несмотря на искаженное представление о книге первыми издателями и некоторые недоразумения, возникавшие у читателей при виде фотографий автора в очках (хотя о своем опыте плохого зрения с детства я пишу прямо во введении), сам замысел оказался востребованным. Вернувшись в Россию из Азии, я получила возможность лично общаться с читателями книги, и мне многие говорили, что правильно поняли авторский посыл, более того – он серьезно заинтересовал мыслящую аудиторию, уставшую от потока литературы по исправлению зрения, как правило не дающую никаких результатов при выполнении указанных там рекомендаций без смены образа жизни в целом.

Некоторые читатели признавались, что они сами покупали эту книгу именно потому, что им сразу становилось понятно, что «это о другом», а не о лечении в обычном смысле. Тем не менее, было приятно услышать позитивную оценку моего труда от профессионального врача, несколько лет работавшего инструктором по йоге: он исправил всего лишь несколько мелких недочетов, которые можно было бы раскритиковать с позиций современной медицины.

Итак, текст остается востребованным и актуальным! Мне остается поблагодарить издательскую группу «Традиция» за включение данной книги в мою авторскую серию как достойную очередного переиздания на бумаге.

*Мария Владимировна Николаева*  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, 2014

# Введение

## Диоптрии и самочувствие

*«Видеть – или погибнуть...»*  
*Пьер-Тейяр де Шарден*  
*«Феномен человека»*

Человеку свойственно создавать себе препятствия, а потом мужественно их преодолевать, – прежде всего это относится к понятию «нормы» вообще и «нормального» зрения в частности. Современный человек установил для себя «единицу» зрения, относительно которой начал измерять процесс массового «ухудшения» зрения городских жителей, вызванного развитием способов общения, требующих фиксации внимания на ближайших объектах, ограниченных экраном телевизора или компьютера. Сколько бы ни требовали окулисты сокращать время взаимодействия с подобными средствами овладения реальностью, давно уже очевидно, что «спасти» человечество от развития внешних орудий понимания едва ли удастся.

Следует признать, что вопрос не в том, как образованному человеку сократить время пребывания за компьютером до часа в день, а как научиться пользоваться им неограниченное время без ущерба для себя. Люди откровенно боятся всего, что они создали, и изобретают различные защит-

ные экраны, которые можно поставить между собой и тем экраном, который им на самом деле нужен для дальнейшего развития разума. Взаимодействие с техникой требует ускорения энергетической трансформации, поэтому противопоставление внутреннего развития внешнему едва ли уместно. Ухудшение зрения – естественный процесс приспособления к работе нового типа, которого прежде всего нужно перестать бояться, научиться понимать, а затем и управлять им, то есть просто научиться переключаться с одного типа видения на другой, независимо от продолжительности каждого.

Давайте задумаемся об относительности диоптрий: всем известно, что люди с одинаково «плохим» зрением либо носят очки, либо умудряются обходиться без них, ориентируясь в обычной жизни без особых проблем. Один человек спешит записаться на операцию при близорукости «минус два», а другой продолжает перемещаться по родному городу при «минус шести», пользуясь очками не чаще нескольких раз в день, как я сама делала долгие годы. Немаловажны и сопутствующие факторы: например, испытываете ли вы повседневно головные боли, происходящие от напряжения глаз, или же нет. Так, при том же самом зрении, работая с литературой и компьютером, до практики йоги я сама страдала к вечеру от жесточайшей боли, зарождающейся в глубине глаз и постепенно охватывавшей всю голову, а последние годы мне не приходится испытывать ни тени недомоганий, хотя зрение «объективно» осталось прежним, ведь ра-

ботать мне приходится не меньше, а больше. Нет никакого смысла исправлять привычку глаз к сосредоточению на ближайшей плоскости, коль скоро это нужно для самореализации, но немаловажно избавиться от побочного «страдания за идею». Следует добавить, что люди с теми же самыми диоптриями подвергаются риску сопутствующих заболеваний (катаракта, астигматизм и т. п.), или выздоравливают от них, и все это необъяснимо попытками подогнать резкость своего взгляда на окружающий мир под изобретенную наукой «норму». Личный опыт изменения самочувствия с помощью йоги при сохранении тех же диоптрий позволяет мне утверждать особую форму оптимизма, которая, впрочем, существовала испокон веков в образах слепого музыканта и слепого пророка.

Итак, мы с вами находимся, как всегда и бывает, где-то между крайностями. К концу второго тысячелетия на нашей планете удавалось выживать более чем десяти миллионам совершенно слепых людей, и эта цифра, озадачивающего каждого, как такое вообще возможно, продолжает увеличиваться. В то же самое время вокруг нас проживает еще большее число людей с вполне нормальным зрением, а иногда и превышающим по силе заветную «единицу», к которым с еще большим недоумением мы могли бы переадресовать вопрос Достоевского: «Зачем живет такой человек?» В этом мире полутеней, где не бывает ни совсем белого, ни совсем черного, зрение должно измеряться не способностью

смотреть, а способностью видеть, которая зависит не столько от силы глаз, сколько от силы сознания. В конце концов, именно последняя определяет первую, и при достаточном развитии прямого осознания реальности степень ее физической видимости становится просто малозначимой. И наоборот, при необходимости осознание дает возможность научиться управлять внешним созерцанием, либо путем постепенного улучшения зрения, когда речь идет о функциональных, а не органических нарушениях, либо путем выхода на иные источники получения информации об окружающем мире – будь то развитие слуха или открытие «третьего глаза». Вот почему, приводя йогические средства «исправления» зрения, я буду выстраивать последовательность их применения в соответствии с классическим путем развития сознания. Таким образом, эта книга – не пособие для самолечения, а руководство по практике йоги с акцентом на «прозрение», и мы должны быть настроены не как «пациенты», а как люди, занятые своим духовным развитием. Йога – средство энергетической трансформации, и здесь мы просто рассмотрим ее в аспекте воздействия на видение мира, которое зависит от соотношения того, на что мы смотрим, и того, что мы в конечном счете усматриваем.

Разумеется, кроме личного опыта мы будем опираться здесь на авторитетные источники, среди которых особое место занимает теория доктора медицины У.Г. Бейтса, книга которого «Улучшение зрения без очков» стала международ-

ным бестселлером. Интересно отметить, что сам автор нигде не упоминает йогу, однако его рассуждения находятся в естественном соответствии с требованиями к построению практики, хотя в самой книге приведено больше объяснений, чем практических рекомендаций. Книга Бейтса призвана изменить способ пользования своими глазами, начиная с исправления сознательных установок, касающихся понимания и «плохого» зрения и «полезности» линз. Конечно, это не осталось незамеченным индийскими окулистами, и индийский читатель уже знаком с брошюрой «Забота о глазах» доктора медицины М.С. Агарвала, директора Института зрения в Дели. Опираясь на концепцию Бейтса, он подбирает для реализации новых принципов выверенные техники йоги, позволяющие работать с телом, дыханием и мышлением – *асаны*, *пранаямы* и медитации. Как известно, в самой йоге гигиене и тренировке глаз уделяется немало внимания, достаточно обратиться к руководствам таких всемирно прославленных учителей современности, как Свами Шивананда, Свами Сатьянанда, Шри Йогендра и др. В итоге, мы обнаруживаем, что «мосты» наводятся с обеих сторон, – от медицины и от йоги, и нам остается лишь последовательно и точно состыковать их концы, чтобы получить исчерпывающее руководство по управлению зрением с помощью йоги. Однако мы не будем касаться здесь серьезных глазных заболеваний, а ограничимся «философскими» преткновениями для видения, то есть такой противоположностью функ-

циональных изменений в строении глаз, которые вызывают близорукость или дальнозоркость. Речь пойдет в основном о силе глаз, точности видения, степени осознанности созерцания. Так называемое «улучшение» зрения – лишь закономерное следствие гармонии внутреннего и внешнего миров.

Практика йоги с глубокой древности приобрела вполне отчетливую последовательность, и все современные учителя, создавая собственные школы и стили йоги, неизменно возводят свои построения к классическому пути в восемь этапов, изложенному в «Йога-сутрах» Патанджали. Поскольку мы отказываемся признавать современного человека просто «больным», как это принято делать повсеместно, мы будем исходить из пути развития «нормального» человека, а не обращаться к йога-терапии. Читатель данной книги должен иметь мужество и вдохновение считать себя полностью «вменяемым», отвечающим за состояние своего зрения. Мы будем продвигаться по этапам развития сознания, которым соответствуют определенные стадии физического преобразования. Вся суть нашей «йоги прозрения» сводится к наведению фокуса на практике для глаз, как если бы глаза сами по себе были неким существом, занятым своим собственным развитием. «Есть миры внутри миров», есть сущности внутри сущности, и глаза – такая сущность, которая вынуждена существовать на границе тела и мира, как житель береговой черты – то переживая наводнение информации, то оставаясь на отмели пустынного песка. Мир вокруг нас «накатыва-

ет и откатывает», и глазам ведомы и красочное многообразие вселенной, и тьма абсолютной пустоты, но им доступен также и ослепительный свет прозрения в истину бытия, выносить который они становятся способны благодаря практике йоги. Для окружающих глаза человека – зеркало его души, а для йога, обратившего взор внутрь себя, глаза становятся зеркалом Вселенной, где он усматривает каждую мельчайшую песчинку на любом расстоянии. В наших силах превратить глаза обычного человека во всевидящее око мудреца, созерцающего в одно и то же время все грани бытия, которое в конечном счете независимо от тех или иных диоптрий.

# Глава 1

## Глазное «дно» – зеркало души

### Яма – воспитание взгляда на вещи

Всем хорошо известны дополнительные факторы, необходимые для реального улучшения зрения: изменение образа жизни, привычек питания, отношения к самому себе и т. п. Ведь для того, чтобы правильно смотреть, нужно уметь направлять взгляд, а это происходит только благодаря сознательному отношению к своему положению в окружающем мире. Бейтс вводит для обозначения вещей, которые человек способен или не способен видеть ясно и отчетливо, понятия «оптимума» и «пессимума». Психологи прекрасно знакомы с явлением, что человек видит только то, что хочет видеть, но оказывается, что этот феномен не ограничивается просто нежеланием замечать неприятные явления, а выражается в буквальной физической неспособности видеть те или иные объекты. Острота зрения постоянно варьируется в зависимости от общего самочувствия человека, и он подсознательно выбирает, на что тратить силу видения, а на чем ее выгоднее сэкономить. Естественное стремление к пребыванию в блаженстве, которое в индийской философии неизбежно сопут-

ствуует усилию к осознанию подлинной реальности, присущее любому человеку. Простейший пример, приводимый Бейтсом: лицо матери и лицо чужака для ребенка – он распахивает или зажмуривает глаза, иными словами, он соглашается или отказывается воспринимать, а в результате видит – или не видит. Повзрослев, человек учится «не видеть» с открытыми глазами, подстраивая орган зрения для этой цели. Так, таблица окулиста – «пессимум» для пациента, и он видит ее намного хуже, чем в действительности способен видеть, а прописанные линзы с точной «коррекцией» лишь закрепляют этот результат, и из временного он становится постоянным и т. д. В итоге «плохое зрение» – обратная сторона такого явления, как «дурной взгляд», для выправления которого и предназначен первый этап йоги, состоящий из усвоения нескольких принципов внешнего поведения.

## **Ахимса – «не убий взглядом»**

*Ахимса* буквально означает «ненасилие», но что относится к насилию? Нам знакомы расхожие выражения «убийственный взгляд», «испепелить взором», «молнии из глаз» – все они выражают состояние гнева, которое предшествует насильственным действиям. Однако мораль скучна, пока неясен скрытый смысл энергетических процессов, протекающих в подоплеке внешних поступков. Энергия гнева, в действительности, столь же мощна, как и йогическая си-

ла, позволяющая поджигать взглядом свечи на расстоянии. Казалось бы, ограничиваясь гневным взглядом, мы избегаем худшего зла – реального удара. Но, как известно, настоящий йог всегда избегает демонстрировать сверхъестественные силы (*сиддхи*), опасаясь растраты энергии, необходимой для духовного развития. В древних преданиях о подвижниках мы находим немало историй о том, как почти достигший просветления отшельник разом терял все плоды своей подчас многовековой аскезы, поддавшись гневу. Иными словами, «молнии» из глаз суть мощные энергетические удары, неизбежно производящие значительные разрушения в тонкой структуре объекта, на который они направлены. По счастью, обычный человек слишком слаб, чтобы кого-нибудь «убить взглядом», а что касается «разбитого» состояния после разноса начальства или семейного скандала, то оно знакомо в той или иной степени каждому.

Но давайте посмотрим, как это сказывается на том, кто позволяет себе подобное воздействие на ближних. Во-первых, он действительно теряет энергию, а значит, его глаза – то, что называют «магнетизмом» взгляда, – ослабевают энергетически, что выражается поначалу лишь в чувстве опустошенности. Вследствие же повторения частых приступов гнева эффект накапливается, и глаза начинают слабеть физически, т. е. зрение постепенно портится. Во-вторых, меняется энергетическая структура глаз, и они в принципе из «окон восприятия» превращаются в некое подобие «амбра-

зур», а как долго человек может «отстреливаться», сидя в своем «танке», зависит от запаса личной энергии, который всегда ограничен. Когда же сила иссякает, в права вступает закон кармы, ибо вся структура такого человека сама собой производит обратное разрушение, притягивая энергию того же качества. В-третьих, разрушение внешнего окружения приводит к тому, что сам «воин» оказывается среди развалин, где практически нельзя нормально существовать, не говоря уже о том, чтобы жить счастливо. Более того, то, что он видит вокруг себя после учиненного им разгрома, совершенно не соответствует реальному положению дел. Ведь человек, как он есть на самом деле, намного лучше того человека, на которого вы только что накричали, тем самым навсегда потеряв возможность увидеть его истинное лицо, не перекошенное обидой или страхом.

Как мы теперь понимаем, в результате бросания гневных взоров не просто ломается механизм смотрения, но искажается видение, а в конечном счете – страдает сам деспот. В чем состоит «лечение» глаз, больных гневом? Свами Вивекананда, великий учитель современной Индии, считает, что в воспитании сострадательного взгляда на мир, когда все вокруг, как бы оно не нравилось, превращается в средство служения ближним. Как стать провидцем, обладающим необыкновенной силой видения, превышающей обычное зрение? Вивекананда считает путь карма-йоги самым подходящим для этой цели, призывая не ждать самореализации, чтобы

«снисходить» до помощи ближним, а начинать с труда в миру и постепенно «восходить» к высотам духа. Для того чтобы показать действенность сострадательного взгляда на внешний мир, Вивекананда часто рассказывал притчу о лесном отшельнике.

Некий подвижник пребывал в медитации, но мелкая птичка вывела его из погружения в себя своим чириканьем. В гневе он взглянул в ее сторону, и бедная пташка сразу упала замертво. Смекнув, что он всего достиг, отшельник решил направиться в город учить людей, но ему предстояло многому научиться. Ожидая подаяния у ворот дома, он почувствовал легкое раздражение, но хозяйка попросила его подождать и заметила: «Я все же не птичка, чтобы спалить меня одним взглядом!» Пораженный подвижник пожелал выведать, какими практиками она достигла таких способностей к видению, но та ответила: «Я простая женщина, и никакой йогой не занимаюсь. Всю жизнь я честно служу мужу и детям, и Господь благословил меня даром провидения». Затем она направила его на рынок, чтобы встретиться с человеком еще более выдающимся, и он оказался... мясником. Тот тоже попросил его подождать до вечера, пока он не закончит работу и не накормит престарелых родителей, а после прочел написанный ночами трактат, содержащий духовные прозрения необычайной ясности. Отшельник не выдержал и вскричал: «Как такой высоко духовный

человек может заниматься столь мерзким делом?»  
Мясник покачал головой и мягко возразил: «Милый мой, долг не может быть мерзким!»

# 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.