

Человек и культура

Правильная ссылка на статью:

Канькин С.В. Социокультурная детерминация и эффекты пешеходных практик: апелляция к авторитетам //

Человек и культура. 2025. № 2. DOI: 10.25136/2409-8744.2025.2.70413 EDN: NTQNMW URL:

https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=70413

Социокультурная детерминация и эффекты пешеходных практик: апелляция к авторитетам

Канькин Станислав Владимирович

ORCID: 0000-0002-3250-4276

кандидат философских наук

доцент, кафедра гуманитарных наук; Старооскольский технологический институт им. АА Угарова
(филиал) НИТУ "МИСиС"

309503, Россия, Белгородская область, г. Старый Оскол, Никитский, 6

✉ stvk2007@yandex.ru



[Статья из рубрики "Культура тела"](#)

DOI:

10.25136/2409-8744.2025.2.70413

EDN:

NTQNMW

Дата направления статьи в редакцию:

09-04-2024

Аннотация: Предметом исследования является социокультурная обусловленность пешеходных практик, бытийствующих в мировых религиях и использовавшихся некоторыми всемирно известными философами в оздоровительных и личностносозидающих целях, превращавших свои прогулки в способ самопознания, ритуал, медитацию, метод активизации творческих способностей и политический жест. В статье рассмотрены кинхин и кайхегё как медитативные пешеходные практики буддизма; исследованы христианские интерпретации пешеходного движения и его проявления в формах паломничества, странничества и хождений по молитвенным лабиринтам; проанализированы сведения о ходьбе, представленные в Коране, Сунне и суфийской литературе. Помимо этого рассмотрены цели, условия и следствия регулярных прогулок на природе Ж. Ж. Руссо, Ф. Ницше и Г. Торо; городского пешеходства И. Канта и С. Кьеркегора, а также политических походов (маршей) М. Ганди. Методология исследования базируется на социокультурном подходе, предполагающем достижение

диалектического синтеза культурных и социальных факторов при объяснении пешеходства как религиозной практики и значимой части жизни вышеуказанных мыслителей. В результате исследования определено, что ходьба обладает потенциалом достижения целостности бытия человека как единства тела и разума, а также ею обеспечивается непосредственная связь человека и мира. В практиках медитативной ходьбы подчеркивается экзистенциальная неприкаянность человека, его странническая надмирность. Нередко ходьба является маркером стремления к освобождению от гнетущего давления условностей социума и больших скоростей цивилизации. Продолжительная, в оптимально подобранном индивидуальном ритме ходьба в случае регулярного повторения образует среду фронезиса как воплощенного в повседневности практического разума. В силу того, что движущееся тело более заметно, групповые пешие перемещения (марши, походы) используются как эффективная форма демонстрации политической позиции, а поскольку длительная ходьба обладает успокаивающим эффектом, это способствует воплощению в акционном пешеходстве критически важной в наше время этики биофилии и ненасилия. Создание пешеходной инфраструктуры выступает зримым проявлением гуманизации поселенческой среды, а популяризация пешеходства (в том числе и апелляцией к авторитетам) и систематическое использование ходьбы вместо передвижения на небольшие расстояния на транспорте являются вкладом в решение экологической проблемы, проблемы здравоохранения, а также способствуют обеспечению устойчивого развития.

Ключевые слова:

ходьба, социокультурная детерминация, фланерство, странничество, динамическая медитация, политические марши, фронезис, паломничество, молитвенный лабиринт, гуманизм

Ambulo ergo sum («Я хожу, следовательно, я существую»)

П. Гассенди в переписке с Р. Декартом [\[1, с. 276\]](#)

Современной цивилизации присуще множество болевых точек, наиболее универсальные и опасные из них относятся к *глобальным проблемам*. Каждый ответственный человек, помимо четкого осознания глубины и остроты этих проблем, должен задаться вопросом: а как лично я, обладающий скромными силами и возможностями, могу участвовать в их устранении? И здесь на помощь приходит широко понимаемая в контексте современности *теория малых дел*, согласно которой достижение целей социума должно осуществляться не только на макроуровне (государственные и межгосударственные программы), но и активными членами гражданского общества в повседневной жизни. Так, в поисках путей решения экологической проблемы и тесно связанной с ней проблемы здравоохранения (при этом следует иметь в виду как физическое, так и психическое благополучие) следует обратить внимание на такое, казалось бы, прозаическое явление, как *пешеходство*. В своей «Теории походки» О. де Бальзак писал: «Разве нет ничего необыкновенного в том, чтобы заметить, что с тех пор, как человек научился ходить, никто не заинтересовался, почему он ходит, каким образом он ходит, коль скоро он ходит, может ли он научиться ходить лучше, какие движения он совершает во время ходьбы, нет ли способа заставить его ходить так, а не иначе, нет ли возможности изменить, изучить его походку; меж тем эти вопросы тесно связаны со всеми философскими, психологическими и политическими системами, какие существовали в мире» [Бальзак О. Теория походки. URL:

https://royallib.com/read/balzak_onore/patologiya_obshchestvennoy_gizni.html#223688 (дата обращения 08.04. 2024)]. Действительно, бипедальная пешая локомоция признана существенным фактором антропогенеза, она универсально интегрирует биологическое и психическое, культурное и социальное [2,3,4,5]: охота и собирательство, кочевания, паломничества, духовные странничества, динамические медитации, марши, походы, прогулки, миграции, диссоциативная fuga, фланирование, пешеходный спорт и пр. – все это преобразующие человека и общество феномены ходьбы. Хорошо известна рекомендация делать не менее десяти тысяч шагов в день, поскольку регулярная ходьба укрепляет сердце, снижает риск диабета и рака, помогает сбросить вес, предотвращает старческое слабоумие, улучшает физическую форму, повышает уровень витамина D (потому что человек находится на свежем воздухе). Ходьба позволяет сохранить молодость, усиливая кровообращение и увеличивая поступление кислорода, она обладает антидепрессивной функцией и, что очень важно, не оказывает негативного воздействия на окружающую среду. Кроме того, помимо пользы для здоровья, ходьба повышает социальные компетенции – люди, которые больше ходят пешком, лучше развивают коммуникативные и другие социальные навыки, также нередко пешее перемещение позволяет сэкономить деньги. В [6] отмечается, что примерно двадцать процентов поездок на личном автомобиле осуществляются на расстояние менее двух километров, при этом автомобили обеспечивают около двадцати трех процентов глобальных выбросов CO₂. Увеличение доли пеших прогулок вместо использования автомобиля для коротких поездок, безусловно, способствовало бы устойчивому развитию.

Таким образом, есть немало личностно и социально значимых причин как можно чаще ходить пешком, но при этом в современном урбанизированном обществе сколь-либо значительного пешеходства не наблюдается. У такого негативного положения дел, конечно, множество резонансов, но мы остановимся только на тех, которые имеют социокультурную природу. В обществе модерна пешеходство зачастую имеет отрицательные коннотации, связанные с *бедностью* (нет денег на личный автомобиль или такси; крайнюю нужду и бродяжничество объединяет слово «нищесбродство») и (или) *безделием* («праздношатание», фланерство): у обеспеченного и серьезного человека всегда много дел, он не может уподобиться бродягам и тратить время на медленное пешее перемещение по городу, в котором, к тому же, не всегда развита соответствующая инфраструктура. Однако занятость многих людей на «сидячей» работе требует постоянного притока физической и психической энергии, что несовместимо с малоподвижностью как символом престижности профессиональной деятельности и ее комфорта. При отсутствии сил и времени на спортзал седентаризм зачастую компенсируется такими средствами стимуляции организма, как алкоголь, энергетики, антидепрессанты и т. п., с известными последствиями. Как нам представляется, именно на *мировоззренческом* уровне, включающем в себя жизненно-ориентирующие убеждения, прежде всего должен происходить слом этой основанной на социальной инерции установки и ее замена на признание регулярной ходьбы как элемента фронезиса здравомыслящих, успешных и ответственных за свое здоровье, окружающую среду и общественное благополучие людей: «социальный образ ходьбы должен быть скорректирован: например, ее нужно перестать ассоциировать с жизнью только бедных людей и начинать восприниматься как нечто, что делают умные люди – конечно, в рамках скоростей и расстояний, которые позволяет ходьба» [7, p. 3].

Для достижения этой цели воспользуемся таким «орудием влияния», как хорошо известная *апелляция к авторитету*. Р. Чалдини, автор всемирно известного учебного

пособия по социальной психологии, конфликтологии и менеджменту «Психология влияния», полагает данный вид убеждения (естественно, без отказа от критического мышления) одним из самых эффективных, поскольку «широко разветвленная, признанная практически всеми социальными слоями система власти авторитетов предоставляет обществу огромные преимущества. Она дает возможность развиваться сложным структурам, регулирующим материальное производство, торговым, оборонным структурам, а также структурам социального контроля. Другая альтернатива, анархия, едва ли способствует общественному прогрессу» [\[8, с. 202\]](#). Нас будут интересовать имеющие значительное влияние на современное общество религиозные мыслители и философы, которые практиковали ходьбу в оздоровительных и личностносозидающих целях, добиваясь с ее помощью телесно-духовной целостности и используя как средство активизации своих творческих способностей, превращая прогулки в самоисследование, ритуал, медитацию и политический жест.

Часть первая. Ходьба в мировых религиях

Буддизм: кинхин и кайхегё

Сиддхартха Гаутама Шакьямуни (более известный как Будда) в возрасте 29 лет совершил *великий* уход из своего дворца в Капилавасту, оставив жену и ребенка, ради аскетической жизни *шрамана*, которая предполагала бродяжничество, нищенство и непрестанную медитацию. Не менее 40 лет своей жизни Будда Шакьямуни ходил по Гангской равнине: «Что касается границ странствий Гаутамы, то Косамби на Ямуне (в 25 км к юго-западу от Аллахабада) был самой западной точкой, а Кампа (в 40 км к востоку от Бхагалпура) – самой восточной точкой его путешествий. С севера на юг его знания о местах простирались от его родного города Капилаваттху (95 км к северо-западу от Горакхпура) до Урувелы (к югу от Гайи), места его аскетической практики. Таким образом, святая земля буддизма занимает площадь 600 на 300 км» [\[9, p. 231\]](#). Главной причиной активной ходьбы Будды была его проповедническая деятельность, однако известны и его рассуждения о значимости пешего передвижения для здоровья, формирования характера и духовного роста: «Будда говорил о пяти благотворных результатах медитации ходьбы (АМ, Ш, 29). В этой сутре он описал пять эффектов: 1) такая медитация развивает выносливость для дальних переходов; 2) развивает выдержку; 3) укрепляет здоровье; 4) полезна для пищеварения; 5) сосредоточение, возникшее в медитации ходьбы, долго сохраняется» [\[10, с. 169\]](#). Последователи Будды использовали ходьбу как элемент динамической медитации в таких практиках, как *кинхин* и *кайхегё*.

Кинхин – это медитативная ходьба, которой перемежаются сидячие медитации, поскольку их длительность периодически требует изменения положения тела (например, 50 минут медитация сидя и 10 минут – в движении). Практикующие кинхин полагают, что в таком виде перемещения они подражают Будде, небыстро преодолевавшему большие расстояния пешком в медитативном состоянии (в японской школе буддизма *сото* это называется *дзадзен на ходу*): «Будда подчёркивал, что развитие осознанности можно развивать в четырёх основных позах тела: стоя, сидя, лёжа и при ходьбе <...> Если вы прочтете о житии монахов и монахинь во времена Будды, то увидите, что многие из них достигали различных уровней пробуждения во время ходьбы по дорожке для медитации <...> Многие монахи ходят долгими часами, чтобы развивать сосредоточение. Иногда они ходят десять-пятнадцать часов в день!» [\[10, с. 168-169\]](#). Кинхин, как правило, предполагает медленное движение в ограниченном пространстве, например в комнате или на улице между двумя недалеко расположенными деревьями. Утверждают, что в

священном для буддистов городе Бодхгае, где Будда достиг просветления, до сих пор существует дорожка, на которой он практиковал медитативную ходьбу. Длина этой дорожки составляет семнадцать шагов. Наличие *колеи* на медитативной тропе монаха является лучшим свидетельством его усердия поиска Будды в своем сердце. Следует понимать, что кинхин – это не просто прогулка: практикующие такой вид медитации сопрягают шаги с вдохами и выдохами, при этом регламентируются направления движения и взгляда, положение рук, ног и осанка, также идущим произносятся мантры. В случае правильного движения осуществляющий кинхин не ощущает тело, поскольку оно становится пустым, как полый бамбук, приобщая ходящего к *шуньяте*.

Что же касается *кайхегё* («обход горы»), то это аскетическая практика одной из буддистских школ Японии Тяньтай (яп. Тэндай), основателем которой являлся монах Чжи-и (538-597 гг.) [\[11\]](#), который рекомендовал такой вид медитации, как «постоянно идущий самадхи»: обход буддийской статуи в течение девяноста дней без продолжительных остановок с непрерывным повторением имени Будды Амита [\[12, p. 198\]](#). Монастырь школы Тэндай (Энряку-дзи) находится около вершины горы Хиэй, высота которой 848 метров. Храмовый комплекс монастыря состоит из трех частей: *Тодо* (восточный зал, где раньше находился настоятель), *Сайто* (западный зал) и зал в районе *Ёкава*. Тодо и Сайто находятся достаточно близко друг к другу, в то время как Ёкава расположилась примерно в 4 километрах от них к северу. Как видно, монахи, посещая все части монастыря в горной местности, должны были довольно много ходить. Практика кайхегё рассматривается насельниками Энряку-дзи как окончательное выражение стремления к просветлению в виде отождествления с эманацией Будды Фудо Мёо, которая символизирует стойкость духа и телесную выносливость, недаром статуи божества располагались в самых труднодоступных местах: в глубоких пещерах, около водопадов, в расселинах и т. п. Именно на демонстрацию самоотверженности (вплоть до предсмертных состояний) и полного подчинения жизни достижению просветления направлена рассматриваемая практика. В законченном виде уподобление Фудо Мёо предполагает тысячу дней ходьбы (полушагом-полубегом, поэтому иногда насельников Тэндай называют *монахами-марафонцами*) в медитативном и аскетическом пребывании в течение семи лет в окрестностях горы Хиэй, где расположены более двухсот пятидесяти священных мест, требующих поклонения. Его объектами являются Будды, бодхисаттвы, небесные существа буддийского пантеона, деревья, скалы и другие природные явления, умершие настоятели Тэндай и местные боги.

Первые три года необходимо в течение ста дней подряд проходить по маршрутам, связанным с посещением священных мест и осуществлением в них обрядовых действий, тридцать-сорок километров в день; в четвертый и пятый год эту же дистанцию проходят по двести дней; в шестой год нужно преодолевать по шестьдесят километров в течение ста дней, на седьмом году в течение первых ста дней одолевают по восемьдесят четыре километра (здесь и становится нужным легкий бег), а затем еще сто дней – по тридцать-сорок километров [\[13\]](#). Как отмечается в [\[12\]](#), начиная со второго года практики монахи дают обет покончить с собой, если они по какой-либо причине не смогут завершить кайхегё. Поэтому в качестве части своего снаряжения они обязаны носить кинжал и обвязывать вокруг талии пеньковую веревку. И то и другое используется для самоубийства. В шляпу монаха кладется монета, необходимая для оплаты переправы через реку Сандзу, которая, как считается в буддийской космологии, отделяет мертвых от живых. Подготовившись таким образом к смерти, монахи отправляются в путь. Тот факт, что практикующие носят белые одежды, еще больше усиливает мотив смерти, поскольку в Японии умерших окутывают белым. Закончившие семилетнее испытание

монахи экзистенциально преображаются, обретая святость и присущие ей атрибуты. Они благословляют паломников Энряку-дзи и помогают другим монахам пройти это испытание.

Таким образом, буддистские практики долгой и интенсивной ходьбы кинхин и кайхегё своей главной целью имеют достижение бодхи (просветления), причем в случае кайхегё это означает бросить вызов смерти. Медитативная ходьба является одним из инструментов обнаружения в себе потаенной природы Будды, способом преодолеть Благородный восьмеричный путь, она концентрирует в себе весь спектр буддизма: знание, эзотерику, заповеди, преданность, поклонение природе и деятельность, направленную на спасение живых существ. «Поскольку все мы, так или иначе, совершаем паломничество, монахи-марафонцы Хиэй могут многому научить нас о том, как идти по Пути: всегда стремитесь к цели, никогда не оглядывайтесь назад, постоянно помните о других и все время направляйте свой ум на Путь. «Если вы сделаете это, – говорят нам марафонские монахи, – нет ничего, чего нельзя было бы достичь» [\[13, p. 133\]](#).

Христианство: библейские мотивы, паломничества, странничества и лабиринты

В «Словаре библейских образов» [Словарь библейских образов. СПб.: Библия для всех, 2005 (ГУП Тип. Наука)] указывается, что в Библии встречается от двухсот до трехсот (в зависимости от перевода) упоминаний ходьбы. В Ветхом завете Бог «ходил» в Эдемском саду во время прохлады дня (Быт.3:8); Бог обещал людям Израиля ходить среди них и быть их Богом (Лев.26:12; цитируется во 2Кор.6:16). Также «хождение» становится синонимом слова «праведность», поскольку благословен тот, кто «не ходит на совет нечестивых» (Пс.1:1), а мудр тот, кто избегает «пути злых» (Притч.4:14), достойный человек ходит только «Божьими путями» (Втор.8:6).

Обращаясь к Новому завету, отметим, что подобно Будде, Иисус Христос, после начала своего служения в возрасте около тридцати лет, много перемещался пешком в основном с миссионерскими целями. Местами его присутствия были Иерусалим, Галилея, Самария, Десятиградие (города на восточном берегу Иордана), также Христос бывал в пределах Тира и Сидона. В некоторых апокрифах говорится о том, что Иисус доходил до Индии и Непала. Важнейшими событиями Его жизни и смерти, а также сюжетами мировой культуры стали хождение Христа по Галилейскому морю и Его Крестный путь по улице Виа Долороза с четырнадцатью стояниями (остановками), составляющий около 650 метров. Апостол Павел, автор 14 из 27 книг Нового Завета, сыгравший огромную роль в идейном оформлении и распространении христианства, как утверждает Роберт Бенкс [\[14\]](#), превратил слово «хождение» в метафору христианской жизни, которая указывает на то, чему надо *следовать*, а от чего *уходить*. В Новом завете Иисус призывает людей ходить в свете, а не во тьме (Ин.8:12; 11:9–10), ходить в истине (2Ин. 1:4; 3Ин. 1:3–4), а сам Христос, как указано в Евангелии от Иоанна (14:6), говорил о себе: «Я есмь путь и истина и жизнь; никто не приходит к Отцу, как только через Меня». Памятуя о нашей цели пропаганды ходьбы на основе апелляции к авторитету, можно вполне согласиться с Р. Бенксом, который сетовал, что «тенденция в современных переводах избегать термина «хождение» в пользу терминов, передающих метафорический смысл учения Павла, например «жить», «вести себя» <...>, ослабляет силу и точность его наставлений. С практической точки зрения учение Павла побуждает нас наслаждаться ходьбой и извлекать уроки из опыта хождения по миру, созданному Богом, а также наслаждаться чтением и извлекать уроки из Священных Писаний, которые исходят от Него» [\[14, p. 313\]](#).

Важным видом ходьбы для христиан являются *паломничества* (в русской традиции – поклонничества, богомолья) к местам, связанным с жизнью и служением Христа, а также со святыми и признанными Церковью чудесами. В западном христианстве паломник приобретал свой статус публично и ритуально, получая как сопроводительное письмо от епископа в качестве пропуска в монастыри и странноприимные дома для ночлега и питания, а также охранной грамоты от грабителей и властей, так и благословление необходимого в дороге имущества: посоха, маленькой сумки, шляпы и плаща. Прежде чем отправиться в путь, паломник должен был заключить мир со своими врагами, уладить все имущественные и прочие дела и даже составить завещание. Главная цель паломничества – духовное совершенствование человека, подтверждение (себе и другим) крепости веры, но также паломничество могло быть наказанием за значительные прегрешения (и, добавим, способом избавления от преступника, который уже мог никогда не вернуться), при этом расстояние и рискованность похода соответствовали тяжести грехов и могли быть усугублены хождением босиком или ношением кандалов (на руках, ногах или шее), которые порой изготавливались из оружия, использовавшегося кающимся пилигримом для убийства. В дороге железо от пота, слез раскаяния и осадков ржавело и со временем распадалось, что для паломника было радостным знаком божественного прощения. Также пилигримы могли отправиться в путь с просьбой к Богу и святым о заступничестве перед властью имущими, об исцелении и даже в знак благодарности за свое благополучие и успехи. Подвиг паломничества в первую очередь обеспечивался тяжелым и длительным пешеходством, сопряженным с отказом от комфорта, иногда трудно переносимой сменой климата, нищенством и множеством опасностей, подстерегавшим на пути, когда полагаться можно было только на помощь Божью.

От паломничества следует отличать *духовное странничество*, которое не имело конкретной топографической цели («весь мир свят»), предполагало *постоянное хождение* и проповедь учения Христа, а также полный отказ от собственности (кроме посоха и заплечного мешка), связи с государством (анархичность, «беспаспортность») и комфортной жизни. Странствующие монахи назывались *гировагами*: «Они всю свою жизнь ходят по узким горным тропинкам, взад и вперед по длинному повторяющемуся кругу, засыпая с наступлением темноты там, куда их привели ноги; они проводят свою жизнь, бормоча молитвы на ходу, идут весь день без цели, в ту или иную сторону, наугад выбирая разветвляющиеся тропинки, поворачивая, возвращаясь, никуда не заходя, иллюстрируя бесконечными блужданиями свое положение постоянных чужаков в этом греховном мире» [\[15, p. 87\]](#). Нередко подвиг странничества сопрягался с подвигом юродства. Н.А. Бердяев считал странничество чертой русского характера: «Странничество – очень характерное русское явление, в такой степени незнакомое Западу. Странник ходит по необъятной русской земле, никогда не оседает и ни к чему не прикрепляется. Странник ищет правды, ищет Царства Божьего, он устремлен вдаль. Странник не имеет на земле своего пребывающего града, он устремлен к Граду Грядущему» [\[16, с. 239\]](#). Подражая странникам, в поисках «настоящей жизни» и с целью встреч и общения с бродяжьим людом, из Москвы в Ясную Поляну (около двухсот километров) просто одетый, с мешком за спиной, не говоря никому о своем графском статусе, пешком трижды ходил Л. Н. Толстой, также известны его пешеходные переходы из Ясной Поляны в Тулу и в Оптину пустынь.

Христианская традиция Запада практикует и такой вид движения, как хождение по *молитвенному лабиринту*. Этот сакральное пространство представляет собой двумерное изображение на полу церковного сооружения или где-либо в другом месте (существуют

даже переносные лабиринты, выполненные на большом куске ткани) пешеходных дорожек, ведущих по кольцу к центру сложной конструкции и обратно; в нем нет никаких тупиков и ловушек и, конечно, в нем невозможно заблудиться. Архетип лабиринта символизирует сложный путь к Богу и используется верующими для неспешной медитативной ходьбы, а также некоторых ритуалов. Классическим примером молитвенного лабиринта является напольное изображение в католическом кафедральном Шартрском соборе (Франция), созданное в 1205 году. Оно представляет собой 11 концентрических кругов с общей длиной пути около 250 метров. Согласно религиозному содержанию этой практики, многократно повторяющий движение с молитвами по кругам лабиринта получает дары очищения, освящения и единства с высшими силами. Нередко в лабиринтах используются древние символы священного женского начала, что позволяет говорить о воссоединении человека с онтологической полнотой божественного, а также обретении внутренней гармонии на основе синтеза физического действия и его медитативного сопровождения. По лабиринту ходят как в одиночку, так и группой, приспосабливаясь в качестве упражнения в смирении к движению друг друга и достигая понимания общности духовного пути. Нет правильных и неправильных способов хождения по лабиринту, при этом «проходя по спиралевидному пути лабиринта, вы сможете пройти по стопам многовековых странников, которые искали Бога тем же путем. Опыт хождения по лабиринту в знак солидарности с другими может создать общую энергию, которая является более мощной, чем может генерировать любой отдельный человек. Относительное отсутствие отвлекающих факторов и целеустремленность, присущие хождению по лабиринту, могут стать отличной тренировкой осознанности» [\[17, p. 281\]](#). Подчеркивая архетипичность лабиринта, его использование в языческих, традиционных монотеистических и современных синкретических религиозных сферах, Лорен Артресс – епископальный священник, психотерапевт, автор нескольких книг о христианских практиках использования лабиринта, отмечает, что «...опыт прохождения лабиринта может стать мостом между людьми всех возрастов, всех рас и различных религиозных традиций» [\[18, p. XVI\]](#). Она полагает, что «лабиринт переосмысливает путешествие к Богу: от вертикальной перспективы, которая ведет от земли к небесам, к горизонтальной перспективе, в которой мы все идем по пути вместе» [\[18, p. 43\]](#).

Заклучим, что ходьба в христианстве в некоторых своих проявлениях становится духовной практикой, поскольку Христос использовал для самоопределения метафору пути и сам много перемещался пешком. Подражанием хождениям Христа являются паломничества и странничества, в некоторых направлениях Западного христианства обрядовую и медитативную природу имеет хождение по молитвенному лабиринту. В переносном смысле ходьба выражает взаимодействие с метафорическим попутчиком (*ходить пред или с Богом*), а также символизирует образ жизни праведного человека (*ходить прямым путем*).

Ислам: Коран и Сунна о ходьбе, хадж, дервиши

Наши знания об осмыслении ходьбы в Исламе базируются на *суннах*, под которыми понимаются примеры из жизни Пророка Мухаммеда, выступающие образцами благочестия и руководствами поведения для каждого мусульманина. Источником сунн являются свидетельства сподвижников Пророка. Так, Абдуррахман ибн Сахр ад-Дауси аль-Ямани (также известный как Абу Хурайра – «отец кошек»), его годы жизни 602–679, отмечал, говоря о Мухаммеде: «...я не видел человека, который бы ходил быстрее Посланника Аллаха <...>. Словно ради него земля скатывалась. Когда мы шли рядом с ним, мы изрядно прилагали усилия, чтобы поспеть за ним. Тогда как он нисколько не

напрягался, так как такая ходьба была свойственна ему от природы» [Имам Тирмизи «Сунны нашего пророка». Стамбул, 2013. С. 45]. В одном из хадисов, передаваемом со слов Абу Хурайры, приводятся следующие слова Пророка, свидетельствующие о пользе ходьбы: «Пророк <...> сказал: «Выходите в путь (военный) – будете здоровыми, совершайте военные действия – будете богатыми» [Сильсия аль-ахадис ас-сахиха. URL: <https://isnad.link/book/silsilya-al-ahadis-as-sahiha> (дата обращения 18.03. 2024)]. Мухаммед Джабир ибн Абдуллах аль-Ансари (607–696 гг.) рассказывал о том, что когда во время похода в Мекку люди, сопровождающие Пророка, «сказали (ему): «Нам было очень тяжело в пути и затянулось это изнурение». Посланник Аллаха <...> сказал им: «Используйте лёгкий бег (или же очень быстрый шаг), поистине это поможет вам быстрее пройти путь и станет причиной для облегчения». Мы так поступили, и действительно, почувствовали облегчение и исчезло то, что мы чувствовали» [Сильсия аль-ахадис ас-сахиха. URL: <https://isnad.link/book/silsilya-al-ahadis-as-sahiha> (дата обращения 18.03. 2024)]. В книге «Сунны нашего пророка» отмечается: «122. Ибрахим, сын Мухаммада, одного из потомков Али ибн Абу Талиба <...>, рассказывал: «Али, описывая Посланника Аллаха <...>, говорил: «Когда Пророк <...> шел, то наклонялся вперед, будто спускался вниз с высокого места, то есть у него была энергичная ходьба». 123. Али ибн Абу Талиб <...> рассказывал: «Пророк <...> ходил таким образом, будто спускался вниз с высокого места и делал такаффу (быструю ходьбу – С.К.)» [Имам Тирмизи «Сунны нашего пророка». Стамбул, 2013. С. 46].

В Коране есть несколько аятов, представляющих особенности благочестивой ходьбы: «И не криви свою щеку перед людьми [не отворачивайся от людей надменно] и не ходи по земле высокомерно. Поистине, Аллах не любит всякого гордеца [высокомерного] (из-за мирских благ) (и) хвастливого (этими благами перед другими)» (31:18); «И умеряй свою походку [ходи смиренно]...» (31:19); «И не ходи по земле высокомерно: ведь ты не просверлишь [прорежешь] землю (своей ходьбой на ней) и не достигнешь гор высотой!» (17:37); «А (праведные) рабы Милостивого (Аллаха) – это те, которые ходят по земле смиренно [без высокомерия]...» (25:63). На основе приведенных сведений о ходьбе из Корана и Сунны в исламе разработано множество этикетных правил ходьбы.

Также примером ходьбы как религиозной практики является хадж – паломничество в Мекку, совершаемое в течение первых десяти дней двенадцатого месяца мусульманского лунного календаря, и являющееся пятым столпом ислама. Важно отметить, что в отличие от четырех других столпов, хадж не является строго обязательным, также не является и обязательным его пешее совершение, поскольку в Коране Пророку было сказано: «Возвести людям о хадже, и они будут прибывать к тебе пешком и на всех поджарых верблюдах с самых отдаленных дорог» (22:27). Как видно, вполне допустимо добираться до Мекки и верхом, причем сам Пророк со своими сподвижниками, как указывается в Сунне, использовал для этого мулов и верблюдов. Пешеходное движение в Мекку издавна чаще всего осуществлялось или по причине бедности мусульманина, или в качестве обета; в любом случае оно не было массовым, поскольку в Коране и Сунне нет указания на то, что чем больше страданий испытает человек во время хаджа, тем больше будет его награда. Напротив, в «Сахих» имама аль-Бухари, хадис № 1865, сказано: «...(однажды, когда) Пророк <...> увидел какого-то старца, который шёл, поддерживаемый двумя своими сыновьями, он спросил: «Что случилось с этим (человеком)?» (Его сыновья) сказали: «Он дал обет идти пешком». (Пророк <...>) сказал: «Поистине, Аллах не нуждается в том, чтобы этот человек подвергал себя мучениям», и велел ему, чтобы он сел верхом» [Энциклопедия хадисов. URL: <https://hadis.uk/saxih-al-buxari-xadis-1865/61805/> (дата обращения 20.03. 2024)].

Аналогом *странников* в Исламе являются *дервиши* – бродячие приверженцы суфизма. Примечательно, что практикующие *зикр* дервиши ритуализировали такие виды движения, как особого рода танцы и кружения, используемые ими для достижения экстатических трансов. Али ибн Усман аль-Худжвири в главе «О правилах поведения во время передвижения» приводит следующие правила ходьбы для дервишей: ступать осмотрительно, погружившись во внутреннее созерцание (*муракабат*), не смотря по сторонам и глядя лишь перед собой; не сторониться на дороге других мусульман, боясь осквернения одежды, ибо все мусульмане чисты и их одежды тоже, а сторонящийся выказывает свое чванство и самодовольство, но неверных или явно грязных следует сторониться в тактичной форме; не следует идти впереди всех в большой компании, так как это проявление гордости, также плохо и идти позади всех, поскольку это свидетельствует о деланной униженности, которая проявляет гордыню. Когда один и более дервишей идут с кем-то, дервиш не должен задерживаться по дороге, чтобы с кем-то поговорить, и не должен просить, чтобы его подождали. «Походка должна быть спокойной и неторопливой, иначе это будет напоминать походку вожделем человека; не следует ходить медленно, ибо так ходят горделивые. <...> правильность ходьбы (*хатават*) проистекает от правильности помыслов (*хатарат*). Соответственно, если мысли человека сосредоточены на Боге, то его стопы следуют за помыслами. Передают, что Абу Язид сказал: «Беззаботная походка <...> дервиша – знак того, что он пренебрегает (Богом), ибо все сущее достижимо в два шага: первый – прочь от забот о себе, второй – к прочной опоре на веления Божьи». Походка ищущего должна свидетельствовать, что он находится на Пути...» [Аль-Худжвири А. Раскрытие скрытого за завесой. Старейший персидский трактат по суфизму. М.: Единство, 2004. С. 351].

Таким образом, к отличительным особенностям понимания ходьбы в Исламе следует отнести неприятие осуществляемых по своему выбору, без религиозной надобности чрезмерных усилий в пешеходстве и большое внимание к этикету этого вида перемещения.

Часть вторая. Прогулки и марши философов

Античность: от Сократа до киников

Многие греческие мудрецы, очевидно, были хорошими ходоками. В дошедших до нас историях их жизни первые европейские философы нередко изображаются прогуливающимися со своими учениками по полису или пригородным садам и рощам. Сократа мы представляем себе как афинского босоногого ходока-аскета; неутомимыми пешеходами были постоянно перемещающиеся между полисами в поисках учеников и заработка софисты; Аристотеля, его учеников и последователей называли «перипатетиками» (прогуливающимися); подражающие собачьему образу жизни киники бродяжничали, а сам Диоген называл себя «лишенным крова, города, отчизны, живущим со дня на день нищим странником» [19, с. 245], а также скитающимся *гражданином мира*, поскольку он не признавал границ и корней. Бродячие киники, как полагает Ф. Гро, стали своего рода *элементалями* – духами стихий, поскольку «грубый, неотесанный образ жизни циника свидетельствовал о первичном контакте со стихией. Помните, что он столкнулся со стихиями во всей их мощи и даже жестокости – ледяным ветром, хлещущим дождем, палящим солнцем. Он подвергся их воздействию, когда шел пешком, и из-за своей нищеты, лишенный жилища и имущества. Но по той же причине он мог заново открыть истину в том примитивном состоянии. Элементаль – это истина о том, что крепко держится, сопротивляется, не поддается влиянию преходящих обстоятельств. Элементальная истина необузданна и разделяет энергию стихий» [15, p.104]. Отказавшись

от условностей и ценностей культуры и общества, киники остались только с природой, в которой человеку, *поднявшемуся* до животного (κῠων – собака), совершенно оправданно искать истину *за внешними условностями*, в данных бродяге в ощущениях природных стихиях и телесных ответах на их воздействие, то есть в *естестве*. Показная животность киников, которые публично удовлетворяли все свои телесные потребности и ходили где и как хотели, была практическим выражением их философии, проявлением *аледевсии*. Движущееся *своим* ходом тело максимально демонстрирует свою естественную витальность, а для долгого пешего движения следует ограничиваться только необходимым, что в немалой степени обуславливает *аскесис* и *автаркию* киников.

Ж. Ж. Руссо, Ф. Ницше и Г. Торо: прогулки на природе

Античные и средневековые философы не оставили своих рассуждений о **культурном** (в светском значении этого слова) значении ходьбы, о ее благотворности для целостного развития человека. Впервые завел об этом речь **Жан-Жак Руссо** (1712-1778) в своей «Исповеди»: «Никогда я так много не думал, не жил так напряженно, столько не переживал, не был, если можно так выразиться, настолько самим собой, как во время путешествий, совершенных мной пешком и в одиночестве. Ходьба таит в себе нечто такое, что оживляет и заостряет мои мысли; я почти совсем не могу думать, сидя на месте; нужно, чтобы тело мое находилось в движении, для того чтобы пришел в движение и ум» [\[20, с. 107\]](#). Подтверждением того, что ходьба «оживляла» и «заостряла» его мысли является тот факт, что Ж.-Ж. Руссо принял решение участвовать в прославившем его конкурсе сочинений Дилижонской Академии на тему «Способствовало ли развитие наук и искусств порче нравов или же оно содействовало улучшению их?» и продумал концепцию своей работы во время довольно длительных прогулок к тюрьме, где находился Д. Дидро, которого Ж.-Ж. Руссо регулярно навещал. Позже французский мыслитель обосновывает свою долгую одинокую ходьбу в живописной сельской местности как знак индивидуальности, эмблему простоты, свободы, добродетели, гармонии с природой, и в то же время – эскапизма, связанного с разочарованиями и предательствами. Это и есть все то, что мы сегодня называем «руссоизмом», а одиночество придавало его ходьбе налет романтизма. Вполне можно предположить, что радость ходьбы по проселочным дорогам и лесным тропинкам стала одним из побуждений его стремления к *естественному человеку*. И наверное, поэтому его идеал человека – это не первобытный хищник в гоббсовской ситуации «войны всех против всех», а живущий в гармонии с природой добродушный дикарь, который лучше *цивилизованного человека* уже потому, что «все хорошо, выходя из рук Творца вещей, все вырождается в руках человека» [\[21, с. 11\]](#). Следует добавить, что «Руссо доверялся своим ногам не только для того, чтобы обеспечить возможность вылечить свое раненое сердце, но и для того, чтобы морально противопоставить себя тем, кто ездил верхом. Он верил, что представители его класса, привилегированные, повинувшись дурной искусственности, ездили верхом, в то время как искренние, такие как он сам и остальной рабочий мир, ходили пешком» [\[22, р. 109\]](#).

В конце жизненного пути Ж.-Ж. Руссо своим презрением к обществу, нарочитым опрощением, стремлением полагаться только на самого себя уже напоминал бродягу Диогена. Подобно греческому мудрецу, французский философ отказывался *бегать* за кем-то и *ползать* перед кем-то, ему оставалось только, гордо подняв голову, *ходить* в одиночестве, находясь в мире своих грез и уже часто осуждаемых представлений о правильной жизни. Неслучайно последняя книга Ж.-Ж. Руссо называется «Прогулки одинокого мечтателя», включая в себя десять эссе, которые называются «Прогулка первая», «Прогулка вторая» и т. д. Пешие прогулки для автора являются способом

пробуждения мечтаний, которые становятся возможными в ситуации свободного движения и внутренней раскрепощенности, чего Ж.-Ж. Руссо и достигал ходьбой, порождавшей в нем медитативный дух, созвучный наблюдаемой природе, называемой философом «своим кабинетом». Автор «Прогулок...» наслаждается грезами и связанными с ними переживаниями, которые, повинувшись разной интенсивности и траектории ходьбы как двигательной импровизации, буквально рождаются на ходу: спонтанно, вне гнета упорядочивающего и аргументирующего «сидячего» мышления, несколько напоминая то, что позже назовут «поток» сознания. Ходьба, сопряженная с наблюдением за природой и сбором растений для ботанической коллекции, хотя бы на время отвлекала к тому времени гонимого философа с нередко болезненным воображением от тягостных раздумий и освобождала его сознание от внутренних конфликтов, в чем он усматривал свое счастье. Если раньше ходьба пробуждала в нем творческие силы, направляемые на социальную активность, то теперь она скорее успокаивала и смиряла его. Можно сказать, что Ж.-Ж. Руссо впервые в европейской культуре представил описания различных феноменологических эффектов, порождаемых пешеходством, и обосновал их важность для самопознания и достижения гармонии с миром и с собой. В этом нами усматривается его значимость как одного из предтеч актуальной сегодня «философии повседневности».

Продолжателем руссоистской традиции длительных пешеходных прогулок в *дикой местности* стал **Генри Дэвид Торо** (1817-1862) – американский философ-трансценденталист, натуралист и публицист, который, помимо прочего, прославился как автор первого философского трактата о пешеходстве «Прогулки» [\[23\]](#). С марта 1845 года по июль 1847 года он в одиночестве жил в собственноручно построенной хижине на берегу Уолденского пруда (недалеко от города Конкорд, штат Массачусетс), посвящая свое время сельскому труду, ежедневным трех-пяти часовым пешим походам, изучению первозданной природы, литературно-философскому творчеству и самоанализу. Этот философский поступок Г. Торо напрямую связан с его приверженностью *трансцендентализму*, базирующемуся на идеях индивидуализма, эскапизма, пантеизма и романтизма. Американским последователям этого литературно-философского течения был присущ культ природы как воплощения неисчерпаемой духовной силы и гармонии, интерес к фронтиру, обеспечивающему постоянный контакт с природным началом, десакрализация христианства путем превращения его в исключительно моральное учение, резкое неприятие позитивизма, утилитаризма и материализма, а также всех форм угнетения и социального неравенства. Вопреки узко понимаемому прагматизму, который часто отождествляют с «американской мечтой», Г. Торо предлагал оценивать всякую деятельность не извлекаемой с ее помощью экономической прибылью, а затратами *жизни* как высшей ценности: «...стоимость вещи я измеряю количеством жизненных сил, которое надо отдать за нее – одновременно или постепенно» [\[24, с. 39\]](#). В «Уолдене» Г. Торо, владеющий многими ремеслами, тщательно подсчитал все свои расходы на строительство и обустройство дома, на еду и одежду и пришел к выводу, что скромное, очень бережливое, но не унижающее достоинство человека скаредностью и нищетой существование обеспечивается примерно одним рабочим днем в неделю: «Более пяти лет я всецело содержал себя трудом своих рук и установил, что, работая шесть недель в году, могу себя обеспечить» [\[24, с. 83\]](#). Таким образом, вовсе не нужно тратить едва ли не всю жизнь на стяжание материальных ценностей, вполне можно прожить, довольствуясь самыми скромными, требующими небольших затрат жизни, жилищем, пищей и одеждой. Но на что же правильно потратить остальное время? Ответ Г. Торо таков: на то, что никто не получит от жизни, кроме тебя. И способом получения этого незабываемого, уникального опыта он полагал свои одинокие прогулки по диким

местам в окрестностях Конкорда: «Мы сознаем, что в наших краях, пожалуй, больше никто не упражняется в этом благородном искусстве, хотя большинство жителей городка были бы рады ходить пешком, как и я – так они по крайней мере говорят, – но, в сущности, они просто на это не способны. Ни за какие деньги не купишь необходимые для этого свободу, досуг и независимость...» [\[23, с. 251\]](#). Эта длительная ходьба была его способом связи с природой как подлинной реальностью, средством обретения истины, поскольку Г. Торо, как вспоминал его друг и наставник Р. У. Эмерсон [\[15\]](#), взял за правило уделять письму не больше времени, чем ходьбе, полагая, что оно должно быть основано на *опыте переживания* как самом надежном, бесспорном источнике наших знаний: «активный ум на активных ногах, утверждал Торо, является основой для познания себя, природы, общества и человечества» [\[22, р. 148\]](#). Ходьба, по мнению Г. Торо, наполняет нас присутствием мира, которое слоями откладывается в душе и является неповторимым набором впечатлений. Трансценденталисты полагали, что за эмпирическим скрывается духовное, в природе разлит изначальный жизненный дух, который воссоздает приобщившегося к нему человека заново. Г. Торо видел свою задачу в том, чтобы стать возрожденным дикой природой Запада человеком, и ходьба была *методом* этого преобразования: «Прогулки, о которых я веду речь, не имеют ничего общего с тем, что называют моционом, с процедурой принятия лекарств в определенные часы или упражнения с гантелями или стульями. Они сами по себе и приключение и деловое предприятие. Если вы хотите размяться, идите на поиски родников жизни. Подумать только, что ради укрепления здоровья люди занимаются с гантелями вместо того, чтобы искать эти родники на неведомых им пастбищах!» [\[23, с. 253\]](#). Столь любимая Г. Торо дикая природа Америки, сопротивляющаяся подчинению фермеров, железнодорожных компаний и наступлению городов, пробуждала в американском мыслителе неустрашимость и мятежный дух: он, как известно, не только написал эссе «Гражданское неповиновение», но и участвовал в протестных акциях, направленных против политики рабовладения, угнетения индейцев и решения внешнеполитических проблем военными методами. Именно поэтому ходьба Г. Торо в ландшафтах необузданной природы была не только способом слияния с первичной силой бытия, но и философским и политическим жестом, проявлением его непокоренной натуры и призывом другим следовать за ним: «Если вы готовы оставить отца и мать, брата и сестру, жену, детей, друзей и никогда их больше не видеть, если вы заплатили долги и сделали завещание, привели в порядок дела и стали свободны – тогда вы готовы для прогулки» [\[23, с. 251\]](#).

Фридрих Ницше (1844-1900) нуждался в многочасовой ходьбе прежде всего по физиологическим причинам: на протяжении большей части жизни его мучили приступы сильной головной боли и тошноты (как при морской болезни), от чего он спасался длительными (по шесть-десять часов, иногда разделенных на две в день) прогулками, преимущественно в одиночестве и в горной местности. Говоря современным языком, Ф. Ницше был очень климатозависим: для более-менее сносного существования ему были необходимы определенные погодные условия и нужная высота над уровнем моря: все это он нашел в Швейцарии, в небольшой деревне Зильс-Мария, расположенной на альпийском среднегорье. Здесь он жил в спартанских условиях летом 1881 года и в летние сезоны с 1883 по 1888 год, во время прогулок в ее окрестностях были написаны или задуманы его главные произведения: «Так говорил Заратустра», «По ту сторону добра и зла», «Веселая наука», «Сумерки богов», «Антихрист». О ряде своих работ Ф. Ницше писал так: «Все это – за исключением нескольких строк – было продумано во время прогулок, и это было набросано карандашом в маленьких блокнотиках; последующее исправление текста вызывало у меня тошноту почти каждый раз, когда я

принимался за это» [Цит. по: 25, р. 152]. Именно указанным обстоятельством был обусловлен его афористичный, «телеграфный» стиль: Ф. Ницше просто физически не мог писать по-другому в некоторые периоды своей жизни.

Помимо облегчения физических страданий, ходьба привлекала немецкого философа порождаемым ею чувством свободы, проявляющемся не только в вольном выборе маршрута, скорости движения и длительности остановок, но прежде всего в обретении *независимого мышления*, а только свободная мысль может надеяться *прийти* к истине. Заратустра как альтер эго Ф. Ницше провозглашал: «Я, странник и скиталец по горам, <...> я не люблю долин, и, кажется, я не могу долго сидеть спокойно» [26, с. 128]; «Походка обнаруживает, идет ли кто уже по пути *своему*, — смотрите, как я иду!» [26, с. 242, курсив автора]; «Новыми путями иду я, новая речь приходит ко мне...» [26, с. 68]. В «Ессе homo» Ф. Ницше утверждает: «Как можно меньше *сидеть*; не доверять ни одной мысли, которая не родилась на воздухе и в свободном движении — когда и мускулы празднуют свой праздник. <...> Сидячая жизнь — я уже говорил однажды — есть истинный грех против духа святого» [26, с. 442, курсив автора]. Живописным окрестностям Зильс-Мариин немецкий философ обязан рождению нескольких своих важнейших концепций, в частности такого компонента *amor fati*, как идея *вечного возвращения*, которую он прояснил для себя во время озарения, пришедшего к нему в ходе прогулки в окрестностях озера Сильваплана в августе 1881 г., а также таких установок сознания, как стремление к максимально далекому (звездам, безднам, сверхчеловеку), любовь к самопреодолению, «пафос дистанции» («перспективизм») и отрицание абсолютных истин («переоценка ценностей»), поскольку при движении по извилистой горной тропе одна и та же местность открывается все время по-разному, а свобода становится постоянным *уходом* от господства какой-то одной, даже самой захватывающей, перспективы. Простота ходьбы и увлекательность того, что открывается нам с ее помощью, порождает чувство радости существования, которое пронизывало наше детство, когда любимым делом были прогулки, и именно пешеходство возвращает взрослых в это состояние: «Три превращения духа называю я вам: как дух становится верблюдом, львом верблюд и, наконец, ребенком становится лев» [26, с. 201].

Таким образом, Ф. Ницше думал и записывал свои мысли в движении, которое он рассматривал как самое эффективное средство активизации ума, как бы мысля холистически, всем своим существом. Долгая ходьба была для него важнейшим условием телесного благополучия и творческой работы, а не отдыхом от нее. В этом, конечно, он наследует столь любимым им древнегреческим философам, в связи с чем Ф. Ницше отмечал: «...мы, напротив, привыкли думать на свободе, во время ходьбы, прыгая, стоя, танцуя, особенно же среди уединенных гор или у самого моря. Первый важный вопрос, который мы предлагаем относительно книги, человека и музыки, гласит следующее: «может ли он идти? и даже более, может ли он танцевать?» [26, с. 734-735]. Наверное, именно поэтому тексты Ф. Ницше восхищают свежестью мысли: они рождены не в пыльных библиотеках от груд книг прикованными к своим креслам согбенными «книжными червями», его тексты не напичканы цитатами, ссылками и комментариями, они никого и ничего не проверяют, не исправляют и не уточняют, становясь при этом скучными и тяжелыми. Его книги вдохновлены упругим ритмом ходьбы и ясностью мышления, достигаемого вдыханием полного озона горного воздуха и созерцанием потрясающих пейзажей, а в самой философии Ф. Ницше так много порожденной движением энергии свободной жизни, что его учение действительно стало *веселой наукой*.

И. Кант и С. Кьеркегор: городские пешеходы

Иммануила Канта (1724-1804) невозможно отнести к выдающимся пешеходам. Он не преодолевал, подобно юному Ж.-Ж. Руссо, пешком европейские горные массивы и не совершал длительные переходы, однако о его многолетних регулярных пешеходных прогулках известно не меньше, чем о его философских заслугах. Вот как описывает эти прогулки Г. Гейне: «...соседи знали совершенно точно, что на часах – половина четвертого, когда Иммануил Кант в своем сером сюртуке, с камышовой тросточкой в руке выходил из дому и направлялся к маленькой липовой аллее, которая в память о нем до сих пор называется Философской дорожкой. Восемь раз проходил он ее ежедневно взад и вперед во всякое время года, а когда бывало пасмурно или серые тучи предвещали дождь, появлялся его слуга, старый Лампе, с тревожной заботливостью следовавший за ним, словно символ провидения, с длинным зонтом под мышкой» [Гейне Г. Собрание сочинений. Том 6. М.: Государственное издательство художественной литературы, 1958. С. 97]. О ходьбе И. Канта, помимо ее регулярности, известно то, что великий философ передвигался неспешно, дышал во время прогулки носом с закрытым ртом, что считал полезным (поэтому и предпочитал гулять в одиночестве, чтобы ни с кем не разговаривать), и очень не любил потеть. В своих прогулках И. Кант искал не столько вдохновения, сколько *отдохновения*, полагая их в первую очередь полезными для здоровья, которое необходимо для обеспечения не только физического, но и духовного «самостояния» человека: «управляй своим организмом, иначе он будет управлять тобой!» [27, с. 170]. Его часовые прогулки на протяжении почти тридцати лет не предполагали достижения особых состояний сознания от единения с природой, поскольку осуществлялись по городскому маршруту; они далеко не всегда были связаны с удовольствием в силу нередко ненастной погоды; это были по сути гигиенические процедуры, обусловленные столь ценным немецким философом чувством долга, и в данном случае – долга *перед собой*. Тем, что И. Кант, будучи рожденным с крайне ослабленным здоровьем, сумел прожить почти 80 лет, он во многом обязан многолетнему распорядку дня с обязательной послеобеденной прогулкой. И как знать, не уверенным ли движением по одному и тому же хорошо известному маршруту вдохновлены следующие кантовские строки: «... из-за того, что философы произвольно чертили план, не знали дороги, которой следует идти, и постоянно спорили между собой из-за открытий, которые каждый стремился сделать на своем пути, их науку стали презирать сначала другие, а в конце концов даже в их собственной среде» [28, с. 688]. Монотонная регулярная ходьба превратилась для И. Канта в ритуализованную форму дисциплины, обеспечивающей его потрясающую работоспособность, она свидетельствовала о его духовной силе, о подчинении своей воли максимально возможного числа жизненных обстоятельств. Ходьба стала одной из *максим* его характера, своего рода моральным принципом ответственной жизни. И. Кант выходил на прогулки до тех пор, пока мог сопротивляться старческой немощи. В 1799-1800 гг. он стремительно слабел и «прогулки больше не уводили его далеко от дома, он был очень хрупок. Все еще оставаясь теоретиком, он разработал своеобразную походку, пытаясь ставить ноги на землю перпендикулярно; он начал топтать. Он был убежден, что ходьба на плоской ноге увеличит сопротивление и таким образом предотвратит падение. Но он все равно падал» [29, с. 561]. Как видно, в старости прогулки стали для И. Канта не просто привычкой, но выражением воли к жизни. Даже когда он потерял возможность ходить самостоятельно, он просил, чтобы его вывозили на коляске в сад. 24 апреля 1803 года, менее чем за год до смерти, Кант записал в блокноте: «Как в Библии: жизнь наша продолжается 70 лет, в особых случаях 80, и если она этого заслужила, то только стараниями и трудом» [29, с.

[5661](#). Очевидно, что пешеходные прогулки И. Канта были частью этого *труда жизни*.

Обращаясь к **Серену Кьеркегору** (1813-1855), также регулярному городскому пешеходу, ставшему при жизни благодаря ежедневным длительным прогулкам легендарным в родном ему Копенгагене, отметим, что цели ходьбы датского мыслителя были совсем иными, нежели у И. Канта. Дело в том, что С. Кьеркегор был *фланером* – пешеходом,двигающимся в самых оживленных местах города с целью наблюдения за общественной жизнью и горожанами: «Если Копенгаген вообще когда-нибудь был единого мнения о ком-нибудь, то я должен сказать, что он был единоклубен обо мне: я – тунеядец, праздношатающийся, бездельник, легковесная птичка...» [Цит. по: 30, с. 46]. Карин Юханнисон определяет датского философа как ярко выраженного меланхолика: «В книге «Или – или» Серен Кьеркегор приводит <...> документальное свидетельство меланхолии – дневниковые записи, которые тогда, в 1843 году, произвели фурор. Все признаки меланхолии были налицо: ранимость, самоанализ, интерес к воспоминаниям и пограничным состояниям, таким как сон, транс и экстаз» [31, с. 45]. Подобно многим меланхоликам, С. Кьеркегор был в первую очередь сосредоточен на себе, находился в постоянном самоанализе, но при этом нуждался в преодолении свойственных этому виду депрессии чувств интеллектуального перенапряжения, пустоты и тоски, чего он достигал в длительной ходьбе и ненавязчивом, скоротечном уличном общении со случайными людьми, которое не перерастало ни в какие привязанности, способные затмить самоакцентуацию. Напоминая Сократа, С. Кьеркегор задавал вопрос приглянувшемуся копенгагенскому прохожему и, приобняв его, шел рядом, выслушивая ответ, поскольку был уверен в том, что носителем истины может быть любой человек, а в его представлении идеальный христианин как «*рыцарь веры*» внешне может ничем не отличаться от сборщика налогов. Затем, приходя домой, где крайне редко принимал кого-то, философ, порой не снимая пальто и шляпу, фиксировал полученные ответы, уличные впечатления и свои мысли по этому поводу. О терапевтических свойствах ходьбы С. Кьеркегор так писал своей весьма болезненной дальней родственнице Генриетте Лунд: «Главное, не теряйте желания ходить. Каждый день я вхожу в состояние благополучия и ухожу от всех болезней. Я вошел в свои лучшие мысли, и я не знаю такой тягостной мысли, от которой нельзя было бы уйти. Но если сидеть неподвижно, и чем больше человек сидит неподвижно, тем ближе он к болезни. Таким образом, если просто продолжать идти, все будет в порядке» [Цит. по: 32, с. 129]. Прожив всего 42 года в напряженном духовном поиске и написав множество трактатов, С. Кьеркегор выразил собой особый тип фланера, которого могли называть праздношатающимся или бездельником только филистеры, поскольку, возвращаясь со своих прогулок, он порой без правок, сразу записывал значительный фрагмент философского произведения, тщательно продуманный в пути. Для датского мыслителя ежедневная прогулка по Копенгагену была не только видом телесного удовольствия и психического расслабления, но и маркером столь ценимых им индивидуальности и свободы, и средой общения, и формой христианской проповеди, и способом связи с божественным, и средством вдохновения, а иногда и временем интенсивной внутренней философской работы.

По городам и весям: походы М. Ганди

Махатма Мохандас Карамчанд Ганди (1869-1948) – один из самых известных идеологов антиколониального движения и руководитель движения за независимость Индии от Британской империи. В юности, получая образование в Великобритании, а затем работая юристом в Южной Африке, М. Ганди закалял свой характер и укреплял здоровье длительными прогулками, о чем он свидетельствует в автобиографии: «...я

имел возможность совершать прогулки по восемь-десять миль в день. Именно привычка подолгу ходить пешком спасала меня от заболеваний в течение моего пребывания в Англии и закалила мой организм [\[33, с. 80\]](#); «Я взял себе за правило ходить в суд пешком. На это уходило целых 45 минут, и, конечно, домой я также неизменно возвращался пешком. Я приучил себя к солнцепеку, кроме того, эти прогулки сберегали мне порядочную сумму денег. И в то время как многие мои друзья в Бомбее нередко хворали, я не помню, чтобы хотя бы раз заболел. И даже когда я начал зарабатывать, привычка ходить пешком в контору и домой у меня сохранилась. Благие последствия этой привычки я ощущаю по сию пору» [\[33, с. 112\]](#). Вернувшись на родину, М. Ганди использовал ходьбу в качестве охватывающего значительные народные массы политического инструмента. Речь идет о *маршах* (*походах*) как формах мирного гражданского сопротивления, предполагающих коллективное пешеходное движение, имеющее, как правило, две цели. Первая – принуждение власти к решению ряда политических, экономических и социальных вопросов, вторая – привлечение внимания населения к протестной деятельности и его мобилизация в свои ряды. Наиболее известен организованный М. Ганди *Соляной поход* 1930 г. от города Ахмадабада до побережья Аравийского моря (расстояние около 390 км), направленный против соляного налога, а шире – колониальной политики Великобритании. Этот поход начали семьдесят восемь человек, а закончила его многотысячная группа протестующих. Какие социальные смыслы получила ходьба в модусе массовой политической акции? Во-первых, она порождала по-особенному объединяющий коллективный опыт, основанный на сочетании телесной активности и повышенной эмоциональности, связанной с совместными речевыми актами: скандированиями, песнопениями, молитвами и пр. Такая форма социальной деятельности не требовала больших материальных затрат (многие шли босиком и питались подаяниями), высокого уровня образования и т.п., в силу чего была привлекательной для значительного числа индийцев. Во-вторых – это *активное* сопротивление ненасильственными методами (*ахимса*), предполагающее доказательства приверженности истине даже ценою унижений, избиений, арестов, а порой и собственной жизни: идущие большой группой осознают силу своих убеждений, объединяющих массы, и они хорошо *видны* всему обществу. Эту идейную позицию М. Ганди назвал *сатьяграха* (на гуджарати означает «упорство в истине»), что также коррелирует с длительной ходьбой, требующей силы воли, самоотверженности и решительности. Даже отказ от насилия находит свое выражение в ходьбе, успокаивающей человека. В-третьих, обращает на себя внимание невысокий темп похода: за 44 дня протестующие преодолели менее 400 км. Конечно, они останавливались в каждом населенном пункте, убеждая жителей не сотрудничать с властями и не покупать английские товары, однако важно подчеркнуть, что М. Ганди в силу своих консервативных взглядов не принимал *ускорение жизни*, которое индустриально развитая Великобритания принесла в традиционное индийское общество: «Для Ганди реальное противостояние было не между Востоком и Западом, а скорее между цивилизацией скорости, машин и накопления сил и цивилизацией передачи информации, молитвы и ручного труда. Что, однако, не означает, что выбор стоит между инерцией традиций и динамизмом завоевателей, скорее это выбор между двумя энергиями: энергией незапамятных времен и энергией перемен» [\[15, p. 152\]](#). Неспешность ходьбы (а именно так *прилично* передвигаться женщинам в традиционном обществе), с одной стороны, выражала женское (уступчивое, невоинственное) начало индийской культуры, а с другой – демонстрировала рассчитанную на длительное время сопротивления энергию выносливости. Далее отметим, что простота ходьбы коррелирует с *апариграхой* – моральной заповедью индуизма, предполагающей нестяжательство, отказ от привязанности к роскоши и комфорту, простоту жизни. Известно, что М. Ганди

часто ходил только с посохом и в набедренной повязке из хлопка, который прял сам, а в последние годы не ел ничего, кроме фруктов и орехов: чем меньше обременений у ходока, тем легче ему идти. Важно учитывать и то, что в индуизме пешеходное странничество имеет ассоциации, связанные с неотъемлемой, экзистенциальной свободой в земной жизни и стремлением к вечному освобождению (*мокша*) от сансары. Последний этап жизни человека в индуизме – *санньяса* – предполагает отказ от оседлости, семьи и имущества и направление всех сил на духовную работу над собой с целью достижения мокши. Марши М. Ганди подчеркнули и осовременили связь духовно устремленных странников-пешеходов (в данном случае – давших множество обетов сатьяграхов) и национально-освободительного движения.

Таким образом, неспешно идущий, подобно благословляющему весь мир скитальцу, Махатма Ганди, казалось, просто своим существованием утверждал реальность любви и абсурдность ненависти, противопоставляя насилию бесконечный покой медленной и смиренной прогулки. Даже похороны М. Ганди, собравшие более двух миллионов человек, превратились во многочасовое *шествие*, а постамент в Радж-гхате, служащий памятником великому индийскому мыслителю, до сих пор является местом *паломничества* всех тех, кто разделяет его идеалы свободной и духовной жизни без насилия.

Заключение

Анализ социокультурной детерминации и эффектов практик ходьбы некоторых религиозных и философских авторитетов позволил прийти к следующим выводам:

- 1.** Ходьба обладает потенциалом достижения *целостности* бытия человека как единства тела и разума: продолжительным пешеходством, с одной стороны, обеспечивается стимулирование как мыслительной деятельности, так и эмоциональных процессов, а с другой стороны, установки мышления и аффекты преобразуют естественность ходьбы, наполняя ее культурным содержанием.
- 2.** Пешеходством, обостряющим как чувство реальности, так и субъективного духа, обеспечивается *единство человека и мира*, что находит выражение в таком направлении современной философии и психологии, как *психогеография*. Ходьба делает пространство нашей жизни человекоразмерным, недаром оно измеряется в шагах, футах и т. п., специфически постигается босоноготью, делится на *места* и *не места*, имеет эмоциональные профили и раскрывает мир как совокупность ощущений и взаимодействий.
- 3.** В некоторых религиозных практиках медитативной ходьбы особенно подчеркивается экзистенциальная неприкаянность человека, его странническая надмирность, *ксенатая*. Это является выражением недостаточности мира для человека, что проявляется в его стремлении к утерянному *единству с трансцендентным*; здесь особого вида ходьба рассматривается как способ *возвращения* к нему.
- 4.** Порой ходьба является маркером *освобождения* от гнетущего давления социума и цивилизации, особенно это касается прогулок *в диких местностях*, вне проторенных путей, фланерства и свободного, без контроля мужчин, пешеходного движения женщин.
- 5.** Продолжительная, в оптимально подобранном индивидуальном ритме ходьба предоставляет возможность физического оздоровления, глубокого самоанализа, эмоционального подъема, активизации мышления и творческих способностей, образуя вокруг себя в случае регулярного повторения (привычки, образа жизни) среду фронеизиса как воплощенного в повседневности *практического разума*.

6. Движущееся тело более заметно. В силу этого групповые пешие перемещения (марши, походы и т. п.) используются как эффективная форма *демонстрации* политической позиции, а поскольку длительная ходьба обладает успокаивающим эффектом, то это способствует воплощению в акционном политическом пешеходстве критически важной в наше время этики биофилии и ненасилия.

7. Создание пешеходной инфраструктуры выступает зримым проявлением гуманизации поселенческой среды, а популяризация пешеходства и систематическое использование ходьбы вместо передвижения на небольшие расстояния на транспорте являются вкладом в решение экологической проблемы, проблемы здравоохранения, а также в обеспечение устойчивого развития.

Библиография

1. Декарт Р. Сочинения в двух томах. Том 2. М.: Мысль, 1994.
2. Mauss M. Sociologie et anthropologie. Paris: Presses universitaires de France, 1966.
3. Solnit R. Wanderlust: a history of walking. New York: Penguin Books, 2001.
4. Nicholson G. The lost art of walking: the history, science, philosophy and literature of pedestrianism. New York: Riverhead books, 2008.
5. Серто М. Изобретение повседневности. 1. Искусство делать. СПб.: Издательство Европейского университета в Санкт-Петербурге, 2013.
6. Risser R., Sucha M. Psychological perspectives on walking: interventions for achieving change. London and New York: Routledge, 2021. doi: 10.4324/9780429317590
7. Risser R., Sucha M. Start walking! How to boost sustainable mode choice-psychological measures to support a shift from individual car use to more sustainable traffic modes // Sustainability. 2020. No. 12. Pp. 1-13. doi: 10.3390/su12020554
8. Чалдини Р. Психология влияния. СПб.: Питер, 2011.
9. Schumann H. W. The historical Buddha: the times, life, and teachings of the founder of Buddhism. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers Private Limited, 2003.
10. Ча А., Ньянадхаммо А. Бодхиньяна. Корни всех вещей. М.: ИП Солдатов А. В., 2009.
11. Торчинов Е. А. Введение в буддологию. Курс лекций. СПб.: Санкт-Петербургское философское общество, 2000.
12. Rhodes R. F. The kaihogyo practice of mt. Hiei // Japanese Journal of Religious Studies. 1987. No. 14/2-3. Pp. 185-202.
13. Stevens J. The marathon monks of mount Hiei. Boston: Shambhala, 1988.
14. Banks R. «Walking» as a metaphor of the Christian life: the origins of a significant Pauline usage // Conrad E. W., Newing E. G. (Eds.). Perspectives on language and text. 1987. Winona Lake, Ind.: Eisenbrauns. Pp. 303-313.
15. Gros F. A philosophy of walking. London, New York: Verso, 2014.
16. Бердяев Н. Русская идея. СПб.: Издательский Дом «Азбука-классика», 2008.
17. Joslyn R. D. Running the spiritual path. A runner's guide to breathing, meditating, and exploring the prayerful dimension of the sport. New York: St. Martin's Press, 2003.
18. Artress L. Walking rediscovering a sacred the labyrinth as path a spiritual practice. New York: Riverhead Books, 2006.
19. Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. М.: Мысль, 1979.
20. Руссо Ж.-Ж. Исповедь. М.: Эксмо, 2011.
21. Руссо Ж.-Ж. Эмиль, или О воспитании. СПб.: Издательство газеты «Школа и жизнь», 1912.
22. Amato J. A. On Foot: a history of walking. New York: University Press, 2004.
23. Торо Г. Д. Прогулки // «Сделать прекрасным наш день...»: публицистика

- американского романтизма. М.: Прогресс, 1990. С. 250-284.
24. Торо Г. Д. Уолден, или Жизнь в лесу. М.: Издательство «Наука», 1979.
25. Baugh B. *Philosophers' walks*. New York: Routledge, 2022. doi: 10.4324/9780429319143-6
26. Ницше Ф. Так говорил Заратустра. Ессе homo. Антихрист. Сумерки идолов. Веселая наука. СПб.: СЗКЭО, 2022.
27. Гулыга А. В. Кант. М.: Молодая гвардия, 1977.
28. Кант И. Сочинения в шести томах. Том 3. М.: Мысль, 1964.
29. Кюн М. Кант: биография. М.: Издательский дом «Дело» РАНХиГС, 2021.
30. Быховский Б. Э. Кьеркегор. М.: Мысль, 1972.
31. Юханнисон К. История меланхолии. О страхе, скуке и печали в прежние времена и теперь. М.: Новое литературное обозрение, 2011.
32. Кагге Э. Прогулка. Самый простой источник радости и смысла. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.
33. Ганди М. К. Моя жизнь. М.: Издательство восточной литературы, 1959.

Результаты процедуры рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

Предметом исследования в представленной статье является социокультурная детерминация и эффекты пешеходных практик через апелляцию к авторитетам.

В качестве методологии предметной области исследования в данной статье были использованы дескриптивный метод, исторический метод, метод категоризации, метод анализа.

Актуальность статьи не вызывает сомнения, поскольку современной цивилизации присуще множество болевых точек, наиболее универсальные и опасные из них относятся к глобальным проблемам. Каждый ответственный человек, помимо четкого осознания глубины и остроты этих проблем, должен задаться вопросом: а как лично я, обладающий скромными силами и возможностями, могу участвовать в их устранении? И здесь на помощь приходит широко понимаемая в контексте современности теория малых дел, согласно которой достижение целей социума должно осуществляться не только на макроуровне (государственные и межгосударственные программы), но и активными членами гражданского общества в повседневной жизни. Так, в поисках путей решения экологической проблемы и тесно связанной с ней проблемы здравоохранения (при этом следует иметь в виду как физическое, так и психическое благополучие) следует обратить внимание на такое, казалось бы, прозаическое явление, как пешеходство. Действительно, бипедальная пешая локомоция признана существенным фактором антропогенеза, она универсально интегрирует биологическое и психическое, культурное и социальное: охота и собирательство, кочевания, паломничества, духовные странничества, динамические медитации, марши, походы, прогулки, миграции, диссоциативная fuga, фланирование, пешеходный спорт и пр. – все это преобразующие человека и общество феномены ходьбы. Хорошо известна рекомендация делать не менее десяти тысяч шагов в день, поскольку регулярная ходьба укрепляет сердце, снижает риск диабета и рака, помогает сбросить вес, предотвращает старческое слабоумие, улучшает физическую форму, повышает уровень витамина D (потому что человек находится на свежем воздухе). Ходьба позволяет сохранить молодость, усиливая кровообращение и увеличивая поступление кислорода, она обладает антидепрессивной функцией и, что очень важно, не оказывает негативного воздействия

на окружающую среду. Кроме того, помимо пользы для здоровья, ходьба повышает социальные компетенции – люди, которые больше ходят пешком, лучше развивают коммуникативные и другие социальные навыки, также нередко пешее перемещение позволяет сэкономить деньги.

Научная новизна исследования заключается в подробном описании и анализе социокультурной детерминации и эффектов пешеходных практик с учетом апелляции к авторитетам.

Статья написана языком научного стиля с грамотным использованием в тексте исследования изложения различных позиций авторитетных ученых к изучаемой проблеме и применением научной терминологии и дефиниций, характеризующих предмет исследования.

Структура выдержана с учетом основных требований, предъявляемых к написанию научных статей, в структуре данного исследования можно выделить такие элементы как введение, основную часть, заключение и библиографию.

Содержание статьи отражает ее структуру. Особенно ценным в содержании исследования следует отметить, авторское утверждение, что, именно, на мировоззренческом уровне, включающем в себя жизненно-ориентирующие убеждения, прежде всего должен происходить слом основанной на социальной инерции установки и ее замена на признание регулярной ходьбы как элемента фронезиса здравомыслящих, успешных и ответственных за свое здоровье, окружающую среду и общественное благополучие людей: «социальный образ ходьбы должен быть скорректирован: например, ее нужно перестать ассоциировать с жизнью только бедных людей и начинать восприниматься как нечто, что делают умные люди – конечно, в рамках скоростей и расстояний, которые позволяет ходьба». Для достижения этой цели в исследовании активно применено такое «орудие влияния», как хорошо известная апелляция к авторитету. Р. Чалдини, автор всемирно известного учебного пособия по социальной психологии, конфликтологии и менеджменту «Психология влияния», полагает данный вид убеждения (естественно, без отказа от критического мышления) одним из самых эффективных, поскольку «широко разветвленная, признанная практически всеми социальными слоями система власти авторитетов предоставляет обществу огромные преимущества. Она дает возможность развиваться сложным структурам, регулирующим материальное производство, торговым, оборонным структурам, а также структурам социального контроля.

Библиография содержит 33 источника, включающих в себя отечественные и зарубежные периодически и непериодические издания.

В статье приводится описание различных позиций и точек зрения, имеющих значительное влияние на современное общество, которые принадлежат религиозным мыслителям и философам, практиковавшим ходьбу в оздоровительных и личностносозидающих целях, добиваясь с ее помощью телесно-духовной целостности и используя как средство активизации своих творческих способностей, превращая прогулки в самоисследование, ритуал, медитацию и политический жест, а также содержится апелляция к известным авторитетным трудам и источникам, посвященных этой тематике.

В представленном исследовании содержатся выводы, касающиеся предметной области исследования. В частности, отмечается: 1. Ходьба обладает потенциалом достижения целостности бытия человека как единства тела и разума: продолжительным пешеходством, с одной стороны, обеспечивается стимулирование как мыслительной деятельности, так и эмоциональных процессов, а с другой стороны, установки мышления и аффекты преобразуют естественность ходьбы, наполняя ее культурным содержанием. 2. Пешеходством, обостряющим как чувство реальности, так и субъективного духа,

обеспечивается единство человека и мира, что находит выражение в таком направлении современной философии и психологии, как психогеография. Ходьба делает пространство нашей жизни человекообразным, не даром оно измеряется в шагах, футах и т. п., специфически постигается босоноготью, делится на места и не места, имеет эмоциональные профили и раскрывает мир как совокупность ощущений и взаимодействий. 3. В некоторых религиозных практиках медитативной ходьбы особенно подчеркивается экзистенциальная неприкаянность человека, его странническая надмирность, ксенатия. Это является выражением недостаточности мира для человека, что проявляется в его стремлении к утерянному единству с трансцендентным; здесь особого вида ходьба рассматривается как способ возвращения к нему. 4. Порой ходьба является маркером освобождения от гнетущего давления социума и цивилизации, особенно это касается прогулок в диких местностях, вне проторенных путей, фланерства и свободного, без контроля мужчин, пешеходного движения женщин. 5. Продолжительная, в оптимально подобранном индивидуальном ритме ходьба предоставляет возможность физического оздоровления, глубокого самоанализа, эмоционального подъема, активизации мышления и творческих способностей, образуя вокруг себя в случае регулярного повторения (привычки, образа жизни) среду фронеизиса как воплощенного в повседневности практического разума. 6. Движущееся тело более заметно. В силу этого групповые пешие перемещения (марши, походы и т. п.) используются как эффективная форма демонстрации политической позиции, а поскольку длительная ходьба обладает успокаивающим эффектом, то это способствует воплощению в акционном политическом пешеходстве критически важной в наше время этики биофилии и ненасилия. 7. Создание пешеходной инфраструктуры выступает зримым проявлением гуманизации поселенческой среды, а популяризация пешеходства и систематическое использование ходьбы вместо передвижения на небольшие расстояния на транспорте являются вкладом в решение экологической проблемы, проблемы здравоохранения, а также в обеспечение устойчивого развития.

Материалы данного исследования рассчитаны на широкий круг читательской аудитории, они могут быть интересны и использованы учеными в научных целях, педагогическими работниками в образовательном процессе, работниками общественных организаций, специализирующихся на работе с различными социальными группами, тренерами, инструкторами по ходьбе, социальными работниками, аналитиками и экспертами.

В качестве недостатков данного исследования следует отметить, то, что в статье не были четко определены и выделены ее структурные элементы, такие как введение, актуальность, методология исследования, результаты исследования и обсуждение их результатов, хотя они, несомненно, прослеживаются в его содержании, однако, отдельно они не обозначены соответствующими заголовками. Все сноски и обращение к источникам необходимо оформить единообразно, а в тексте исследования встречаются обращение к источникам, встроенным в текст в квадратных скобках, но не оформленные сноской и не вынесенные в библиографический список, например, [Бальзак О. Теория походы. URL:

https://royallib.com/read/balzak_onore/patologiya_obshchestvennoy_gizni.html#223688

(дата обращения 08.04. 2024)], [Аль-Худжвири А. Раскрытие скрытого за завесой. Старейший персидский трактат по суфизму. М.: Единство, 2004. С. 351], [Энциклопедия хадисов. URL: <https://hadis.uk/saxix-al-buxari-xadis-1865/61805/> (дата обращения 20.03. 2024)] и др. Поэтому необходимо обратить внимание на требования действующих ГОСТов при оформлении сносок и библиографии. В тексте статьи встречаются технические ошибки, в частности, пропуски знаков препинания. Указанные недостатки не снижают высокую научную значимость самого исследования, а скорее относятся к оформлению текста статьи. Статью рекомендуется опубликовать.

