

*Пусть сам себя он поднимет, пусть себя  
сам не снижает:  
Каждый себе союзник, враг себе каждый.*

Бхагавадгита, гл. VI, шлока 5.  
Перевод академика Б. Л. СМЕРНОВА



# ТРИ ПОДВИГА АКАДЕМИКА СМЕРНОВА

Игорь АЧИЛЬДИЕВ

♦ На городском кладбище в Ашхабаде есть могила с беломраморным памятником, на нем изображена раскрытая книга. Надпись гласит:

**Академик Смирнов Борис Леонидович.  
1891—1967 гг.**

**Невропатолог. Нейрохирург.  
Переводчик эпоса «Махабхарата».**

Короче некуда. Но три решенные задачи, три подвига человеческой мысли и упорного труда обозначены точно!

...Как мне рассказывали, Борис Леонидович был невысок ростом, худощав, энергичен. Лицо? Портрет его на странице журнала едва ли дает полное представление. Однако основное фотограф запечатлел: простодушная одухотворенность натуры интеллектуальной, подвижной, охваченной высоким духовным стремлением мысли.

В характере Смирнова не было и капли житейской хитрости. Не умел он «устраиваться» и «пробиваться», извлекать выгоду из связей и знакомств. Он был бессребреником и никогда не брал денег за лечение или операцию. «Всучить» ему подарок было невозможно. Он отказался и от гонораров за переводы, жертвуя их в фонд советско-индийской дружбы.

Он был действительно простодушен и одухотворен, не отсюда ли — взглянитесь внимательнее! — сходство его портрета с фотографиями Махатмы Ганди? Смирнов никогда не замечал жизненных неудобств и тягот, не стремился обойти кого-нибудь в должности, всю жизнь подчинив служению высшим целям. Но то было не равнодушное служение, а подвиг. Точнее — три подвига.

### НЕВРОПАТОЛОГ

Отец Бориса Леонидовича много лет проработал земским врачом на Украине. В 1907 году перевез семью в Петербург и занялся практикой в столице. С раннего утра он уезжал в клинику, возвращался домой к обеду. Два часа отдыхал, потом до позднего вечера отправлялся к больным, зарабатывая на жизнь суровым и упорным трудом.

Атмосфера подвижнического труда определяла всю жизнь Смирновых. День каждого был расписан по часам и минутам. Жена Леонида Васильевича, Софья Митрофановна, публиковала повести и рассказы в юношеских журналах «Всходы» и «Родина», собирала украинский фольклор — думы, песни, сказки, поговорки. Печаталась она под псевдонимом Козленицкая, по названию родо-



го имения Коаленичи Черниговской губернии. Там и родился Борис Леонидович. По-видимому, Софья Митрофановна приохотила его к работе над словом, приучила к четкости мысли, к ясному, строгому стилю. Он всегда морщился, услышав или прочитав что-нибудь литературно неграмотное, нелогичное. «Ну вот, где дом, а где аптека», — говаривал он в подобных случаях. Любимая поговорка...

Все четыре сына помогали отцу. С младых ногтей они учились делать перевязки, накладывать шины, ассистировать. Трое стали врачами, один — юристом.

В 1910 году, окончив с золотой медалью шестую петербургскую гимназию, Борис Леонидович поступает в Военно-медицинскую академию (ВМА), славившуюся прогрессивной медицинской и общественной мыслью. На первых же курсах Смирнов занялся научной работой, став одним из зачинателей студенческого научного кружка. Здесь, на кафедре топографической анатомии и оперативной хирургии он выполнил четыре научные работы. Уже тогда Борис Леонидович концентрирует свое внимание на нерешенных проблемах невропатологии и нейрохирургии. В частности, ему принадлежат описания головного мозга М. Е. Салтыкова-Щедрина, В. В. Пашутина, Н. Н. Зинина.

В 1914 году, получив диплом с отличием, молодой офицер направляется в действующую армию — в лазарет Красного Креста, а затем в Ольвиопольский полк 125-й дивизии. Началась суровая работа военного врача; было много бессмысленно пролитой на фронте крови солдат и офицеров, окопных вшей да грязи, встреч с людьми «простого звания», понимавших порой в судьбах Отечества больше, чем все офицерское собрание... Не случайно, когда начинается революция, Смирнова избирают в полковой комитет. Впрочем, полк вскоре распался, солдаты и офицеры разъехались по домам.

Борис Леонидович отправился не в Питер, а в Коаленичи. Проездом оказался в Киеве. Между прочим, именно здесь он выменял на толкучке за два ржаных сухаря словарь санскрита. Но об этом позже... А сейчас о случае на перегоне Киев — Чернигов. Состав атаковали бандиты атаманы Маруськи. Разговор вели короткий: — А ну, скажи «кукуруза»... Картавишь? Налево, в расход. Не картавишь — полезай в теплушку.

Борис Леонидович немного картавил, его поставили «налево». Тут его увидел какой-то крестьянин из Коаленичей.

— Да вы, хлопцы, с ума сошли: то же дохтур и сын дохтура, который мне зуб драл, — и для пущей убедительности показал прогалину в ровном ряду белых зубов. — Переходи, сынку, направо...

В Коаленичах «дохтур» Смирнов возобновил лечебную практику. Он был врачом военкомата в Соснице, школьно-санитарным врачом в поселке Брагино, потом ординатором и ассистентом в клинике нервных болезней Киевского медицинского института... Но я не составляю биографию Бориса Леонидовича, мне нет смысла проследить весь путь будущего академика. Важно другое: с 1917 по 1935 год, будучи на разных врачебных должностях, Смирнов изучал невропатологию, выполнив за это время десять серьезных научных работ.

Наиболее решительным жизненным шагом был переезд в 1935 году в Ашхабад. По нынешним понятиям ничего удивительного, тем более героического в этом нет. Город как город, не хуже других. Разве что очень жарко летом. Зато не холодно зимой! Но в середине тридцатых такой поступок свидетельствовал о решительном и смелом характере.

В те времена Ашхабад был далекой окраиной, здесь даже платили надбавки, как сегодня за работу на Крайнем Севере. В Ашхабаде не хватало врачей, больниц, поликлиник. Переезд в Туркмению был чреват отрывом от культурных центров страны, коллег, атмосферы научного поиска. Многим жертвовал молодой врач, уезжая в туркменскую столицу.

Переезд в Ашхабад свидетельствовал и о другом: Борис Леонидович сложился как человек и ученый, носитель культурной традиции. Он принадлежал к тому тонкому социальному слою старой петербургской интеллигенции, у которой удивительная скромность сочеталась с огромной любовью к народу, его культуре. Смирнов внутренне созрел для самостоятельных научных поисков. И действительно, именно здесь, в Туркмении, быстро и широко развернулся его талант. В 1938-м он защищает по невропатологии кандидатскую, на следующий год — докторскую.

Под руководством Бориса Леонидовича его сотрудники выполнили более 200 научных работ, защитили 15 кандидатских диссертаций. Сегодня в Туркмении целая плеяда его учеников и учеников его учеников — школа академика Смирнова.

В сентябре 1939 года его избирают профессором, заведующим кафедрой нервных болезней Туркменского мединститута, в 1951 году — действительным членом Академии наук Туркменской ССР. Это было признание его заслуг как врача-невропатолога.

## ХИРУРГ

Военный врач может получить любую узкую специальность: окулиста или невропатолога, отоларинголога или фтизиатра, даже педиатра — все равно он обязан быть хирургом. Война — дело кровавое, и врач на войне просто не имеет права отказываться от скальпеля. Не случайно хирургия в Военно-медицинской академии всегда считалась главной дисциплиной.

Борис Леонидович был прекрасным хирургом. Первая мировая война приучила его при необходимости браться за любую операцию — и помочь пострадавшему! Но, естественно, удачнее всего были его операции на центральной и периферической нервной системе. Сразу по приезде в Туркмению он организует в своей клинике небольшую операционную, одну палату на пять коек выделяет для больных, нуждающихся в нейрохирургической помощи. Обе его диссертации, как говорят, шли от кафедр оперативной хирургии.

За время Великой Отечественной войны у Смирнова сотни консультаций в эвакогоспиталях, оперативных вмешательств, тысячи излеченных бойцов. Сохранился операционный журнал Бориса Леонидовича: с 28 января 1942 года по 8 мая 1946 года он провел 149 крупных нейрохирургических операций, причем несколько таких сложных и тонких, что их можно считать шедеврами хирургического искусства. Впервые в стране он оперировал выпячивание межпозвонкового диска. В Институте неврологии и физиотерапии Борис Леонидович организует нейрохирургическое отделение, став основателем школы нейрохирургии в Туркмении. В 1944 году его по конкурсу единогласно избрали заведующим кафедрой нейрохирургии Киевского института усовершенствования врачей. Но он решил остаться в Ашхабаде.

Человек раскрывается в поступке, в решительном действии, в кризисной ситуации. Было и такое в жизни Бориса Леонидовича — в 1948 году.

Вечером 5 октября по всему городу выли собаки, сбежали из домов кошки. Никто не придавал этому значения... Но ночью ударило сильнейшее землетрясение. Ашхабад был разрушен практически весь. Сохранилось всего несколько зданий... Тысячи и тысячи погибших, похороненных под развалинами, еще больше — раненых, кому требовалась срочная хирургическая помощь.

Смирнов жил в отдельном домике с женой Людмилой Эрастовной и ее сыном Юрием. Когда прокатилась волна землетрясения, домик обрушился. Над головой Бориса Леонидовича переломилась балка, образовавшая шатер. Смирнов не пострадал, как не пострадал и Юрий. Первое, что он услышал, были слова Бориса Леонидовича:

— Юра, если ты жив — спасай мать, у меня воздух есть, я не ранен!



Вдвоем они вытащили Людмилу Эрастовну из-под обломков, привели в чувство. Борис Леонидович сказал: — Юра, беги к друзьям, собирай тех, кто жив, на площадь Карла Маркса — там организуем госпиталь. А я сейчас...

И он полез куда-то под обрушившуюся крышу — за рукописью своих переводов.

В ту же ночь на центральной площади Ашхабада Смирнов и его товарищи-врачи устроили на скорую руку госпиталь. Зажгли костры, кипятили в ведрах воду, накрыли простынями обеденные столы и приступили к работе. Борис Леонидович оперировал черепные ранения. Другие ампутировали конечности. Свет факелов и костров освещал жуткую картину: сотни лежащих вповалку людей, фигуры врачей, склонившихся над столами... Ни в какой статистике нет, сколько за эти дни и ночи было сделано Борисом Леонидовичем операций, сколько он спас от смерти! И разве один этот эпизод из жизни Смирнова — не подвиг?

Но Смирнову и его было мало!

## ОДИН НА ОДИН С «МАХАБХАРАТОЙ»

К этому подвигу Смирнова следует подойти издалека. С чего началось увлечение древним индийским эпосом? Не с покупки же на толкучке словаря санскрита!

Вернемся к детству Бориса Леонидовича. Как ни трудно доставались деньги земскому врачу Л. В. Смирнову, как ни экономила семья каждую копейку, а все-таки выписали из Швейцарии гувернантку. Сыновья Леонида Васильевича и Софьи Митрофановны знали французский и немецкий, в гимназии изучали древнегреческий и латынь. Борис Леонидович с детства пристрастился к языкам. Где бы он ни был, возил с собой словари. В какие бы обстоятельства ни попадал, в какие бы города не забрасывала его судьба, всюду изучал местные языки.

Пока Ольвиопольский полк стоял в Польше и офицеры пили вино или волочились за женщинами, Смирнов изучал польский и идиш. Приехав в Ашхабад, он первым делом взялся за освоение туркменского, которым овладел в совершенстве. Он знал также английский, иврит, итальянский, испанский... И, конечно, санскрит!

Смирнов был человек очень целеустремленный, он не позволял себе отклоняться от проблемы, которой занимался. Одним из любимых присловий его было такое: «Не разбрасываться! Взялся за дело — доведи до конца». Тем не менее он любил «разбрасываться», но на свой, особый лад.

Так, к примеру, Борис Леонидович был глубоким знатоком живописи. Он прекрасно знал фонды Эрмитажа и не раз выступал в роли лектора, вызывая недовольство служителей музея!..

А вот еще один интересный факт. В длинном списке научных работ Смирнова я натолкнулся на неожиданную запись: «1948 год. Наблюдения над полетом метеорита Леоновка. Опублик. в Изв. Туркм. филиала АН СССР, 1948 г., № 1, с. 99».

А теперь о «Махабхарате». Мало кто представляет себе, что означало взяться за ее перевод. Написана она двуступищами — шлоками. Как подсчитали специалисты, в ней около 100 тысяч шлок. И хотя традиция русских переводов эпоса насчитывает около двухсот лет, полного его перевода нет до сих пор.

В 1939 году по инициативе академика А. П. Баранникова был начат академический перевод «Махабхараты», появились (с 1950 по 1967 год) три тома, еще два готовились к печати. Академик Б. Л. Смирнов перевел на русский примерно четвертую часть эпоса — восемь томов! (Изданные в серии БВЛ отрывки из «Махабхараты» не дают представления о величии и грандиозности эпоса, хотя и выполнены одним из талантливейших наших переводчиков — С. Липкиным).

Но суть многолетней работы Бориса Леонидовича заключалась не только в создании подстрочника и даже

не в мастерской его обработке, хотя обе эти задачи решены блестяще. Дело в другом. «Махабхарата» — текст особый. В отличие от древнегреческого эпоса он насыщен философскими отступлениями, представляющими огромную ценность для понимания мировоззрения древних индусов, древних народов вообще. В нем сконцентрированы мудрость тысячелетий, представления о Вселенной, о человеке и обществе того времени.

Чтобы подняться до уровня настоящего переводчика «Махабхараты», надо и самому стать философом, быть знатоком Платона и Аристотеля, Лао Цзы, Канта и Гегеля. Смирнову предстояло проанализировать многочисленные философские и религиозные толкования «Махабхараты», о которой существует необозримая многоязычная литература разного толка и направлений. При этом важно было не подпасть под чуждое влияние, сохранить собственное — научное! — видение эпоса и философскую его трактовку, отвечающую времени.

Б. Л. Смирнов преуспел и в этом, встав вровень, а быть может, и выше своих предшественников. С научных позиций он прокомментировал философские основы «Махабхараты», показав полифонию великого древнеиндийского эпоса, где стихийный атеизм его создателей переплетается с религиозными мотивами. Переводы содержат толкования трудных мест, комментарии, снабжены основательными вступительными статьями, раскрывающими философские аспекты и нравственно-мировоззренческий подтекст «Махабхараты». Тома переводов имеют толковые словари, помогающие читателю разбираться в многозначной системе образов величайшего культурного памятника далекой эпохи. Читатель, ознакомившись с одной из статей Б. Л. Смирнова, опубликованной впервые в 1963 году, увидит философскую позицию автора, далекую от религиозного преклонения перед йогой. Сам Борис Леонидович на склоне лет пытался освоить эту систему, однако отказался от нее, сказав, что заниматься йогой надо с детства, с молодости.

Подвигом Смирнова было и то, как он работал над переводом «Махабхараты».

В 1956 году сердечная недостаточность заставила его отказаться от врачебной и преподавательской деятельности. Он ушел на пенсию, но не на покой, все свое внимание сконцентрировав на переводах.

Ходить, стоять и даже сидеть ему было тяжело. Он работал лежа, располагая материалы переводов на доске, изготовленной по его чертежам. Обязанности секретарей и добровольных помощниц исполняли Людмила Эрастовна и ее сестра Анна Эрастовна; рисунки к переводам, редактирование и вычитку корректур взял на себя Юрий (Юрий Михайлович Волобуев).

Переводы Б. Л. Смирнова вызвали интерес специалистов. «Ваша работа над «Бхагавадгитой» и великим эпосом Индии является крупнейшим вкладом в советскую индологию и в Индии произвела должное впечатление» (Ю. Н. Рерих, заведующий отделом индологии Института востоковедения АН СССР).

«Этот гигантский труд под силу только целому институту» (Р. Я. Ульяновский, заместитель директора Института востоковедения АН СССР).

«Вы делаете благородное, трудное и крайне нужное дело... Поражаюсь, как Вы замечательно четко, верно и поэтически безукоризненно схватываете дух подлинников. Мы все преклоняемся перед Вашим мужеством, беззаветной преданностью науке и исследовательским творчеством» (Э. А. Макаев, санскритолог, профессор МГУ им. Ломоносова). Одно из теплых писем прислал выдающийся государственный деятель Индии С. Радхакришнан.

Смерть Бориса Леонидовича наступила от острой сердечной недостаточности... Хворал он недолго. Умер, словно поняв, что выполнил задуманное, и приказав себе более не жить.



# САНКХЬЯ и ЙОГА

В. СМЕРНОВ

*К седьмому тому Махабхараты, второй его части, В. Л. Смирнов написал обширное послесловие, посвятив его Санкхье — одной из самых ранних и влиятельных школ индийской философии и тесно связанной с ней Йогой. Публикуем выдержки из этого послесловия и комплекс йогических упражнений с комментариями академика Смирнова.*

Все философские системы древности должны были так или иначе ориентироваться на религию, являвшуюся весьма существенной силой в древнем обществе. Так называемая «классическая» Санкхья, изложенная Ишваракришной в «Санкхья-карике» и датируемая Дасгуптой первым веком до или после начала нашей эры, всегда носила эпитет «атеистическая». По видимому, этот эпитет не столько выделял данную школу среди других философских школ Индии, сколько служил для обозначения особого течения внутри самой школы и противопоставлял «классическую», или «атеистическую», Санкхью «теистической» Йоге. На Западе среди интересующихся историей культуры Индии

распространено представление об особом «мистическом» характере всей индийской философии. Этому взгляду придерживаются и некоторые современные индийские философы. Конечно, нельзя отрицать спиритуалистический характер индийской философии, но в применении к индийским философским школам этот термин приобретает несколько своеобразный оттенок.

Йога — явление очень древнее, по всей видимости, не арийское. Слово происходит от глагола «прилагать усилия, стараться, упражняться, сопрягать, связывать». Отсюда два основных значения: 1) «упражнение», «обуздывание» и 2) «преданность», «сопряжение», «единение». Остальные

смысловые оттенки колеблются между этими крайними.

В «Мокшадхарме» дается ряд йогических текстов, где более или менее говорится об йогических упражнениях и о цели йогии. Эти тексты носят преимущественно теистический характер. Позже, вероятно, ближе ко времени написания «Санкхья-карики», Патанджали написал «Йога-сутру». В специальной литературе долго обсуждался вопрос: оригинальное ли это произведение или компиляция? По существу все сутры являются конспектами уже созданных систем и нет никаких оснований делать исключение для «Йога-сутры» Патанджали, тем более, что и в «Махабхарате», и в Упанишадах (разумеются так называ-

## АСАНЫ В ЙОГЕ



### БХУДЖАНГАСАНА — «положение кобры».

Исходное положение: лечь ничком; руки по сторонам грудной клетки согнуты в локтях, грудь развернута, ноги вытянуты; тыльная сторона стоп, полностью раскрытые ладони, лоб плотно прилегает к земле. Медленно и плавно поднимать голову, шею, грудь, подражая движению кобры, когда она поднимается, надувая свой «капюшон».

Отделять тело от земли надо постепенно, как говорится, «позвонок за позвонком». Начинать с поднятия головы, доводя сгибатели шеи до возможно полного расслабления, а разгибатели —

до возможно полного напряжения. Когда голова запрокинута, сокращая мышцы спины, медленно поднимать грудь. Когда исчерпается возможность приподнимать тело силой разгибателей шеи и туловища, начать разгибать руки в локтях, с их помощью стараться отклониться назад как можно больше (по мере тренировки пользоваться помощью рук надо по возможности все меньше). Когда руки окажутся полностью разогнутыми в локтях, разгибание прекращается. В положении максимального разгибания позвоночника оставаться десять — двадцать секунд, затем начать обратное движение, плавно, сегментарно опуская тело, вернуться в исходное положение.

Бхуджангасана относится к комплексу упражнений разгибания позвоночника. Прямое положение позвоночника — одно из важных условий медитационных асан. Упражнение

может быть повторено три-семь раз (каждые две недели прибавлять по одному разу). Если тренируется начинающий, при выполнении асаны надо дышать вольно — глубоко, ритмично, без задержки. Задержка дыхания в положении вдоха при максимальном разгибании — прием небезопасный, равно как и напряжение брюшной мускулатуры. Если это допустимо, то лишь для хорошо натренированного человека, да и то под наблюдением опытного тренера. Бхуджангасана существенно влияет на кровообращение головного мозга. Сильно растянутые мышцы переднего отдела шеи могут зажать сонные артерии, что вызывает потемнение в глазах, а если натяжение чрезмерно — мгновенную потерю сознания и эпилептические судороги. Чтобы избежать этих нежелательных явлений, надо очень осторожно упражняться в бхуджангасане;

впрочем, это замечание распространяется на всю йогическую тренировку.

### ШАЛАБХАСАНА — «положение саранчи».

Исходное положение: лечь ничком; подошвы стоп обращены вверх, руки вытянуты вдоль тела, плечи и тыльная сторона кистей, сложенных в кулаки, подбородок, нос и рот (или один подбородок, а голова слегка откинута назад) касаются земли. Мышцы расслабить, сделать сильный выдох. Затем, вместе с медленным вдохом, напрягая все туловище, поднять возможно выше обе ноги, принимая всю тяжесть их на грудь и руки (запястья особенно будут ощущать тяжесть поднятых ног). Колени не сгибать, крестцовая область несколько приподнимается вместе с ногами. Удерживаться в положении с поднятыми ногами пять-десять секунд. Когда упражняющийся почувствует, что больше не может удерживать дыхание,



емые йогические упанишады) нет недостатка в текстах, вполне удовлетворительно излагающих основы йоги. «Йога-сутра» лишь приводит в порядок весь материал. Таково мнение авторитетнейших исследователей — Дейссена, Радхакришнана, Дасгупты. Да по существу и сам Патанджали не претендовал на авторство, так как назвал свою работу «анушачана», то есть не оригинальный труд, а «следующий за...».

Вопрос о личности Патанджали, много разбиравшийся специалистами, не представляет интереса для нашей темы; более того, нам нет необходимости анализировать построение сутры, ее целостность. Это делает Дейссен, развивающий сутру на четыре текста, которые он считает произведениями разных йогических школ. Дейссен полагает, что у каждой из них была своя упанишада, но он признает, что тексты одинаково излагают технику и одинаково формулируют цель йоги.

Для нас достаточно знать, что «Йога-сутра» — наиболее полное, наиболее раннее и наиболее авторитетное изложение той йоги, которая признавалась всегда как «подлинная

йога», как мерило, по степени отклонения от которого можно судить о степени «правомерности» других сравниваемых с ним текстов.

В начале текущего века в Европе, да и в России, прокатилась огромная волна моды на йогу; книжные витрины пестрели яркими красными, зелеными, фиолетовыми обложками книжек, трактующих об йоге. «С легкостью мысли необычайной» разные американские и прочие бизнесмены под манящими псевдонимами «йогов», ухватив кое-что из переводов подлинных памятников и снабдив ухваченное доброй толикой собственной фантазии, создавали «руководства» по практике йоги без учета истинного смысла этой практики, без учета физиологических и психофизиологических закономерностей, хорошо известных мыслителям Древней Индии... Получалось что-то очень жалкое и нездоровое. Это явление очень верно отразил в двадцатых годах О. Шмитц: «Бесконечное множество европейцев занимается йогой. Нечислимые книги, написанные полуграмотными для полуграмотных, пытаются ввести технику... но мы не встретили йогина-европейца или же встречали в таком головокружитель-

но-гротесковом виде, что они вызывают у нас только улыбку».

В технику йоги индийский народ вложил свою вековую мудрость, иногда приводящую в изумление глубиной познания физиологических и психологических законов и степенью владения своими психофизиологическими силами. Но именно поэтому к практическим моментам надо относиться с большой осторожностью, так как неправильно выполненное упражнение может пойти не на пользу, а во вред. Их нельзя рассматривать как своего рода «классы», которые школьнику нужно пройти один за другим. Конечно, требуется постепенность, но это не значит, что, не овладев всеми асанами, нельзя приниматься за пранаяму, но, с другой стороны, овладение хотя бы одной из медитационных асан весьма облегчает тренировку в сосредоточенности.

## ЯМА И НИЯМА

Первые две ступени йоги считаются как бы подготовительными. О них говорится как о требованиях нравственного характера, предъявляемых на всех ступенях жизни. Называются эти две ступени «яма» и «нияма»; оба слова происходят от одного корня и различаются несколько условно, искусственно. Первому слову придается смысл «воздержание», второму — «соблюдение обетов». Под названием «яма» Патанджали объединяет следующие требования: непричинение вреда (ахимса), правдивость, честность (буквально — невороватость), целомудрие, неприятие даров.

Требования ниямы таковы: чистота (нравственная и физическая), удовлетворенность, тапас (возогревание силы), изучение Писания и преданность Ишваре. «Тапас» — слово, очень трудно поддающееся переводу. На европейские языки его обычно переводят через «аскеза». Это далеко не точно и верно только по внешнему моменту, а не по внутреннему содержанию. Русское выражение «умерщвление плоти», или «самоистязание», также далеко не точно передает внутренний смысл слова «тапас».

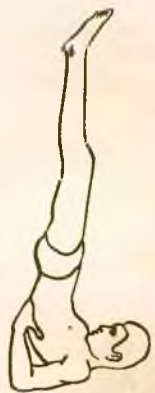
Христианская аскеза, умерщвление плоти творятся для «угашения страстей» (в первую очередь, половой страсти) и для развития смирения. Тапас по существу не преследует ни того, ни другого. Тапас — скорее жертва, вредная для совершающего ее и ненужная, скорее даже неудобная для принимающего ее. В йогическом ритуале тапас как бы «разменная монета», по курсу которой определяется дар, просимый у божества (ср. «Маги» Луначарского).

## АСАНА

Третья ступень восьмиступенной йоги называется асана (сидение, поло-

медленно опустить ноги, расслабляя мускулы, медленно производя выдох. Нельзя допускать резких движений — они должны быть плавными, спокойными. Асану можно повторить от трех до семи раз, каждые две недели увеличивая число повторений на один раз. Рекомендуется сперва поднимать ноги попеременно и только после известной тренировки поднимать обе ноги сразу. Упражнение это трудное и далеко небезопасное, так как резко повышает кровяное давление в грудной и брюшной полостях и затрудняет кровообращение.

**САРВАНГАСАНА** — «положение всех членов». Исходное положение: лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища ладонями вниз; медленно, не сгибая коленей, поднять ноги как можно выше и приподнять таз; затем согнуть руки в локтях, опереть на них туло-



вище с поднятыми ногами и поднимать его до тех пор, пока шея по отношению к туловищу будет согнута почти под прямым углом, а подбородок упрется в яремную вырезку грудной кости. Удерживаться в этом положении от полминуты до шести минут и больше, прибавляя по одной минуте в неделю. Внимание сосредоточивается на головном (тысячелепестном) чакраме.

Так же, как и ширшасана, сарвангасана считается одной из самых главных асан. Обе они существенно меняют условия кровообращения и в артериальной сети, и в венозной; облегчается отток крови из систем нижней полый и воротной вен и несколько затрудняется отток из верхней полый вены, что способствует некоторой пассивной задержке крови в мозгу и щитовидной железе.

Продолжение  
следует



жение, осанка). «Йога-сутра» говорит очень кратко об асанах и только в связи с упражнениями в самоуглублении (самадхи). Позже учение об асанах развилось чуть ли не в особое йогическое направление, по крайней мере в глазах тех, кто ищет в йоге метод для чуждых ей целей. О значении положения тела в йогических упражнениях говорится уже в Упанишадах.

Под асаной понимается не только положение тела в узком смысле слова, но и выбор места для йогических упражнений. К месту предъявляются три основных требования: оно должно быть тихим, чистым и безопасным. Эти требования вполне оправданны и физиологичны. Мне пришлось слушать лекции И. П. Павлова, когда в его распоряжении был лишь физиологический корпус Военно-медицинской академии. На лекциях Иван Петрович жаловался, как много трудностей доставляет ему городской шум при выработке условных рефлексов даже первого порядка. Для выработки условных рефлексов, особенно более высоких порядков, он ставил те же условия, что и писания йоги: тишину, чистоту, возможно полную изоляцию подопытного животного. Известно, что при особо тонкой выработке рефлексов присутствие даже только экспериментатора сильно мешает работе мозга.

Не все тексты уделяют внимание вопросу: как упражняющийся должен быть ориентирован в пространстве. Некоторые тексты очень подробно разъясняют смысл ориентации йогина по «розе ветров», в зависимости от цели медитации, другие же (например, «Гита») совершенно не упоминают об ориентации. В большинстве текстов, где есть упоминание о ней, рекомендуется положение лицом на север или на восток. Север — страна всяческого восхождения: к северу в Индии идет подъем почвы к Гималаям — «стране чудес, обители богов», по верованию индийцев, в частности обители владыки йоги — Шивы (впоследствии Шива вытеснил в йоге Вишну); север — это крайняя точка подъема солнца, при «северном» его пути — летнее солнцестояние и т. д.

Современная наука обосновывает некоторые интуитивно найденные йогические положения. Известно, что на поверхности земного шара от экватора к полюсам проходят электромагнитные течения, влияющие на живые организмы и обуславливающие некоторые тропизмы (расположение некоторых растений, направление перелетов птиц и пр.); в 1936 г. И. Л. Баумгольд в Пятигорске изучал способность больного организма тем или иным образом реагировать на положение тела в пространстве.

Продолжение следует.

В. КУЧКИН,  
доктор исторических наук

## ПРАВОСЛАВИЕ В ИСТОРИИ РОССИИ

**Т**щательно анализируя биографию Сергия Радонежского, известный историк русской православной церкви Е. Е. Голубинский смог отметить в ней лишь два эпизода, непосредственно связанных с тогдашними политическими событиями: его участие в улаживании конфликта между нижегородскими князьями в 1365 году и дипломатическую поездку по поручению Дмитрия Донского к рязанскому князю Олегу в 1385 году. Но не эти акции, по мнению

Е. Е. Голубинского, стали основными вехами в общественно-политической деятельности троицкого игумена. «Имя преподобного Сергия, — по мнению исследователя, — неразрывно связано с знаменитой, решившей судьбу России Куликовской, или Донской, победой Дмитрия Ивановича над Мамаем»<sup>1</sup>. В этом с крупнейшим церковным историком был согласен и крупнейший гражданский историк, современник Е. Е. Голубинского В. О. Ключевский<sup>2</sup>.

Оценка двумя маститыми исследователями роли и значения Сергия Радонежского в подготовке победы на Куликовом поле, положившей начало политическому и национальному возрождению Руси, не была новой. Уже первая печатная книга по русской истории — «Синописис» — в ее третьем издании, вышедшем в 1680 году и впервые включившем рассказ о Донском побоище, содержала эпизод благословения Сергием Радонежским князя Дмитрия на борьбу с Мамаем<sup>3</sup>. Этот же эпизод (как бесспорный исторический) приводили в своих трудах историки XVIII столетия В. Н. Татищев и М. М. Щербатов. Даже у ученых рационалистического XIX века не зародилось никаких сомнений: и Н. М. Карамзин, и С. М. Соловьев были убеждены в достоверности этого эпизода<sup>4</sup>. А авторитет В. О. Ключевского и Е. Е. Голубинского превратил эти свидетельства в истину, которая, уснащаясь новыми подробностями, остроумными догадками, дальними и близкими параллелями, красочными мазками обобщений, нашла широкое отражение в трудах современных нам историков, литературоведов, в произведениях писателей, публицистов, поэтов, художников. Из крупных советских историков некоторые сомнения в правдивости деталей рассказа о свидании Дмитрия с Сергием высказывал лишь академик Л. В. Черепнин. «Сильно разукрашен и эпизод с посещением великим князем Дмитрием Ивановичем Сергия Радонежского, — писал он, — хотя отрицать возможность такого визита и нет оснований»<sup>5</sup>.

Но каковы истоки свидетельств о причастности Сергия Радонежского к Куликовской битве? Оказывается, и жившие в XVII веке составители «Синописиса», и историки XVIII века, и исследователи прошлого и нынешнего столетий опирались на один и тот же памятник — «Сказание о Мамаевом побоище» (правда, на различные версии этого произведения).

В настоящее время известно свыше 150 списков «Сказания о Мамаевом побоище», в которых отразилось

<sup>1</sup> Голубинский Е. Е. Преподобный Сергий Радонежский и созданная им Троицкая лавра. Чтения в Обществе истории и древностей российских, 1909, кн. 2, с. 61.

<sup>2</sup> Ключевский В. О. Значение преп. Сергия для русского народа и государства. Очерки и речи. Второй сб. статей. М., 1913, с. 210.

<sup>3</sup> См.: Синописис. Киев, 1680, с. 135—137.

<sup>4</sup> См.: Карамзин Н. М. История государства Российского, кн. 2, т. 5. СПб., 1842, стлб. 36; Соловьев С. М. История России с древнейших времен, кн. 2, т. 3—4. М., 1960, с. 285 и примеч. 499 на с. 348.

<sup>5</sup> Черепнин Л. В. Образование Русского централизованного государства в XIV—XV веках. М., 1960, с. 606.