

УДК 140.8

Коломийцева А.А.,

Студент 2 курса

ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В. И. Разумовского Минздрава России,

г. Саратов, Россия.

ЙОГА: СОЦИАЛЬНО–ФИЛОСОФСКИЙ АСПЕКТ

Аннотация: в статье рассматриваются истоки возникновения философских учений о йоге, указываются основные идеи и принципы, заложенные мыслителями Древней Индии. Показано влияние данной практики на формирование мировоззрения человека, на его духовное начало и материальное составляющее, обосновано терапевтическое значение йоги.

Ключевые слова: йога, хатха-йога, астанга-йога, асана, Праkritи, Пуруша, гуна.

Kolomiytseva A.A.,

Student,

2 course,

Saratov State Medical University them V.I. Razumovsky,

Saratov, Russia.

YOGA: SOCIALY–PHILOSOPHICAL ASPECT

Abstract: The article considers the history of philosophical aspects of yoga. It is made to main ideas and principals, which are enshrined in ancient India. The article reflects the huge impact of the practice, consisting of shaping human live attitudes. As shown in article, there is an influence of yoga on human spiritual dimension and material suspects. Also therapeutic substantiation of yoga is covered in this article.

Key words: Yoga, Hatha-Yoga, Ashtanga-Yoga, Asana, Prakriti, Purusha, Guna.

В начале XXI века в европейских странах прокатилась огромная волна моды на йогу. Совсем скоро йога стала общедоступной, было разработано

колоссальное количество руководств по занятию данной практикой. Но в них не учитывался истинный смысл йоги, ее психологические и физиологические закономерности, выявленные еще мыслителями Древней Индии. Именно поэтому для современного человека дошла лишь часть данной практики – хатха-йога и сам термин нередко ассоциируется с физическими упражнениями - асанами, которые не отражают духовного аспекта, философии йоги.

В настоящее время люди всё меньше времени уделяют себе, редко заглядывают в свой внутренний мир, наслаждаясь гармонией тела [1; с. 246]. Занятия йогой помогают человеку отвлечься от забот жизни, выполнение асан и дыхательных упражнений способствует расслаблению, избавлению от стресса. Но всё-таки хотелось бы углубиться в истоки возникновения философских учений о йоге, выявить ее основные идеи, оценить ее влияние на формирование мировоззрения человека, на его не только физическую, но и духовную составляющую.

Так как же возникла йога? Индусы верят в ее божественное происхождение. Согласно легенде, в глубокой древности бог Шива сошел на землю и продемонстрировал мудрецам йогу, исполнив ее асаны в космическом танце. Это были ритмичные и плавные движения, наполненные смыслом. Полученный опыт передавался из поколения в поколение, от воспитателей к ученикам. В то время йогами называли людей, которые следили за птицами и животными, учились у них силе и ловкости, стремились к гармонии с природой. Истинное происхождение йоги пока установить не удалось, хотя при раскопках городов Хараппы и Мохенджо-Даро, принадлежащих индской цивилизации, которая существовала в 3300—1300 годах до нашей эры, были найдены «печати» с изображениями людей в определенных позах. Имеется предположение, что асаны в то время использовались для многих ритуалов [2; с. 5-6].

Слово «йога» образовано от санскритского глагола «уџ», означающего «связывать», «соединять», «упражняться», «направлять», «применять». В общем, этот термин означает «союз», «единение», «сопряжение». Йога - это одна из ортодоксальных систем индийской школы философии, в ее основе лежат средства и приемы, благодаря которым происходит единение человека с высшими силами – с Богом. Это аскетическая техника, которая традиционно занималась гармонизацией физического, психического и духовного начал человека. Индийский великий учитель и философ Патанджали впервые объединил все знания о йоге и систематизировал их в виде сутр и афоризмов в своем произведении «Йога-сутры» во II в. до н.э. Это трактат посвящен в большей степени технологиям классической йоги или раджа-йоги. Афоризмы Патанджали было трудно растолковать последующим поколениям, поэтому его учение дополнено большим количеством комментариев. Наиболее значимые из них были внесены мудрецом Вьясе и обозначены в его труде «Йога-бхашья» в V в. н.э. [3; с. 9].

Йога принимает философию индийского дуализма – Санкхьи. Это учение было основано ведийским мудрецом Капилой в VII—VI вв. до н. э. Целью данной философской школы было разобщение двух начал Пракрити (материальная субстанция) и Пуруши (духовная субстанция – вечный дух, сознание) и познание пути, который освободит человека от страданий материального мира и приведет к единению с ним. Каждая ступень функционирования сознания, на которой находится субъект, говорит о качестве сформированного уровня мышления, обусловленного соответствующим эмоционально-чувственным тоном и познавательной установкой [4; с. 121-133]. Когда три первостепенных состояния вселенной, так называемые гуны Пракрити, находятся в равновесии, материя не воспринимается субъектом, она находится в состоянии «растворенности», «пралайи». Гуна саттва отвечает за принципы ясности, четкости, определенности; раджас – за принципы динамичности, активности, энергии;

тамас – за принципы безмятежности, покоя, инертности. При соединении двух начал, душа, как сознательное начало начинает управлять Пракрити и изменять ее. Гуны начинают взаимодействовать между собой, образуя различные сочетания, проходят определенные этапы формирования объективного мира [5; с. 57-58]. Главным продуктом такого взаимодействия становится Буддхи-Махат - идеальная основа всей будущей вселенной, которая формирует для каждого человека индивидуальное, особое, неповторимое Буддхи.

Восемь ступеней, из которых состоит система йоги, изложены в трактате Патанджали «Йога-сутры». Каждая стадия (Астанга-йога) является своеобразной наукой, направленной на изучение пути совершенствования духовного и материального начал. Последовательное освоение данных техник позволяет человеку развить свои физические и психические возможности, подняться до определенной вершины духовного просветления.

Астанга-йога выражается в следующих учениях:

1. Яма – совокупность этических норм, обеспечивающих нравственный самоконтроль;
2. Нияма – совокупность этических правил, пробуждающих индивидуальность человека, его самодисциплина;
3. Асана – система определенных поз и физических упражнений;
4. Пранаяма – система дыхательных техник;
5. Пратьяхара – отключение чувственного восприятия с целью самопознания;
6. Дхарана – концентрация мыслей;
7. Дхьяна – медитация, созерцание;
8. Самадхи – достижение состояния полного блаженства, в котором возможна самореализация.

Первые пять стадий относятся к внешним практикам йоги. Они развивают разум и материю, подготавливая их для трёх заключительных этапов – внутренних, созерцательных, эзотерических [6; с. 248].

Первая ступень – Яма (от санскр. yama – «узда, препятствие, самопринуждение, самоограничение и усмирение») включает в себя пять основных моральных заповедей и нацелена на установление гармоничных отношений человека с социальной средой [7; с. 25-26]. На этой стадии ученик развивает свои нравственные качества для последующего освоения техник йоги. Сущность законов общественного поведения близка к восьмеричному пути буддизма и основывается на следующих принципах:

1. Ахимса — принцип ненасилия над жизнью, подразумевающий воздержание от нанесения вреда всему живому как при помощи мыслей и слов, так и действиями. Это правило прививает такие качества, как милосердие, сочувствие, доброта. Ахимса искореняет ненависть, зло, месть, учит быть терпеливыми к недостаткам людей, призывает человека прощать окружающих.

2. Астейя основывается на честности, преодолении таких качеств как жадность, склонность к расточительству, чревоугодию, злоупотреблению чужими благами.

3. Апариграха подразумевает отказ от мирских благ и заключается в преодолении жажды славы, внимания и признания, желания получить поощрение. В то же время она призывает быть щедрым, великодушным и благородным.

4. Брахмачарья говорит о необходимости контроля над своими чувственными желаниями. Данная практика предлагает не злоупотреблять сексуальными отношениями, а направлять энергию на другие аспекты жизни и получать удовольствие от духовных занятий. Нельзя становиться рабом своих желаний и эмоций, стремиться только к наслаждениям –это пустая трата времени и сил, отход от гармонии.

5. Сатья предполагает сдержанность, честность, отсутствие ревности и притворства. Сущность принципа в следующем – «Ваши мысли не должны расходиться со словами, а слова — с делами». Правда не считается добродетелью, если причиняет боль человеку, поэтому необходимо быть тактичными. Этот всеобщий нравственный кодекс поведения прививает культуру чувств, избавляет от алчности, зависти, всевозможных соблазнов [8; с. 30-34].

Вторая ступень - Нияма (от санскр. niyama – «сдерживание, необходимость и принуждение, требование») - личный кодекс, который объединяет этические нормы, совершенствующие дух и тело отдельного человека [7; с. 26]. Принципы Ниямы помогают субъекту работать над собственными недостатками, избавляться от привычек, побуждают его вести здоровый образ жизни:

1. Шауча призывает заботиться о своем теле - регулярно купаться, поддерживать чистоту в доме, потреблять только полезную пищу, носить опрятную одежду, заниматься развитием физической силы при помощи упражнений. Духовная чистота также является неотъемлемой частью Шаучи и проявляется во внутреннем очищении, в выработке таких качеств как оптимизм, спокойствие и терпимость.

2. Сантоша — это внутренняя удовлетворенность. Она учит быть довольным тому, что приходит само собой и не обусловлено внешними усилиями. Этот принцип говорит о необходимости радоваться жизни в любых условиях.

3. Тапас — самоконтроль, стойкость, сила воли. Преодоление трудностей, противостояние испытаниям, терпимость к неудобствам, воздержание от удовольствий, в том числе и в еде. Данный принцип воспитывает такие качества как невозмутимость и спокойствие.

4. Свадхьяна основана на регулярном обучении, самопознании, чтении литературы по йоге, философии, физиологии, стремление к

самореализации и самовоспитанию, расширение кругозора, развитие эрудиции и накопление большого количества знаний. Все это позволяет достичь главной цели – избавиться от невежества.

5. Ишвара пранидхара подразумевает преданность Богу, стремление к гармонии с Вселенной. Необходимо совершать только добрые дела, самоотверженно служить человечеству, искоренять в себе эгоизм и развивать благородное начало [8; с. 39-41].

Третья ступень – Асана (от санскр. asana – «сидение, осанка, положение тела») улучшает физическую форму и помогает поддержать здоровье, также оказывает положительное влияние на ум и душу человека [7; с. 26]. Наше тело существует в четырех неразрывно связанных друг с другом аспектах — физическом, энергетическом, эмоциональном и духовном. Изменяя один из них, мы искажаем все остальные. Во время выполнения медитативных поз стимулируется работа внутренних органов, омолаживается нервная система, тело становится более гибким и сильным. На уровне сознания в свою очередь наблюдаются следующие изменения – повышается способность к концентрации и вниманию, улучшается память, эмоциональная уравновешенность, удовлетворенность. Именно поэтому целью асан является сохранение позы во время медитаций в течение длительного периода, чтобы достигнуть такого состояния, когда органы чувств отключены и сознание не беспокоится «наличием тела». Человек делает первый шаг к независимости сознания [9; с. 30-31].

Четвертая ступень - Пранаяма (от санскр. prana yama – «управление дыханием») - это система дыхательных техник, которые способствуют обширному и активному насыщению организма кислородом [7; с. 26]. Одновременно вместе с воздухом тело наполняется праной — вселенской жизненной энергией. Глубокое и ритмичное дыхание массирует внутренние органы и улучшает их работу. Пранаяма помогает расслабить нервную систему, урегулировать психические процессы, избавиться от депрессии.

Благодаря энергии, полученной во время выполнения дыхательной гимнастики повышается обмен веществ в организме, проясняется сознание [9; с. 31-33].

Пятая ступень — Пратьяхара (от санскр. *pratyahara* – «освобождение», «отрешение»), целью которой является отход от чувственного восприятия окружающего мира [7; с. 26]. Эта практика подразумевает контроль чувств, их вовлечение в занятия йогой, концентрацию мыслей. Наши эмоции являются особыми путями, по которым движется и рассеивается энергия сознания. Пратьяхара призывает направлять эту энергию только на положительные впечатления и научиться отвлекать свое мышление от негативных чувств. Таким образом можно достичь ясности сознания, наполниться творческой энергией и вдохновением [8; с. 44-46].

Шестая ступень — Дхарана (от санскр. *dharana* – «внимание, сосредоточенность, интерес») заключается в концентрации мыслей и внимания на том, чем мы занимаемся в данный момент [7; с. 26]. На данной ступени человек дисциплинирует свой ум, это помогает ему устранить беспокойство, найти путь к душевному покою и погрузиться в состояние медитации [8; с. 46-48].

Седьмая ступень — Дхьяна (от санскр. *dhyana* – «размышление») – это процесс медитации – переход от раздражителей внешнего мира и погружение в состояние абсолютного покоя [7; с. 26]. Эта стадия основана на искусстве концентрации сознания и полном управлении собственным телом и мышлением. При этом движение естественного потока сознания сохраняется, к человеку приходит понимание того, что истинный источник блаженства находится внутри него самого. Это состояние дано нам от рождения, но под воздействием социума происходит его потеря. Прежде чем понять природу медитации, нужно погрузить свое сознание в состояние покоя. Поэтому цель Дхьяны – это погружение в состояние полного

расслабления, блаженства, упоения, осознание истинной сущности, скрытой в каждом человеке [8; с. 49-50].

Восьмая ступень — Самадхи (от санскр. samadhi – «сосредоточение») предполагает самореализацию – состояние полного проникновения в собственную сущность, воплощение в реальность своего внутреннего потенциала [7; с. 26]. Это просветление, осознание высшей истины, единение души со Вселенной, пребывание в гармонии со всем сущим. Эта завершающая ступень и есть конечная цель практики йоги [8; с. 51].

Важно отметить, что «восьмеричный путь» йоги можно условно разделить на два этапа. Первые четыре ступени включаются в хатха-йогу и развивают материальное и духовное начала человека, оставшиеся ступени являются практиками раджа-йоги и позволяют прийти к единению Пракрити и Пуруши, раствориться во Вселенной.

Благодаря принципам, заложенным на каждой ступени, человек может научиться контролировать себя, подавлять свое обыденное сознание, свои ощущения, эмоции, чувства, свою физическую активность и таким образом воспитать в себе особое сознание, познать новый уровень бытия. В своем трактате Патанджали акцентирует внимание на использовании сил и возможностей, скрытых в нашем разуме, подчинении жизни человека контролю высших духовных начал. Великий философ создал уникальное руководство, дающее нам возможность встать на истинный путь самопознания и достигнуть гармонии между телом, умом и духом.

Йога, таким образом, совершенствует и сохраняет здоровье посредством включения в нашу жизнь физических упражнений, дыхательных практик, гигиены питания, норм этики. Она выступает в роли терапии, помогает облегчить и устранить симптомы многих заболеваний, нормализовать нарушенные процессы жизнедеятельности и обеспечить выздоровление организма. Систематические и правильно организованные занятия йогой вызывают фундаментальные изменения личности человека и

помогают ему обрести физическое, психическое и социальное здоровье. Поэтому, на наш взгляд, данной практике необходимо занять должное место в нашей жизни, так как она прекрасно вписывается в любой культурный контекст, профессиональную деятельность и стиль жизни.

Библиографический список:

1. Катрунов В.А., Фахрудинова Э.Р. Этико-философские проблемы медицины // Конфликты в современном мире: международное, государственное и межличностное измерение. Материалы V Международной научной конференции. Саратов, 2016. - С. 244-248.
2. Рэйляну Н.В., Рэйляну Р.И. Основы восточных оздоровительных систем: учебное пособие. – Сыктывкар: Изд-во СыктГУ, 2014. – С. 176.
3. Назаров О.О. Учение йоги о человеке и философская антропология Макса Шелера. – Барнаул, 2016. – С. 85.
4. Смирнов Б.Л. Санкхья и йога. // Философские тексты «Махабхараты». – 2-е изд. – Ашхабад: Ылым, 1981. – Вып. VII, часть 2. – С.79-214.
5. Развитие личности. – М.: Прометей, 2007. – Вып. 2. – С. 56-68.
6. Флягин М.А. Аскетические практики в йоге и православной традиции. // Материалы VII Междунар. студ. науч-богословской конф. С. – Петерб. православной духовной акад.: сб. докл. – СПб., 2015. – С. 247-258.
7. Федотова Л.Ф. Философия Древнего Востока. – М.: Издательство «Спутник +», 2015. – С. 142.
8. Айенгар Б.К.С. Йога Дипика: прояснение йоги / пер. с англ. – М.: Альпина нон-фикшн, 2010. – С. 494.
9. Элиаде М. Йога: бессмертие и свобода / пер. – С.В.Пахомовой. – СПб: "Лань", 1999. – С. 195.