

Московский государственный институт международных отношений
(университет) МИД России, 119454, г. Москва, проспект Вернадского, 76.

ЙОГА – ФИЛОСОФИЯ ИЛИ СПОРТ

Сегодня во всем мире очень популярны занятия йогой. Всем известно, что йога полезна для здоровья, укрепляет мышцы и нервную систему, приводит в гармонию тело и ум, помогает достичь поставленных целей. Йога способствует решению проблем, связанных с болями в спине, высоким давлением, несварением, успокаивает расшалившиеся нервы. В каждом городе можно найти множество центров йоги. Молодые и пожилые начинают свой день с медитации, растяжек и асан с экзотическими и загадочными названиями. Йога в современном европейском понимании давно стала системой упражнений и простых медитаций, адаптировалась под модные веяния. Большинство людей воспринимают йогу как альтернативный фитнес, неплохую растяжку и умение держать баланс. Однако это всего лишь отдаленная тень истиной индийской философии и практики под названием «йога».

Попробуем кратко рассмотреть, что же такое йога на самом деле. Йога – это способ познать себя, через собственное тело и душу найти путь к Богу и найти Бога в себе. Наше тело – это прекрасный инструмент на этом непростом пути. Название «йога» произошло от санскритского слова «единение», «союз». Индийская традиция считает йогу способом соединения личного с божественным. Для этого существует система умственных и физических практик. Асаны (позы) йоги – это физическая практика, которая должна сделать тело сильным и гармоничным, ибо физическая немощь является препятствием на пути к самосовершенствованию и просветлению.

Сделаем попытку немного глубже понять, что представляет собой йога в системе древнеиндийской философии, частью которой она является. Философия древней Индии представляет собой самый сложный комплекс направлений и школ, который сложился в Индии в период между серединой

I тысячелетия до н.э. и II – III вв. н.э. Все школы индийской философии традиционно подразделяются на ортодоксальные и неортодоксальные. Ортодоксальные направления авторитетом считают знания, заключенные в Ведах. Именно к ортодоксальным школам и относится йога, наряду с ведантой, мимансой, санкхьей, ньяей и вайшешикой. Неортодоксальные направления представляют локаята, джайнизм и буддизм. В отличие от европейской античности, философская мысль древней Индии не была тесно связана с наукой. Ортодоксальные направления, среди которых находится и йога, всегда находились под влиянием религиозных и мифологических воззрений индуизма. Основным же источником индийской философии являются Веды, прежде всего упанишады, древнеиндийские трактаты религиозно-философского содержания. Упанишады являются частью Вед, в них обсуждаются вопросы философии, медитации, сущности Бога и пути познания его. Каждое из ортодоксальных направлений опирается в своих толкованиях на какую-нибудь сутру (свод религиозно – философских высказываний): веданта – на «Брахма -сутру», йога – на «Йога-сутру».

Истинные корни йоги, о которой обычно говорят как о системе физических упражнений, необходимо искать именно в древней философии и магической практике. В Ведах йога предполагает аскезу и медитацию. Отцом классической йоги считается древний мудрец Патанджали, автор той самой «Йоги – сутры» (примерно III – V вв. до н.э.). Смысл йоги передан также в «Бхагават-гите», шестой книге легендарного древнеиндийского эпоса «Махабхараты», основы индийской философии. «Бхагават – гита» трактует суть йоги как достижение идеала путем отказа от земных благ с целью поиска Высшей Реальности.

Йога примыкает к другой древнеиндийской философской школе – санкхье, одному из самых влиятельных, древних и оригинальных направлений индийской философии. Санкхья перечисляет основные элементы мироздания и растолковывает их взаимодействие. Основа всего – два первоначала Пуруш и Пракрити, олицетворяющие духовное и материальное, субъективное и объективное. Санкхья трактует, что Пуруше и Пракрити не свойственно стремление к слиянию. Для этого необходима более высокая субстанция, которая поможет развитию индивидуальной души, поведет ее к познанию высшего начала и соединению с ним. Именно йога добавляет к двадцати пяти элементам бытия санкхьи идею этого высшего побуждающего начала, Абсолюта или, говоря иными словами, Бога.

Термин «йога», как уже говорилось выше, и означает «соединение». Однако возможны и другие толкования этого понятия – «средство», «метод». Оба варианта отражают суть учения йоги.

Йога учит, что условием выхода из колеса перерождений является разделение процесса познания на познание реальности, которая лежит на поверхности и истиной реальности. Санкхья называет это «буддхи», а йога именуется «читта», что означает не только разум, но и самосознание и самопознание. Испытывая влияния различных ощущений, читта изменяется. Йога говорит о пяти состояниях читты: кшитпа – волнение, беспокойство; мудха – сон, заторможенность; викшипта – спокойствие, но отсутствие сосредоточенности; экагра – сосредоточенность на объекте; нируддхи – полное слияние с этим объектом. Последнее состояние очищает от внешних влияний и воздействий и наступает «саттва» - одна из трех гун (качеств) философии индуизма, олицетворяющая чистоту, освобождение. Саттва – верх чистоты материальной природы, полное слияние йогина с Наивысшим.

Йога определила восемь ступеней на пути достижения саттвы. Очищение и освобождение читты проходит по следующим этапам:

1. Яма («обуздание») – поведение по отношению к другим, воздержание от причинения вреда, от лжи, воровства и прелюбодеяния.
2. Нияма («соблюдение правил») – личная дисциплина, соблюдение таких норм в поведении, как умиротворенность, аскеза, думы о возвышенном, изучение Вед.
3. Асана («поза») – практика поз для достижения навыка держать тело в устойчивом положении.
4. Пранаяма («правильное дыхание») – навык контролировать и регулировать дыхание.
5. Пратьяхара («удаление чувств») – умение направлять свои чувства лишь во внутренний мир.
6. Дхарана («внимание») – умение концентрировать внимание на определенном внешнем объекте.
7. Дхьяна («созерцание») – постоянное размышление об объекте, прежде всего о Боге, т.е. то, что мы называем медитацией.
8. Самадхи («слияние») – кульминация сосредоточенности, достижение просветления. На этом этапе душа сливается с объектом и освобождается от цепи перерождений.

Все эти восемь ступеней связаны между собой и ведут к одной высшей цели – самадхи. Однако в современном западном мире эта цель утрачена, хотя популярность йоги растет с каждым днем. В Европе и в Америке люди поняли, что, практикуя йогу, можно существенно повысить качество жизни, избавиться от многих недугов без лекарств. Кроме того, йога просветляет мысли и дает конкретные пути преодоления жизненных трудностей при сохранении жизненного баланса, формирует ровное дружелюбное отношение к окружающим, удовлетворенность жизнью, позитивные эмоции и умение не обращать внимания на несущественные вещи. Йога также помогает познать самого себя и обрести внутреннее равновесие, прививает здоровые привычки, учит быть вовлеченным в окружающую жизнь, оставаясь при этом в спокойном несуетливом состоянии духа. Философия йоги изучает, какие возможности ума, тела и интеллекта могут освободить человека и помочь достичь внутренней свободы. Большинство людей, однако, не привлекает духовный и философский аспект йоги. К йоге обращаются ради ее исцеляющего и укрепляющего эффекта. А ведь это тоже весьма немаловажно.

В самой Индии отношение к йоге другое. Здесь есть места, где практика йоги имеет не только оздоровительный характер, а охватывает и философский аспект. Это прежде всего ашрамы. Ашрам переводится с санскрита несколькими разными словами: «защита», «уединение», «обитель затворников», «труд». Но, пожалуй, самая верная трактовка – «место без боли» («а» - префикс отрицания, «шрам» - страдание). В древней Индии ашрамы представляли собой места, куда приходили мудрецы и отшельники, искавшие в горах и лесах уединения и сосредоточения для того, чтобы начать путь к самадхи, просветлению и освобождению. И по сей день существуют строго закрытые ашрамы для подобных целей. Но в современном индуизме этот термин в большей степени обозначает специальную религиозную общину, куда можно прибыть для избавления от суеты и негатива повседневности, обретения спокойствия и баланса. Жизнь в ашраме строится по следующим правилам:

- обязательное чтение молитв;
- совершение ритуалов;
- медитации;

- чтение мантр;
- изучение древних священных текстов;
- труд на благо общины ашрама.

Цель всех вышеперечисленных мероприятий – очищение и развитие всех участников. Здесь происходит не только знакомство с текстами Вед, но и встречи с Гуру. Помимо познания и самосовершенствования, в ашрамах осуществляется и присмотр гуру людьми, прибывшими сюда для получения нового импульса к жизни.

Правила жизни в ашраме довольно суровые. Подъем в 4 утра, с восходом солнца, ведь именно это – время силы. В 6 утра – исполнение коллективных ритуалов. Днем – медитации, лекции и пр. Вечером – пуджи – поклонение Божеству. В ашрамах существует запрет на употребление в пищу мясных продуктов, алкоголя и табака. Неуклонно соблюдаются правила личной гигиены, здорового образа жизни и вегетарианства. Социально полезный труд – еще одно правило жизни ашрама. Это совершенно добровольное мероприятие под названием карма-йога, цель которого – достижение результатов на пути к очищению.

В Индии насчитывается примерно несколько тысяч подобных духовных обителей. Часть из них созданы с целью привлечения туристов. Но есть истинные ашрамы, полностью посвященные духовным практикам и постижению философии йоги. Для туристов создаются ашрамы с совершенно другой обстановкой. В отличие от традиционных аскетических йога-ашрамов, где упор делается на изучение священных текстов и асаны, туристические ашрамы – это центры, оснащенные всеми современными благами. Но даже в таких местах обязательно есть гуру-наставник, который несколько раз в сутки общается со своими подопечными, направляя их на путь познания и самосовершенствования. Виды работ в ашраме могут включать в себя работы в саду и огороде, уход за животными и преподавание в местной школе.

Йога очень почитаема в Индии. И отношение к ней, конечно, совсем иное, чем в западном мире. Йога – часть индийской жизни. Индийцы знают йогу гораздо глубже и лучше европейцев. Например, в Индии различают мужскую и женскую йогу. Женская йога - сантош-йога-мудра- распространена в Индии очень широко. В стране

регулярно проводятся всеиндийские соревнования по йоге, причем к йоге, даже вне ашрамов с их философской основой учения, относятся не как к спорту, а скорее как государственной физкультуре духа. Для практики йоги не существует никаких ограничений по полу, возрасту и вероисповеданию.

Несмотря на очень практичное отношение к йоге в западной части мира, часто при все более углубленных и последовательных занятиях люди начинают интересоваться философской составляющей практики и начинают читать литературу по этим вопросам. Книг написано масса, в том числе и западными авторами. Хочется в заключение коротко остановиться на самых достойных, а именно на классических йоговских текстах. Написанные много тысячелетий назад, эти труды становятся все более актуальными и ценными в наши дни. Ведь именно они раскрывают истинный смысл этой духовной практики.

1. «Йога Сутра Патанджали» - канонический текст Йоги Даршана, ортодоксальной системы древнеиндийской философии. Текст состоит из коротких сутр – высказываний о целях йоги и путях достижения этих целей. Комментарии к Сутре составил великий йогин Шри Шайлендра Шарма, что делает этот труд бесценным для последователей.
2. «Хатха Йога Прадипика» с комментариями того же Шри Шайлендры. Это самый таинственный трактат из всех известных о йоге. Он дает описания древних техник достижения самосовершенствования. Труд написан на санскрите и относится к XIV – XV вв. Из-за сложности древнего санскритского текста многие техники трактовались искаженно. Именно по этой причине йогин Шри Шайлендра и написал свои комментарии. С ними этот труд стал великолепным образцом йогического текста.
3. «По правую руку Бога», автор уже сам Шри Шайлендра Шарма. Здесь йогин собрал ответы на вопросы своих учеников. Это не столько трактат по технике йоги, сколько ответы на более широкие вопросы, связанные с обретением своего места в окружающем мире через практику йоги.
4. «Автобиография Йога». Парамаханса Йогананда. Автор – выдающийся йогин, представивший йогу западному миру. Книга посвящена истории йоги и ведущим духовным отцам учения, таким как Рабиндранат Тагор, Шри Анандамои Ма, Мохандас Ганди,

физик Сэр Ч.В. Раман, получивший Нобелевскую премию. Эта книга повлияла на жизни сотен тысяч людей, открывших в йоге источник силы и вдохновения.

5. «Бхагават - гита» с комментариями Шри Шайлендры Шармы. Великая книга индуизма, часть легендарного эпоса «Махабхараты». К «Бхагават – гите», являющейся основой философии индуизма, существует множество комментариев. Шри Шайлендра составил комментарии с точки зрения йогина, а не религиозного адепта философии индуизма.
6. «Sweeping the Dust». Ruth Lauer-Manenti. Автор, преподаватель йоги, растолковывает сложные йоговские сутры через жизненные ситуации.
7. «Об истине, жизни, поведении». Л. Н. Толстой. Наиболее значительное философское произведение классика русской литературы, содержащее мысли не только самого писателя, но и величайших мыслителей мира о мироздании и месте в нем человека.

Это далеко не весь список. Есть много интересной литературы на разных языках и в разных странах. Йога существует очень давно. И много веков помогает людям стать лучше и жить лучше. И так будет и впредь. Хочется надеяться, что в Западном мире люди будут изучать йогу глубже, уходя за пределы просто физических практик для здоровья. Ведь через йогу лежит один из путей к более совершенным формам бытия.

Аннотация.

В статье говорится об истории и философской основе йоги. Автор рассказывает, чему учит йога, дает краткий обзор восьми ступеней йоги, ведущих к высшей цели. В современном западном мире понимание этой высшей цели было практически утрачено. Йога воспринимается как система физических упражнений. Автор рассказывает об отношении к йоге в самой Индии; о том, что такое ашрамы, по каким правилам в них строится жизнь и изучение йоги. В заключении автор приводит список книг, в которых раскрывается философская составляющая йоги. Написанные много тысячелетий назад, эти труды становятся все более актуальны в наши дни. Ведь именно они раскрывают истинный смысл йоги.

Ключевые слова: йога, Индия, философия, спорт, ашрам, асана, здоровье, душа.

Список литературы

1. Индия сегодня. Справочно-аналитическое издание. РАН, Институт Востоковедения. Центр индийских исследований. М., 2005.- 592 с.
2. Ульциферов О.Г. Культурное наследие Индии. М.: АСТ: Восток – Запад, 2005 – 875 с.
3. 11 самых важных книг о йоге [Электронный ресурс]: <http://yogajournal.ru/blogs/anysports/11-samykh-vazhnykh-knig-o-yoge>
4. Йога: философия или спорт?? Объясните смысл понятия «йога». [Электронный ресурс]: <https://studfiles.net/5322484/page:2/>

Об авторе:

Аксанова Алла Евгеньевна – преподаватель кафедры русского языка МГИМО МИД РФ.

E-mail: alona_aksanov@yahoo.com.

YOGA – PHILOSOPHY OR SPORT

A.E.Aksanova

Moscow State Institute of International Relations (University), 76, Prospect Vernadskogo, Moscow, 119454, Russia.

Abstract: the article gives the overview of historical and philosophical background of Indian yoga. The author dwells upon the things yoga presents and teaches, also describes eight levels of yoga that lead to the High goal. In the modern Western world this perception of yoga is practically lost. Yoga is perceived as a system of physical exercises.

The author describes how Indian people understand yoga, what ashrams are, and what rules of life and yoga studies are there in ashrams.

There is also a list of books in the article which give the insight into the philosophical side of yoga. Written a long time ago these books are becoming more and more up to date. It is there in these books the true meaning of yoga is revealed.

Key words: yoga, India, philosophy, sport, ashram, asana, health, soul.

References

1. India segodnya. Spravochno-analiticheskoye izdaniye. RAN, Institute Vostokovedeniya, Tsentri indiiskih issledovaniy [India today. Reference and analytical publication. RAS, Institute of Oriental Studies. Centre for Indian Studies]. M., 2005-592 p.
2. Ultsiferov O.G. Kulturnoye nasledie Indii. M., AST: Vostok – Zapad. [Cultural heritage of India. M., AST: East-West]. 2005 – 875 p.
3. 11 samih vajnih knig o yoge. [11 most important books of yoga]. <http://yogajournal.ru/blogs/anysports/11-samykh-vazhnykh-knig-o-yoge>.
4. Yoga – filosofiya ili sport? Obyasnite smisl ponyatiya «yoga». [Yoga – philosophy or sport? Explain the meaning of the yoga conception].]: <https://studfiles.net/5322484/page:2/>