

ЙОГА – ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА ИНДУИЗМА

Шокирова Д.Б.

Магистр Международной исламской академии Узбекистана Научный

Низомиддинов Н.Г.

руководитель: PhD, доцент

Аннотация. В статье рассмотрены история возникновения йоги, его основные виды, а также практика и догматика йоги. Распространение на Западе в современном мире, роль духовной практики в жизни людей, практикующих разные направления йоги. Раскрыты основные понятия йоги.

Ключевые слова: йога, асаны, пронояма, протъехары, дхараны, тхияны, самъяны, тантры, мантры, кундалини, джняна, бхакти, карма и аштанга, а также хатха и раджа.

Йога - это древняя практика, направленная на дыхание, гибкость и силу для улучшения психики и благополучия. Он состоит из группы физических, умственных и духовных практик или дисциплин. Истоки йоги восходят к северной Индии более 5000 лет назад. Слово йога впервые упоминается в древних священных текстах, называемых Ригведа. Веды - это набор из четырех древних священных текстов, написанных на санскрите. Ригведа - самая ранняя из вед и представляет собой собрание более тысячи гимнов и мантр в десяти главах, известных как мандалы, которые использовались жрецами ведической эпохи. Йога была усовершенствована и развита Риши (мудрецами), которые задокументировали свои практики и верования в Упанишадах, огромном труде, содержащем более 200 писаний.

Основными компонентами йоги являются дыхание и позы (серия движений, предназначенных для увеличения силы и гибкости.) Считается, что эта практика зародилась тысячи лет назад в Индии и была адаптирована в других странах

различными способами. Здесь мы исследуем, откуда она взялась, какие элементы делают йогу уникальной и как ее переняли люди во всем мире.

Практика йоги направлена на то, чтобы человек почувствовал связь между своим телом и разумом, а также поддержания равновесия и гибкости в любой, даже проблемной ситуации. Йога – это также понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния¹. В более узком смысле, йога — одна из шести ортодоксальных школ (даршан) философии индуизма.

В контексте философии индуизма, под йогой понимается система раджа-йоги, изложенная в «Йога-сутрах» Патанджали и тесным образом связанная с основополагающими принципами санкхьи. Йога обсуждается в различных писаниях индуизма, таких как Веды, Упанишады, «Бхагавадгита», «Хатха-йога-прадипика», «Шива-самхита» и Тантры. Конечная цель йоги может быть совершенно разной: от улучшения физического здоровья и до достижения мокши. За пределами Индии термин «йога» зачастую ассоциируется лишь с хатха-йогой и её асанами — физическими упражнениями, что не отражает духовного и душевного аспектов йоги. Того, кто изучает и практикует йогу, именуют йогом или йогойном.

Несмотря на то, что хатха-йога в мировом масштабе имеет позицию физической активности и фитнеса, своими корнями всё-таки она уходит в Древнюю Индию. Из истории религий мира нам известно, что в Древней Индии существовало огромное количество философских школ, которые взяли своё начало от Упанишад-ведийских откровений. В Упанишадах, в свою очередь, отмечалось всеобщее единство, единство абсолютного и индивидуального начал. Помимо этого, в них даются понятия об ответе за свои поступки, т.е. карме, о

¹ Jacobsen, Larson, 2005, p. 4.

круговороте рождений, т.е. сансаре, а также о том, как избавиться от цепи перерождений, что в индуизме называют мокшей.

Йога означает «единение», однако возникает спорный вопрос: «Что именно объединяется?» Есть два варианта ответа: одни считают, что объединяется человек с высшим божественным существом, когда как другие полагают, что объединяется душа человека со своим телом. Данные взгляды напоминают нам битву религиозного мышления с материалистическим мировоззрением. Для более подробного описания и толкования йоги, давайте обратимся к её классификации и рассмотрим правильный ответ с точки зрения индуизма.

На самом деле йога бывает разной, и каждый человек сам может выбирать свой путь. Однако, учёные различают 4 вида йоги: джаняна, бхакти, карма и раджа. Эти виды не имеют никакого отношения к стилям, школам или направлениям, а также в совокупности они составляют единую полноценную духовную практику, вследствие этого порой могут употребляться вместе, в зависимости от школы или направления йоги. На эти виды были подразделены для подробного изучения составных частей йоги, чтобы было легче объединить в единое целое.

Что касается первого вида йоги – джняна йога – в переводе означающего «знания». Подходит он для людей с интеллектуальным типом восприятия. Такие люди могут читать религиозные первоисточники, и не нуждаться в комментариях и толкованиях, а также они могут додуматься до того, чего еще не было, после чего и создать свою концепцию. Человек, который читает и пытается осмыслить прочитанное, практикует в данный момент джняна йогу. А также тот, который пришёл к каким-либо откровениям, благодаря прочитанному, тоже считается, что практикует данный вид йоги.

Следующий вид – бхакти йога, что чаще всего переводится, как празднование. Это направление подходит для людей чувственного склада. Бхакти йога призывает к направлению своих чувств на один предмет или действие. Этот вид считается религиозным, поскольку выбирается одно

божество, на которое нужно обратить всё своё внимание и чувства именно ему. Каждая мысль, каждое переживание и каждое наше действие будет направлен на этого божества. Основная мысль бхакти йоги заключается в том, что вся жизнь, все переживания будет пропитано пребыванием в осознанности своего божества, и всё вокруг есть это божество. Данный вид требует высочайшей концентрации внимания на одном божестве и не переключаться мысленно на другое, что может легко ввести человека в заблуждение, оторвавшись от главного объекта внимания.

Карма-йога буквально переводится как «действие» и означает, что у любого действия есть свои плоды. Считается, что человек не может бездействовать и каждое действие человека приводит его к тем или иным последствиям. Чаще всего это проявляется в поведении, исходя из чего, считается, что карма и есть последствия поведения человека. На самом деле, никакая карма не относится к конкретному человеку, а вселенная не вращается вокруг одного человека. Именно поэтому карма йога считается практикой таких действий, за которые человек не ждёт плодов или последствий. Действия становятся карма йогой только в том случае, если человека пребывает в этом, а не действует, поскольку это нужно.

Список литературы

1. Сафонов Ф. – Современная йога. – 2016. С. 27-56
2. Шри Ауробиндо. Письма о Йоге – III. – 1986. С. 45-87
3. Дипак Чопра, Дэвид Саймон. Йога. 7 духовных законов. Как исцелить свое тело, разум и дух. // Litres. – 2021. С. 36-90
4. Pandit Usharbudh Arya - The philosophy of hatha yoga. // Himalayan Institute Press; 1985. P. 20-104
5. Sri Swami Rama - The royal path: Practical lessons on yoga. // Himalayan Institute Press; New Ed edition. – 2008. P. 47-93
6. James Mallinson. Knut A. Jacobsen; et al., eds. Haṭha Yoga in the Brill Encyclopedia of Hinduism, Vol. 3. Brill Academic. – 2011. P. 770—781.