

Философия йоги: обретение гармонии

*Аникеева Екатерина Владимировна
студентка*

*Ставропольский государственный университет, юридический факультет,
Ставрополь, Россия*

E-mail: katyareeves@mail.ru

Введение

В современном мире, где царят отсутствие четких жизненных принципов, погоня за материальными ценностями и моральная распушенность, непросто выжить. Напряженный режим труда и стрессы приводят миллионы людей в состояние агрессии, тревоги и хронической усталости. Не находящие покоя ни на работе, ни в кругу семьи люди ищут способы, позволяющие обрести внутреннюю гармонию. Фитнес-центры и спортивные секции предлагают различные программы по релаксации и одновременному укреплению здоровья с целью физического и духовного оздоровления.

Йога является одной из наиболее популярных и доступных тренировок, помогающих избавиться от многих проблем и недугов. В то же время, подавляющее большинство воспринимает йогу лишь как систему физического воспитания, забывая о ее духовном содержании. Но так было не всегда. Роль философской составляющей йоги бесценна, поскольку в процессе преодоления пути навстречу освобождению от страдания человек находит смысл своего существования. Почему же столь глубокая и содержательная часть йоги скрыта от большинства людей? В чем причина обывательского к ней отношения? Ведь в итоге это отношение низводит величайшую по смыслу философскую систему до комплекса физических упражнений. По мнению автора, в начале XX века культ «практической йоги» как внешней ее формы затмил собой «духовную йогу» как внутреннее содержание. Автор считает, что в решении проблемы возрождения духовного мира человека философия йоги может сыграть важную роль. Для реализации этой возможности современному человеку необходимо проделать серьезную работу по выявлению и освоению духовного богатства древнейшего философского учения йоги.

Духовное содержание йоги

Изначально йога представляла собой учение о духовном самосовершенствовании человека. По преданиям, оно появилось еще во времена арийской цивилизации и позднее трансформировалось в самостоятельную философскую систему. Философия, сложившаяся на основе йоги, заостряет свое внимание на практических методах очищения и сосредоточения для понимания отличия *Я* от тела и ума и, вместе с тем, для достижения освобождения. Освобождение от страданий материального мира возможно, и стремление к нему есть наивысшая из возможных целей существования, считают йогины. Достижение данного состояния, при котором раскрывается и удерживается *истинное Я*, приводит к полному духовному перерождению человека, создающему вокруг себя пространство Истины.

Формирование йоги как целостной философской системы было завершено в начале новой эры. Великий индийский мудрец, йог и учитель Патанджали обобщил все имеющиеся о йоге знания в философском трактате «Йога-сутры». Труд индийского философа является не только теоретической подборкой, но и пособием по практической йоге. Кроме того, «Йога-сутры» прошли долгий путь с древности до наших дней. На сегодняшний день это наиболее содержательный трактат о философии йоги, древнейший из известных. В своем исследовании философской составляющей йоги автор использовал переведенные на русский язык «Йога-сутры» и комментарии к ним.

Центральным звеном «Йога-сутр» является идея освобождения от страданий как духовного пути, представляющая, по йоге, смысл пребывания человека на земле. В основе освобождения лежит понимание природы человека как единства Духа и Материи. По йоге Патанджали, человеческий разум – это фундаментальная причина

всех душевных и физических страданий. Человек видит реальность «глазами разума», и это приводит к неизбежным разочарованиям, страданиям, но когда он постигает духовную мудрость, то разум отождествляет себя со всем, что его окружает, соответственно, человек начинает видеть «глазами души», ощущая радость и гармонию бытия материального мира.

Патанджали, полагавший, что связь сознания с физическим телом очевидна, разрабатывал философию йоги, в том числе, с учетом техник, влияющих на физическую оболочку человека (выполнение асан). Однако основное внимание уделялось все же философскому аспекту. Именно удержание спокойствия ума и истинного Я, то есть, стремления к духовному освобождению, является конечным смыслом человеческого существования.

Идеи йоги получили распространение во всех ортодоксальных индийских философских школах, а также в джайнизме, буддизме, сикхизме, даосизме, и это - не считая множества ветвей самой йоги, выросших из ее классической формы.

В период активной колонизации Востока европейскими странами философия йоги стала популярна на Западе. Многие ученые Европы, Америки и России ознакомились с основами ее учения. В Индии йога развивается, получив огромное признание благодаря деятельности ее последователей – выдающихся мыслителей. Наиболее известные из них – Рамакришна (1836-1886 гг.), Вивекананда (1869-1902 гг.), а также Ауробиндо Гхош (1872-1950 гг.). Классическая философия йоги на Западе практически не модифицировалась, но в двадцатом веке все изменилось, и не в лучшую сторону.

Выводы автора

Печален сегодняшний результат многовекового шествия йоги по миру. Очевидно, что произошедшая на протяжении двадцатого века перестройка общечеловеческих ценностей и морали привела к необратимым изменениям в духовном мире человечества. Современные представления о йоге в корне отличаются от тех, что господствовали столетиями – огромное учение, являющее собой целостную философскую систему, расколото надвое. Досаден не сам факт разделения, а то, что философская составляющая йоги отвергнута и забыта. На вопрос о смысле йоги все чаще можно услышать, что «это слишком сложно для меня». Говоря это, люди все же усердно делают асаны, пытаются медитировать, но не понимают значения своих действий. Выполнение физических упражнений не является целью, ведь они служат всего лишь «трамплином» на пути самосовершенствования, первой ступенькой на лестнице обретения гармонии.

Автор полагает, что поверхностное и безразличное отношение к столь сложной и уникальной по своему воздействию системе, прошедшей испытание временем, недопустимо. Причина неуважения и нежелания познать «душу» йоги говорит о том, что современный человек не хочет или боится познать самого себя. А ведь со времен Сократа именно это знание считается высшим.

Необходимо осваивать учение йоги активнее и серьезнее, чем раньше. Это должно выражаться, прежде всего, в изменении отношения к философской стороне учения. Без знания мировоззрения, основных правил этики и психологии йоги отпадает смысл ее практики. Никакая асана не научит мудрости и не освободит от страданий без приложения значительных духовных усилий. Если человек хочет обрести свободу от материального мира и открыть в себе новый гармоничный мир, основанный на духовности, он должен, прежде всего, познать себя. И лучшим методом самопознания может стать йога во всей ее сложности и красоте.

Литература:

1. Кристенсен Э. Йога для всех: путь к здоровью. – М.: Изд-во Эксмо, 2006.
2. Тайны жизненной энергии/Подгот. текста В.В. Петрова. - Мн.: Литература, 1997.
3. <http://www.philosophia.ru/yoga/indian/>
4. <http://www.philosophy.ru/library/asiatica/indica/edu/01/08.html>
5. <http://www.psylib.ukrweb.net/books/tzibo01/txt01.html>