

Йога, определение. История йоги. Йога и другие религии.

Йога (дев. योग, IAST: yoga) — 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 состояния. В более узком смысле, йога — одна из шести ортодоксальных школ (даршан) философии индуизма.

Основные направления йоги: раджа-йога, карма-йога, джнана-йога, бхакти-йога и хатха-йога. 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.

В 2016 году ЮНЕСКО, отметив существенное влияние на многочисленные аспекты жизни индийского общества в сфере здравоохранения, медицины, образования и искусства, включила йогу в репрезентативный список нематериального культурного наследия человечества.

История йоги уходит своими корнями в древние времена. На нескольких печатях, найденных в долине реки Инд и относящихся к периоду Индской цивилизации (3300-1700 года до н. э.), изображены фигуры в медитативных или йогических позах. Эти археологические находки указывают на возможность того, что население Хараппской цивилизации практиковало одну из древних форм йоги или родственной ей ритуал. Считается, что йога развилась из аскетических практик (тапаса) ведийской религии, которые упоминаются в ранних комментариях к Ведам — Брахманах (датируемых периодом с X по VI века до н. э.) В Брахманах, в частности, в «Шатапатха-брахмане», присутствуют идеи единения ума, тела и души с Абсолютом. В Упанишадах, наиболее раннее упоминание йоги и медитации можно обнаружить в «Брихадараньяка-упанишаде» — одной из древнейших упанишад, датируемой учёными X — IX веком до н. э. и в Катха-упанишаде:

तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरमिन्द्रियधारणाम् ॥३.११॥

tāṃ yogamiti manyante sthiramindriyadhāraṇām ॥3.11 ॥

Йога — это устойчивый контроль чувств

Основным источником, в котором отражено развитие концепции йоги, являются так называемые «средние» Упанишады (датируемые VI веком до н. э.), «Махабхарата» и «Бхагавад-гита», а также «Йога-сутры» Патанджали (II век до н. э.). В «Йога-сутрах» йога впервые была изложена как одна из школ («даршан») индуистской философии. Эта ранняя школа йоги ретроспективно получила известность под ретронимом раджа-йога с целью отличить её от других, более поздних школ.

Вопрос о связи йоги и религии в целом и индуизма в частности, а также о том, не противоречат ли занятия йогой христианской традиции, задается довольно часто, а в последнее время не реже становится и предметом спекуляций со стороны разнообразных религиозных фанатиков. Для того, чтобы на этот вопрос ответить, нужно, прежде всего, определиться, что мы будем подразумевать под словом «йога» и что — под словом «религия».

Если понятие «йога» ограничивается комплексом физических упражнений, фитнес-программой, пусть даже расширенной за счет дыхательных упражнений, очистительных процедур и простейших медитаций, родственных аутотренингу, то вопрос религиозности такой «йоги» отпадает сам собой, также как вопрос религиозности пилатеса, например, или каланетики.

Асаны йоги можно практиковать как обычную (или пусть даже не очень обычную) гимнастику, совершенно не интересуясь мировоззренческими аспектами. Однако не могу удержаться от того, чтобы не отметить, что такое представление о йоге – верхний предел, «апофегей» профанации древнего знания. Впрочем, даже такая «йога», как и другие фитнес-программы, способна принести некоторую пользу организму.

Йога как часть индуизма

Йога – одна из философских систем индуизма, основным текстом которой являются «Йога-сутры» Патанджали. Индуизм в настоящее время является третьей по численности приверженцев религией в мире и претендует на звание мировой. При этом индуизм не является однородной доктриной, а включает шесть различных философских систем, общими для которых является признание авторитета Вед и некоторые понятия: карма, дхарма, сансара, мокша и т.д. Шесть систем индуизма – это: санкхья, йога, вайшешика, ньяя, миманса и веданта. Иногда к числу индуистских традиций причисляют также буддизм, джайнизм и сикхизм, не признающие авторитета Вед.

Не все эти традиции полностью соответствуют нашему пониманию слова «религия» как доктрины о Боге. Некоторые можно рассматривать как религиозные только в качестве учения о сверхъестественном, выходящем за рамки восприятия нашими органами чувств и постижения сознанием.

Йога базируется на теоретических и метафизических положениях другой индуистской традиции – санкхья. Санкхья же атеистична, понятие Бога в ней отсутствует. Йога, так же как и санкхья, ни по своей метафизике, ни по средствам достижения цели – мокши или кайвальи – не нуждается в понятии Бога, тем не менее, это понятие в ней присутствует.

Ишвара

Бога Патанджали зовут Ишвара. Однако это не совсем Бог в нашем понимании этого слова. Ишвара – не творец, не хранитель вселенной, и не «менеджер, присматривающий за порядком на земле». Он не награждает и не наказывает людей. Упрощенно говоря, Ишвара – это сознательная сущность, находящаяся на значительно более высоком уровне развития и организации, чем человек, но это не бог в нашем традиционном понимании этого слова (высший Пуруша в терминологии Патанджали). Будучи свободным от всяких затруднений земного существования, Ишвара живет в вечном блаженстве без заслуг и недостатков, не затронутый влиянием страданий и кармы и является всеведущим, учителем древних риши (мудрецов).

Ишвара Патанджали служит практическим целям: он оказывает содействие и помогает йогину, устраняя препятствия на его духовном пути, облегчает достижение освобождения, но не дарит его непосредственно.

Практика йоги призвана привести йогина к такому же уровню развития, как у Ишвары. Отличия между реализовавшимся йогиним и Ишварой в том, что Ишвара изначально был безграничным и не нуждался в специальных практиках, чтобы таковым стать. В отличие от освобожденных душ, которые утрачивают связь с миром, Ишвара находится в вечной связи с ним.

Но, поскольку йогин может обойтись в своей практике и без Ишвары, многие исследователи высказывают мысль, что Патанджали ввел это понятие под влиянием господствовавшего в то время

общественного мнения, в стремлении избежать обвинений в непопулярном атеизме. То есть, со стороны Патанджали это была своего рода теологическая дипломатия, популизм.

Тем не менее, в «Йога сутрах» неоднократно упоминается такой способ достижения освобождения от мирских уз как преданность Господу. Под этим понимается смирение, доверие и покорность своей судьбе и отказ от желания наград в виде мирских наслаждений. Это также одно из средств достижения постоянства мышления, успокоения ума, предмет для концентрации и медитации. Однако это всего лишь одно из вспомогательных средств и при том не самое действенное для достижения конечного освобождения.

Соединение или разъединение?

Слово «йога» нередко переводят с санскрита как «соединение», подразумевая, в том числе, и соединение человека с богом. Однако такое толкование, во-первых, спорно и неоднозначно, потому что возможны и другие многочисленные варианты перевода. Во-вторых, с точки зрения йоги, целью человеческого стремления является не единение с богом, а разъединение, отделение духа (души, дживы) от материи. И наконец, учитывая происхождение йоги от атеистической санхьи, трудно понять, с чем или с кем нужно было объединяться.

Даже если смотреть на этот вопрос с позиций адвайта-веданты, то соединение души человека с богом невозможно, поскольку, с этой точки зрения, душа и есть бог, и необходимо лишь устранение неведения, чтобы она это осознала.