

УДК 21. (075. 8)

Йога как комплексное социально-философское явление и ее место в системе религиозных воззрений

Поляков Вячеслав Олегович

Ассистент,

Тульский государственный университет,

300012, Российская Федерация, Тула, просп. Ленина, 92;

e-mail: yazr@mail.ru

Аннотация

В статье рассматриваются основные положения учения йоги как основного элемента синкретической теории, которая описывает возможность создания и наполнения отдельного бытия сознания. Йога выступает не только как философское учение, но также и как комплексная среда, обеспечивающая реализацию религиозного мировоззрения через личностные стимулы. Автор статьи полагает, что йога может выступать не только как духовный стимул в социальном развитии личности. Йога – в переводе с санскрита означает участие, соединение, порядок, глубокое размышление, созерцание. Йога – одно из шести ортодоксальных философских учений Древней Индии, вышедших из ведической литературы. Автором и создателем этого учения считается Патанджали, живший около II в. до н.э. – II в. н.э. Это учение было изложено в книге «Йога-сутра». В ней, короткой по форме и доступной по содержанию, заключено руководство по философии йоги. Йога – это учение и метод управления психикой и физиологией человека, задачей которого является достижение состояния освобождения от бедствий эмпирического существования «Я» с его бесчисленными перерождениями. Йога признает существование в человеке неосознаваемых сил и возможность управления ими при создании для этого определенных условий.

Для цитирования в научных исследованиях

Поляков В.О. Йога как комплексное социально-философское явление и ее место в системе религиозных воззрений // Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке. 2018. Том 7. № 5А. С. 139-150.

Ключевые слова

Йога, религия, философия, парадигма, социальная среда.

Введение

Жизнь современного человека становится очень сложной, острой и болезненной в вопросе борьбы за существование. Вредные привычки, такие как употребление алкоголя, наркотиков, курение, разврат и другие, приводящие к нездоровому образу жизни, и направляют человечество на ложный путь развития. На человека давит огромное физическое и умственное напряжение, которое изо дня в день растет и приводит к хроническому синдрому усталости, и, как следствие, он не может сконцентрировать свое внимание на том, что делает. Человек разучился расслабляться естественным способом и прибегает к любым способам, независимо от того, разрушается его здоровье или нет. Неправильное питание, неестественный образ жизни, отсутствие гармонии в общении между людьми, загрязненность окружающей среды становятся причиной многих негативных эмоций, таких как беспокойство, страх, гнев, ненависть, жадность и зависть.

Литературный обзор

Оригинальность и самобытность восточной философии особенно к проблемам свободы привлекали внимание как зарубежных, так и российских философов, среди которых: С. Аблеев, А. Агоджаниян, Н. Болдырев, П. Буланже, Л. Васильев, И. Веревкин, И. Всеволодов, Дай Шин Где, М. Ермаков, К. Жоль, В. Корнев, П. Лебедев, Ма Зин Я, В. Малявин, П. Мовчан, Рудой, Ю. Старостина, Хон Щю Пин, А. Цветаков, Ши Цзюнь, Е. Клайв. Специфике восточного типа мышления и его отличия от западного восприятия мира посвящены работы М. Элиаде, К.Г. Юнга.

Материалы и методы

Целью статьи является философский анализ феномена свободы личности в контексте восточной философии, в частности, классической индийской йоге.

Первоочередной задачей философии, начиная с древнейших времен, было освобождение самостоятельного мышления от предубеждений. Так, в индийской философии состояние полной самодостаточности, высшего освобождения и счастья (то, что на санскрите звучит как «мокша» и «нирвана») видится на путях слияния индивидуального духа с мировым духовным началом. Оно происходит путем отказа от своего первоначального Я и получения новой идентичности в слиянии со вселенской первоосновой в едином порыве космической любви. Часть школ древнеиндийской философии признавала, что внешний мир и его изменчивость – это лишь иллюзия нашего сознания. Именно в восточной традиции речь идет не о свободе, а об единении в широком смысле этого слова. Речь идет о постепенном и последовательном «освобождении», процессе перехода от зависимого состояния от внешних факторов и собственных внутренних состояний индивида к меньшей зависимости [Савицкая, 2013, 67].

Это позволяет глубже понять саму суть философии, логику ее развития, дать представление о важнейших проблемах, которые ставились и по-разному решались в течение всего времени ее существования.

Сначала элементы философских идей возникают в конце IV тыс. к н.э. в Египте и Месопотамии, но к собственно философскому мировоззрению по определенным историческим причинам представители этих древних культур не поднялись. Философия как особая форма

общественного сознания, как определенный тип мировоззрения возникает в Древних Индии, Китае и чуть позже в Греции.

Зародыши философского мышления в Древней Индии восходят к глубокой древности. Идейные основы религиозно-этических и философских учений складывались в течение сотен лет, в так называемый ведический и послеведический периоды (с II тыс. до н.э.). В период классических философских систем (VI–V в. до н.э.) философские представления индийцев составляются на основе первобытной мифологии, традиций, присущих родоплеменному устройству и присущему в этой стране разделению населения на четыре варны: брахманов, кшатриев, вайшьев и шудров. В религиозно-философских трактатах Вед – Брахманах, Упанишадах уже имеются первые философские идеи, в которых поставлен вопрос об общих основах мира. Так, одна из идеалистических школ древнеиндийской философии — веданта считала, что мир состоит из безличного мирового духовного Абсолюта — Брахмана, который творит все существующее и тождественен с Атманом — духовным началом каждой человеческой личности.

Человеческая душа вечна, но намного уступает перед мировым Духом по степени совершенства, потому что тесно связана со смертным телом. Когда человек умирает, душа отделяется от тела и попадает в своеобразный круговорот души – сансаре. Там поступки человека оцениваются по всеобщим законом необходимости (законом кармы). Затем душа переселяется в другое тело. Таких переселений может быть множество, пока человеку не удастся полностью освободиться от повседневных жизненных забот. Тогда наступает освобождение (мокша), которое означает слияние души с мировым Духом.

Шестой век до нашей эры ознаменовался возникновением религиозно-этических учений джайнизма и буддизма. Джайнизм основал Вардхамана («победитель круговорота душ и кармы»). Философия джайнизма – дуализм, то есть признание двух мировых начал: одухотворенного (джива) и неодухотворенного (аджива). Аджива состоит из пяти сущностей: материи, духа, покоя, пространства и времени. Философия джайнизма говорит о наличии двух состояний времени: сроке пребывания души в данном воплощении и сроке ее существования в определенном состоянии. Человек должен следовать в своем поведении трем ценностям: правильного понимания, правильной веры и правильного поведения. Поведение же должно основываться на ряде принципов этики, среди которых видное место занимает требование не совершать насилия всему живому.

Философское учение буддизма основано в VI вв. до н.э. Гаутамой, который, пройдя все ритуалы духовного лица, стал называться Буддой (просветленным). Философия буддизма рассматривает мир как единый поток материальных и духовных элементов, которые непрерывно меняются. Человеческую жизнь Будда рассматривает как страдания, причиной которого является жажда жизни, желания. Освобождение от страдания достигается путем самосозерцания, самоуглубления, определенного образа жизни (так называемого восьмеричного пути) и достижение вечного блаженства (нирваны).

Среди других философских школ следует выделить такие как: санкхья, миманса, йога, чарвака, веданта, вайшешика, которые функционировали в VII–II ст. до н.э.

Мировоззрение санкхьи основано на представлении о том, что в мире существуют два самостоятельных начала: пракрити (абстрактное первоначало) и пуруша («Я», дух, сознание). Санкхья считает, что Вселенная возникла благодаря взаимному влиянию пуруши и пракрити.

Школы ньяя, вайшешика считали, что мир состоит из качественно разнородных частиц («ану»): воды, земли, воздуха и огня. «Ану» создают предметы, вступая в различные

комбинации согласно знаниям, направленных на благо души. Школа вайшешика наиболее тесно связана с естественно-научным представлением тогдашнего общества.

Школа миманса в решении проблем познания стоит на позициях сенсуализма, где основой познания являются наши ощущения. Важным в ней является учение о связи языка и мышления, слова и его значения.

Философские идеи школы йога выходят из своеобразного выяснения вопроса об отношении души и тела. Сущность этого отношения – в непрерывном совершенствовании души и тела путем самоуглубления человека в свой внутренний мир, который реализуется с помощью различных поз и положений тела.

Материалистическая школа чарвака признает четыре материальных элемента, из которых состоит мир, не верит в бессмертие души, отрицает сотворение мира Богом, скептически относится к религии, видит смысл человеческого существования в счастье (понимая его как чувственное наслаждение – гедонизм).

Школа веданта углубляет учение о единстве человека с космосом (физическое тело, чувственное, ментальное, духовное и астральное). Школа исходит из идеи об иллюзорности мира, в котором живет человек: истина (Брахман) покрыта полупрозрачной дымкой Майя, вследствие чего мы находимся в плену видимостей. Реальностью является Брахман и человеческое духовное начало, которое является частью Брахмана. Таким образом отметим главные особенности древнеиндийской философии:

- формирование на базе мифологически-религиозного мировоззрения;
- созерцательный характер и слабая связь с наукой;
- своеобразие отношения к Ведам;
- описания духа как безликого явления;
- построение социальной философии на принципах этики страданий и счастья.

Швейцарский психолог, философ К.– Г. Юнг рассматривал освобождение на Востоке, прежде всего, как самоосвобождение, путем погружения в глубины бессознательного – той истинной природы, где сливается индивидуальный и всемирный дух [Юнг, 1994, 99]. Румынский философ Н. Элиаде, анализируя связь между свободой и бессмертием, которое является высшей целью его религиозно-философской концепции, писал: «В состоянии самадхийогин превосходит все оппозиции и, в процессе своего уникального опыта, «объединяет» пустоту и изобилие, жизнь и смерть, бытие и небытие. Ничто не совпадает со Всем». Состояние самадхи здесь "равнозначное реинтеграции различных модусов реальности в один-единственный-недифференцированный в полноте перед созданием Первичного Единства" [Элиаде, 2004, 167]. Тот, кто достигает конечной цели, совершает, наверное, самую заветную мечту человечества, которая беспокоила его с начала истории: преодолеть двойной субъект–объективное распределение реальности, вернуть первоначальное Единство, соединиться с Целым. М. Элиаде отмечает, что указанное единство не является регрессом к начальному неразвитому состоянию. Остановка деятельности сознания не является неким возвратом к предсознательному уровню, когда сознания еще не было. Адепт, практикующий йогу, работает с сознанием и подсознанием для того, чтобы освободить сверхсознание, которое в обычном состоянии не проявлено. То новое, что возникает на уровне над сознания, по сравнению с предсознательными и бессознательными состояниями, заключается в том, что здесь как раз и возникает «знание единства и блаженства» [Элиаде, 2004, 168]. Это – «возвращение к первоначалу», но с той разницей, что человек, «раздавленный в этой жизни, не просто восстанавливает исконный порядок вещей, но обогащает его измерениями свободы и

сверхсознания» [Элиаде, 2004, 169]. М. Элиаде подчеркивает, что йогическая практика является парадоксальной. В состоянии самадхи йог не просто автоматически возвращается к начальной ситуации, но «реинтегрирует изначальную полноту после установки нового, парадоксального модуса бытия – сознания свободы, которое не существует в космосе, ни на уровне обыденной жизни, ни на уровне «мифологических божеств», и которое находится только в Высшем Существо, Ишваре» [Элиаде, 2004, 169]. Свобода завоевывается усилиями сознания самого индивида.

Достижение свободы всегда представлялось как избавление от одних элементов бытия, признаваемых второстепенными, ложными или недостойными ради других элементов, являющихся истинными или высшими. Еще со времен упанишад центральным предметом индийской философии является сознание и поиск путей ее освобождения. Учение об освобождении сознания основывается на определенной онтологии, феноменологии и гносеологии. Часть школ древнеиндийской философии признавала реальность внешнего мира и действительность причинно–следственных связей в нем. Другие школы исходили из того, что внешний мир – это лишь иллюзия нашего сознания относительно того, что изменения вокруг нас – это то, что только кажется, это – что-то вроде легкого волнения на поверхности океана, глубина которого вечно остается неизменной. В индийской философии сложились представление о том, что нет какого-то особого, конечного состояния, которое можно было бы обозначить понятием «свобода». Следует говорить о постепенном и последовательном «освобождении» – мокша, что никогда не прекращается, освобождение как процесс перехода от зависимого состояния от определенных внешних факторов и собственным внутренним состоянием индивидов к меньшей зависимости (в конечном итоге – полной независимости), а также о путях достижения такого состояния. О мокше речь идет и в таких важных текстах, как Веды, Упанишады, Дхаммапада, Бхагавадгита, Мокшадхарма. Понятие «мокша» имеет исключительно глубокий и многосторонний смысл, но основной его смысл в том, что следует освободиться от бесконечного колеса перерождений. Атман (душа) не разрушается с гибелью физического тела живого существа, а перерождается, находя себе убежище в другом теле. Переход осуществляется по закону кармы. Человек при этом не является пассивным объектом внешних воздействий, марионеткой в руках неизвестных ему сил, а является творцом своей судьбы, она способна творить саму себя, и не только в очередной быстротекущей форме бытия, но и в вечности.

Конечная цель и идеал человеческой жизни, как считает индийская философия и религиозная традиция – избавление от рокового предопределения, выход из бесконечного вращения колеса сансары, последнее окончательное освобождение. Разрыв с бытием и соединение с Абсолютом тем самым означает сочетание с небытием. Абсолют и небытие становятся словно тождественными. Как отмечается в Мокшадхарме, «небытие – это нирвана, это запредельное блаженство; те же, кто здесь освобождаются, от благих и злых дел отчуждаясь, в тысячедушного бога здесь вступают» [Махабхарата, 1983, 40]. Способом достижения освобождения индийское мировоззрение также считает йогу. Отдельные ее элементы появляются уже в ранних упанишадах, но своей достаточно законченной формы она достигла в «Йога–сутрах» Патанджали и в Бхагаватгите. Между этими двумя классическими текстами йоги есть определенные различия, касающиеся средств достижения конечной цели. Если для Патанджали путь к свободе лежит через отделения друг от друга пуруши (духовный принцип) и практики (материального начала) и получения высшего успокоения в глубинах индивидуального духа, то в Бхагаватгите смерть – это сочетание индивидуального духа –

атмана – с мировым Духом – Брахманом. В «Йога-Сутре» йога – это воздержание сознания от любых колебаний. «Йога есть прекращение деятельности сознания», – утверждал Патанджали [Классическая йога, 1992, 87]. Патанджали позаимствовал из санкхьи почти всю диалектику, но не считал, что метафизическое познание способно привести к полному освобождению.

В «Бхагаватгите» йога означает равновесие и бесстрашие при выполнении того, что предписывает обязанность, дхарма. Если первый источник говорит об освобождении как полноте и абсолютной бездеятельности, то второй подчеркивает необходимость действия, но при полной незаинтересованности в ее результатах. «Преданный, плоды действий покинув, совершенный мир получает» [Благо разумности и мудрости, 1998, 109]. Тот, кто обуздал чувства, сердце и разум, кто стремится к высшей свободе, отрешенный от желаний, страха и гнева – свободен навеки» [Благо разумности и мудрости, 1998, 110]. И в том, и в другом случае сознание будто затухает, становясь бесстрастной. Это, говоря метафорически, – не полностью погашенная свеча, а абсолютно ровное пламя, которое не меняется ни от каких внешних вмешательств. Для достижения такого состояния применяется сложная, изящная система психофизического тренинга. Когда цель будет близка к осуществлению, радикально преобразованное сознание увидит свой собственный, чистый образ, в зеркале которого отразится духовная суть мира – божественный Пуруша и тем самым будет достигнут высший уровень достижения свободы. Соединение того, что в ходе ограниченных форм бытия оказалось разорванным, и достижение состояния самадхи будет означать окончательное освобождение как слияние с единой, вечной первоосновой всего сущего.

Путь освобождения индивидуального сознания – через осознание истины о том, что истинное духовное «Я» человека стоит выше тела, чувств, ума, счастья и несчастья личного эго, выше пространства, времени и физического мира. Это осознание себя как Абсолютного Духа, находящегося выше перемен, страданий, зла и смерти. Но это поверхностная или промежуточная цель, за которой скрывается другая, еще более высокая и абстрактная, а в силу этого еще менее понятная для обывателя. Освобождение сознания, считают гуру-йоги, не может считаться высшей целью, потому что индивидуальное сознание не является самостоятельным. Оно существует не для себя и не ради себя, а для Абсолютного Мирового Духа (Атман, Пуруша, Бог). Его Цель – получение опыта бытия, а затем – освобождение от власти материи и материального бытия. Методика достижения освобождения в классической йоге основана на этическом совершенствовании, аскетической практике и системе психотехнических упражнений. Йога, как подробно разработанный путь к освобождению, в некоторых случаях переводится как «ярмо», что, как известно, означает неволю, зависимость. Смерть – это не только сброс каких-то пут с себя, но и возложение на себя нового бремени, каких-либо новых обязанностей и обязательств. Смысл наложения на себя этого нового бремени, – что одновременно является целью йоги – избавиться от иллюзии по поводу мира, а также от заблуждения относительно самого себя и своего положения в мире. Освобождение понимается, главным образом, как освобождение сознания, которое является непрозрачным для человека и самого себя, не знает себя, находится в невежестве, во тьме. Задача в том, чтобы очистить сознание от всего того, что является причиной такой непрозрачности. В этом заключается основа освобождения.

Йога – это во многом психофизиологические упражнения, своеобразная психотехника. Однако, в ней присутствуют также и глубокие философские размышления, здесь довольно оригинально понимается активность человека в мире. В отличие от западной традиции, где активность направлена на преобразование мира, восточная традиция смотрит на мир, как на

такую данность, вмешательство в которую должно быть минимальным. А потому активность человека здесь – это деятельность, которая направлена, в основном, к себе самой. Собственное познание и преобразование, изменение собственного отношения к миру, преобразование, прежде всего, собственного духовного мира, собственного Я, становится основными задачами. Здесь происходят как бы эксперименты с собственным сознанием, исследование его границ и возможностей. В результате – индивид приобретает «освобождение», освобождение от ограничений всякого рода, превращение себя в личность, сочетающей в себе целостность и полноту. Свобода, таким образом, – это не избавление от какого-то бремени, а возможность выбора того, что добровольно принимается на собственные плечи во имя вполне определенной, значимой цели. Возможно, высшая из целей – избавление не только от страха небытия, страха смерти, но и страха вечности, вечного бытия, которое в индийской традиции понималось как большое несчастье. Освобождение сознания (духа) в практике классической индийской йоги воспринималось как главная духовная цели, смысл жизни и нравственного долга человека. Этой цели полностью была подчинена как философская доктрина, так и практика классической санкхья-йоги. В главном трактате этой философской школы, то есть в «Йога-сутре», проблема освобождения проходит красной нитью через все разделы и достигает кульминации в заключительной четвертой части древнего манускрипта мудреца Патанджали. В известном трактате средневекового философа Вьясы «Йога-бхашья» тезисы Патанджали разъясняются и комментируются. Проблема освобождения, которая решается в указанных трактатах, может быть представлена следующим образом. Субъектом освобождения в классической йоге является вовсе не личное человеческое сознание, а ее трансцендентное источник – Вселенское Сознание или Мировой Дух (Пуруша). Он освобождается от материальной зависимости и связи с личными человеческими сознаниями (индивидуальными душами), которые в материальном мире выступают орудиями получения жизненного опыта – Вселенского Сознания. Освобождение достигается путем устранения аффектов сознания, их психических следов, ведущих к формированию кармы. Они устраняются благодаря духовному знанию, йогической практике и бесстрастию.

Результаты и обсуждение

Какие же практические методы освобождения сознания предполагает классическая индийская йога? Методика достижения освобождения опирается на следующие фундаментальные основы: этическое совершенствование; аскетическую практику; систему психотехнических упражнений. Но все это считается вспомогательными средствами. В более развернутом виде они составляют классические восемь ступеней йоги. Философская система санкхья и основанная на ней философская система санкхья-йога, по-разному представляли метод освобождения сознания.

«О потомок Бгарату, ты должен понять, что Я также пребываю во всех телах и знаю их и что понимание тела и того, кто знает его, называют знаниями. Такое Мое слово» [Бхагавад-гита 13.3].

Ведические знания о здоровье как «наука жизни» основаны на философии Сангьи и Йоги. Чтобы осознать космическое единство, необходимо ознакомиться с концептуальной и философской первоосновой Аюрведы. Сангья-сутры (автор Капила) и Йога-сутры (автор Патанджали) являются двумя из шести центральных философских систем Древней Индии. Сангья образует философскую основу йоги, а йога предполагает средства достижения цели.

Сангья – это анализ материи и духа, который использует метод атеистического дуализма (двайта), аналитический процесс и помогает душе отделиться от материи. Йога – это дисциплина самоосознания, которая помогает достичь пробуждения внутреннего духовного видения, чтобы увидеть себя за пределами тела. Использование философии сангьи и йоги помогает живому существу получить освобождение от материальных страданий (мокша).

Не зная и не понимая философию здоровья, человек никогда не сможет вести здоровый образ жизни. Научить этому могут только духовные учителя (гуру) или врачи (вайды), которые сами живут правильно согласно канонам вед и аюрведы.

Здоровье – это не только отсутствие физических болезней, но и счастье ума и души. Личность считается здоровой, когда все три недостатка или принципа управления организмом (доши), семь тканей тела (дхату), все тринадцать видов огня сбалансированы. В дополнение, душа, разум и чувства должны быть в состоянии полного счастья [Благо разумности и мудрости, 1998, 368; Савицкая, 2013, 70; Свет дхармы, 2013, 576].

Состояние хорошего здоровья (арогья) является основой достижения цели религии (дхармы), развития экономики (артхи), чувственного наслаждения (кама) и освобождение от материальных страданий (мокши). Болезнь разрушает как здоровье (арогью), конечную цель жизни, так и саму жизнь.

Существует десять аспектов деятельности, которые влияют на здоровье человека, а именно: происхождение человека (какого он рода), по каким писаниям (священным книгам) он живет, какие очистительные обряды проводит, как он концентрируется (медитирует) и повторяет молитвы (мантры), какую воду пьет (пищу употребляет), какой деятельностью он занимается и какое место и время выбирает для него, как общается с другими людьми и со своими детьми [Аблеев, 2012, 258; Классическая йога, 1992, 260].

Также важны жизненные задачи, которые перед собой ставит цивилизованный человек, для того чтобы достичь высшей цели жизни:

- 1) стремление к жизни, что ведет к поддержанию жизненной силы и долголетия и достигается ведением здорового образа жизни;
- 2) материальное благополучие, используемое для правильной и долгой жизни, где средства заработаны честным и законным способом;
- 3) духовное совершенствование, что дает возможность познания реальности за пределами чувственного восприятия и достигается с помощью повторения молитв (мантр), поклонения Богу, йоги и медитации.

Люди находят множество причин, чтобы не следовать этим основным задачам: они слишком заняты или у них просто нет времени; проводят жизнь в погоне за деньгами, славой и комфортом, не осознают, что любое материальное достижение теряет всякий смысл, если потеряно жизненную силу; поглощены повседневной суетой, полной стрессов; не умеют восстанавливать жизненные силы с помощью отдыха и релаксации.

Хорошее питание, витамины, минеральные вещества и посещение клубов здоровья – факторы, которые поддерживают тело в полном порядке, но это не помогает больному разуму.

В термин «здоровье» включается больше чем просто отсутствие болезни. Согласно ведическим знаниям здоровым считается человек, достигший самореализации и самоосознания. Это означает, что он достиг внутренней гармонии. На санскрите термин «здоровье» звучит как «Свастха» (сва переводится как я сам, стха означает «стоящий», «определенный»), то есть человек, который утвердился сам в себе.

Единство духовного, психологического и физического состояния достигается такими видами деятельности как [Махабхарата, 1983, 664; Свет дхармы, 2013, 576]:

1) духовная – выполнение предписанных обязанностей религии, повторение молитв (мантр), поклонение Богу (Божествам), посещение храмовых служб, жертвоприношения, посты, совершение подношений и жертвоприношений, исполнения обрядов искупления грехов, паломничество. Она имеет успех, когда осуществляется с помощью Святых Личностей (монахов или священников);

2) психологическая – отвлечение ума от нездоровых объектов; использование силы ума и воли, направленных на осознание своей болезни. Она должна осуществляться мудрецами;

3) телесная – соблюдение определенной диеты, употребление правильных продуктов питания; прием лекарственных средств; выполнение физических упражнений йоги; массаж и очистительные процедуры. Осуществляется с помощью врачей, которые одновременно являются святыми и мудрецами.

Аюрведа является не просто медициной, а имеет свою философскую концепцию. Одно из ее положений гласит: болезнь – это отражение образа жизни и мыслей человека. Аюрведа имеет цель предотвратить болезни и улучшить здоровье людей, достичь равновесия всех энергий организма и гармонии с окружающей средой, раскрыть творческий потенциал человека и сделать его жизнь счастливой и радостной.

Заключение

Темы, рассматривающие аюрведу согласно философским системам сангьи и йоги:

1. Благоприятные и неблагоприятные стили жизни в связи с личностью и обществом.

Благоприятный стиль несет благо как личности, так и обществу; рекомендует правила, образ жизни и диету в соответствии с типом конституции и определенного сезона года; развивает качества и черты характера личности: говорить правду, не быть жестоким, любить все живое и уважать старших; анализ последствий поступка прежде его осуществления; свобода от желания обманывать, хорошая память и интеллект, контроль страсти, зависти, жадности и гнева.

Неблагоприятный стиль разрушает как личность, так и общество; осуществляется по личной прихоти без всяких правил; приводит к эгоизму, жадности, эксплуатации других существ; загрязняет окружающую среду.

2. Жизнь счастлива и несчастна в связи с личностью.

Факторы, ведущие к счастью: свобода от болезней; молодость; жизненная и физическая сила; устойчивость; сила воли; спокойный ум; совершенные органы чувств; материальные возможности для комфортной жизни; возможность достижения всех желаний.

Факторы несчастной жизни: дисбаланс функционирования тела, ума и жизни; болезни; преждевременная старость; беспокойный разум; бессилие; невозможность удовлетворения материальных желаний.

3. Что хорошо и что плохо для здоровья в связи с понятием тела человека и сезонов года.

Хорошо: правильное комбинирование и сочетание продуктов; надлежащие привычки в питании; соответствующие физические упражнения; правильное и своевременное очищение тела от метаболических отходов; соблюдение надлежащей диеты и режима во время болезни; употребление пищи надлежащего количества и качества.

Плохо: пренебрежение правилами комбинирования и сочетания продуктов; вредные привычки в питании; несвоевременное очищение тела от метаболических отходов; несоблюдение надлежащей диеты и режима во время болезни; употребление пищи ненадлежащего количества и качества.

4. Продолжительность жизни (долголетие) в связи с личностью.

Факторы, необходимые для достижения долголетия: владение иммунной системой (оджасом) хорошего качества; диета и здоровое питание; сон (диета ума); йога и медитация.

Факторы, сокращающие жизнь: плохая иммунная система (оджас); несоблюдение диеты; беспокойный сон; отсутствие физических упражнений и медитации.

Аюрведические каноны содержат в себе основные принципы медицинской науки – концепцию недостатков или принципов управления организмом (трех дош), учение о семи основных тканях тела (дхату) и обмена веществ, питания и пищеварения, анатомию и физиологию человека, описание болезней и способы их лечения, сведения о лекарственных растениях, методы сохранения здоровья и увеличения продолжительности жизни, способы развития интеллекта и рекомендации по улучшению личных качеств характера.

Восточная философская традиция решала задачу избавления человека от страха перед небытием. Здесь присутствует то, что, позже в западной философии было названо экзистенциальным моментом, экзистенцией. Свобода стоит как бы между небытием и вечностью. В восточной традиции преодоление заключается в преодолении притяжения бытия и достижение нирваны, осознание истины о том, что истинное духовное «Я» человека стоит выше тела, чувств, ума, счастья и несчастья личного эго, выше пространства, времени и физического мира. Это и есть полная, абсолютная свобода. Тот, кто достигает нирваны – свободы, возвращается к людям, чтобы помочь им достичь такого же полноценного состояния, ведь никто не знает дорогу к свободе лучше, чем тот, кто уже прошел ее, кто не просто владеет знанием о том, что такое свобода, но уже является свободным (или, по крайней мере, почувствовал прикосновение высшей свободы). Йога, буддизм, а также другие индийские философские школы, выдвинули важную мысль, которая также перекликается с западным мировоззрением о том, что достижение свободы – это индивидуальное дело каждого.

Ведические знания с помощью определенных философских систем помогают развивать положительный внутренний диалог, концентрироваться на определенной цели и проводить самоанализ, развивать в себе чувство благодарности и внимательность, поддерживать в себе энтузиазм и решимость, обучаться методам йоги и медитации, раскрыть в себе способности любить и служить другим, что являются составными частями процесса самоосознания и самореализации человеческой личности, состоящей из физического, психического и духовного тела. Это вдохновляет человека вести здоровый образ жизни ради высшей цели человеческой жизни, а это, в свою очередь, сохраняет здоровье нации.

Библиография

1. Аблеев С.Р. Философия классической йоги. Освобождение сознания и горизонты человеческого духа в классических трактатах // Йога-сутра и Йога-бхашья. Донецк, 2012. 258 с.
2. Благо разумности и мудрости // Соломон Мудрый, Экклезиаст, Песнь Песней, Притчи. Мудрые беседы. М.: Ренеме, 1998. 368 с.
3. Классическая йога. М.: Наука, 1992. 260 с.
4. Махабхарата. Философские тексты. Ашхабад, 1983. 664 с.
5. Пахомов С.В. (ред.) Свет дхармы: Антология традиционной индийской философии. СПб.: Амфора, 2013. 576 с.
6. Савицкая И.М. Свобода как освобождение сознания историко-философский дискурс // Вестник Харьковского национального университета имени В.Н. Каразина. Теория культуры и философия науки. 2013. № 105. Вып. 49 (1). С. 67-71.
7. Фойерштейн Г. Глубинное измерение йоги. М.: РИПОЛ классик, 2006. 432 с.
8. Элиаде М. Йога: бессмертие и свобода. СПб., 2004. 512 с.
9. Юнг К.Г. О психологии восточных религий и философий. М.: Медиум, 1994. 258 с.

Yoga as a complex socio-philosophical phenomenon and its place in the system of religious beliefs

Vyacheslav O. Polyakov

Assistant,
Tula State University,
300012, 92, Lenin av., Tula, Russian Federation;
e-mail: yazr@mail.ru

Abstract

The article deals with the main provisions of the teaching of yoga as the main element of the syncretic theory, which describes the possibility of creating and filling a separate existence of consciousness. Yoga acts not only as a philosophical doctrine, but also as a complex environment that provides the realization of religious worldview through personal incentives. The author believes that yoga can act not only as a spiritual stimulus in the social development of the individual. Yoga, translated from Sanskrit, means participation, connection, order, deep reflection, contemplation. Yoga is one of the six Orthodox philosophies of Ancient India, published in Vedic literature. The author and Creator of this doctrine is Patanjali, who lived around II. B. BC-II century ad this doctrine was set out in the book “Yoga Sutra”. In it, in a short forms and accessible in content, is a guide to the philosophy of yoga. Yoga is the teaching and method of controlling the psyche and physiology of a person, whose task is to achieve a state of liberation from the disasters of the empirical existence of the Self with its countless rebirths. Yoga recognizes the existence of unconscious forces in a person and the possibility of controlling them when creating certain conditions for this.

For citation

Polyakov V.O. (2018) Ioga kak kompleksnoe sotsial'no-filosofskoe yavlenie i ee mesto v sisteme religioznykh vozzrenii [Yoga as a complex socio-philosophical phenomenon and its place in the system of religious beliefs]. *Kontekst i refleksiya: filosofiya o mire i cheloveke* [Context and Reflection: Philosophy of the World and Human Being], 7 (5A), pp. 139-150.

Keywords

Yoga, religion, philosophy, paradigm, social environment.

References

1. Ableev S.R. (2012) *Filosofiya klassicheskoi iogi. Osvobozhdenie soznaniya i gorizonty chelovecheskogo dukha v klassicheskikh traktatakh* [The philosophy of classical yoga. Liberation of consciousness and the horizons of the human spirit in the classic treatises]. In: *Ioga-sutra i Ioga-bkhash'ya* [Yoga Sutra and Yoga Bhashya]. Donetsk.
2. (1998) *Blago razumnosti i mudrosti* [The blessing of rationality and wisdom]. In: *Solomon Mudryi, Ekklezisast, Pesn' Pesnei, Pritchi. Mudrye besedy* [Solomon the Wise, Ecclesiastes, Song of Songs, Proverbs. Wise conversations]. Moscow: Renome Publ.
3. Eliade M. (2004) *Ioga: bessmertie i svoboda* [Yoga: immortality and freedom]. St. Petersburg.
4. Feuerstein G. (2006) *Glubinnoe izmerenie iogi* [The depth dimension of yoga]. Moscow: RIPOL klassik Publ.
5. Jung K.G. (1994) *O psikhologii vostochnykh religii i filosofii* [On the psychology of Eastern religions and philosophies]. Moscow: Medium Publ.
6. (1992) *Klassicheskaya ioga* [Classical yoga]. Moscow: Nauka Publ.
7. (1983) *Makhabharata. Filosofskie teksty* [Mahabharata. Philosophical texts]. Ashkhabad.

8. Pakhomov S.V. (ed.) (2013) *Svet dkharmy: Antologiya traditsionnoi indiiskoi filosofii* [The Light of Dharma: An Anthology of Traditional Indian Philosophy]. St. Petersburg: Amfora Publ.
9. Savitskaya I.M. (2013) Svoboda kak osvobozhdenie soznaniya istoriko-filosofskii diskurs [Freedom as the liberation of consciousness historical and philosophical discourse]. *Vestnik Khar'kovskogo natsional'nogo universiteta imeni V.N. Karazina. Teoriya kul'tury i filosofiya nauki* [Bulletin of the Kharkiv National University. The theory of culture and philosophy of science], 105, 49 (1), pp. 67-71.