

УДК 130.31**ЭТИКО-ОНТОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УЧЕНИЯ ЙОГИ**Сенина В.Д.¹ студент гр. ТиИИ-231, II курсНаучный руководитель: Яцевич М.Ю.¹ к.филос.н., доцент¹ Кемеровский государственный институт культуры, г. Кемерово

В современном мире наблюдается возрастающий интерес к духовным практикам, среди которых йога занимает особое место. Учение йоги воспринимают не только как способ для улучшения физического и эмоционального здоровья, но и как средство для укрепления социальных связей, формирования гармоничных сообществ и популяризации здорового образа жизни. Однако большинство исследований сосредоточено либо на психофизиологических аспектах практики, либо рассматриваются её социокультурная специфика. Это приводит к недостаточному пониманию того, каким образом йога формирует мировоззрение практикующего, включая его отношение к миру, другим людям и самому себе. В этой связи особенно важным является исследовать этические и онтологические основания философии йоги, что позволит выявить их влияние на формирование уникального восприятия реальности и моральных принципов восточного учения.

Йога — это древняя духовная, философская и практическая традиция, зародившаяся в Индии несколько тысячелетий назад. Она представляет собой целостную систему, объединяющую физические упражнения (асаны), дыхательные техники (пранаяму), медитативные практики (дхьяну) и глубокие философские концепции. В основе йоги лежит стремление к достижению гармонии между телом, умом и духом, а также к осознанию единства индивидуального сознания (Атмана) с универсальным бытием (Брахманом) [1].

С точки зрения йоги, мир воспринимается через призму ключевых философских концепций, таких как карма (закон причинно-следственной связи), реинкарнация (цикл перерождений), дхарма (предназначение или долг) и майя (иллюзорность материального мира). Эти идеи формируют основу для понимания человеческой жизни, её целей и места человека в мироздании.

Йога тесно связана с религиозно-философскими традициями Индии, такими как индуизм, буддизм и джайнизм. Многие её практики и ритуалы берут начало в священных текстах, таких как Веды, Упанишады, Бхагавадгита и Йога-сутры Патанджали [2]. Эти тексты не только описывают методы самосовершенствования, но и раскрывают метафизические аспекты бытия.

В Индии существует множество школ и направлений йоги, каждая из которых предлагает уникальные методы и подходы к самопознанию и духовному развитию. Среди наиболее известных направлений можно выделить: хатха-йогу, раджа-йогу, бхакти-йогу, карма-йогу, джняна-йогу [2].

Этимология слова «йога» восходит к санскритскому корню «yuj», который означает «соединять», «объединять», «сосредотачивать» или «прилагать усилие». Таким образом, йога символизирует процесс единения индивидуального сознания с высшей реальностью, а также внутреннюю работу по достижению баланса и гармонии.

Формирование понятия йоги и её идей в философии кроется в её этико-онтологических аспектах. Йога – это одна из шести ортодоксальных школ философии индуизма. Картина мира в йоге основана на идее взаимосвязанности всего сущего и стремлении к освобождению души (атмана) от круговорота рождений и смертей (сансары) [3]. Кроме того, йога базируется на древних философских системах, таких как санкхья и веданта. Эти системы предлагают глубокие размышления о природе реальности, сознании и освобождении.

Йоге сопутствует ряд ключевых понятий и установок, которые определяют этическое поведение и нравственные ориентиры, формируют картину мира через призму данной практики.

Так, йога видит мир как единую систему, где каждое существо связано с другими и с окружающей средой. Этот взгляд основан на идее, что всё во Вселенной состоит из одной и той же энергии, называемой прана [4]. Как уже было сказано ранее, атман переживает множество воплощений, проходя через циклы рождения, жизни и смерти. Целью йоги является освобождение от этого круга (мокша) путём очищения и просветления.

Понятие «очищения» связано с феноменом кармы, представляющий собой концепцию причин и следствий, согласно которым все действия человека оставляют отпечатки, определяющие его будущее [5]. Положительные действия ведут к позитивным результатам, негативные — к накоплению негативной кармы. Очистить карму можно с помощью йога-практик, цель которых будет не результат, а процесс. Практика йоги направлена на достижение единства ума, тела и духа. Физические упражнения (асаны) помогают укрепить тело и улучшить здоровье. Дыхательные техники (пранаямы) способствуют контролю над энергией и эмоциями. Медитация играет ключевую роль в йоге, помогая человеку углубляться внутрь себя, достигать спокойствия и ясности ума, а также приближаться к состоянию самореализации. Таким образом последователи йоги стараются достичь психофизического баланса, что основательным образом определяет их картину мира.

Кроме того, в йоге существуют такие понятия как Пуруша и Пракрити – дуализм, представляющий собой взаимодействие чистого сознания (Пуруша) и материальной природы (Пракрити) [6]. Цель йоги заключается в осознании этого разделения и достижении состояния, при котором Пуруша отделяется от влияния Пракрити. Рассматривая йогу как концепцию, стоит отметить гуны – три качества, присущие материи: саттва (чистота, гармония), раджас (активность, страсть) и тамас (невежество, инертность) [6]. Йог стремится к преобладанию саттвы, что способствует духовному росту.

Говоря об этике и моральных принципах йоги как мировоззрения, стоит сказать о ямах (ограничениях) и ниямах, данные принципы изложены в религиозном тексте «Йога-сутрах» Патанджали [7, 8]. Ямы и ниямы (дисциплине) помогают практикующему йогу жить в гармонии с собой и окружающим миром, развивая духовную осознанность и внутренний покой [9]. Ямы включают в себя ненасилие (ахимса), правдивость (сатья), неворовство (астея), воздержание (брахмачарья) и непривязанность (апариграха). Ниямы подразумевают чистоту (шауча), удовлетворенность (сантоша), самодисциплину (тапас), самоизучение (свадхья) и преданность Богу (ишвара-пранидхана) [1].

Соблюдение этих принципов помогает йогу очистить своё сознание, развить внутреннюю силу и гармонию, а также создать основу для дальнейшего духовного развития. Этическая составляющая йоги неразрывно связана с её философскими основами и направленностью на достижение мокши.

Таким образом, йога предлагает целостный подход к жизни, который включает в себя физическое, ментальное и духовное развитие. Она учит жить в гармонии с природой и самим собой, стремясь к достижению высшего сознания и освобождения от страданий. Картина мира в йоге и её культурная идентичность отражают глубокое понимание взаимосвязи всех аспектов жизни, а также уважение к традиционным ценностям и практикам, которые сформировались на протяжении тысячелетий. Йога является неотъемлемой частью уже не только индийской культуры и традиций, но и всего современного мира. Корни йоги уходят глубоко в историю Индии, и она оказывает значительное влияние на многие аспекты жизни людей, практикующих её.

Список литературы

1. **Чаттерджи, С., Датта, Д.** Введение в индийскую философию / С. Чаттерджи, Д. Датта. – пер. с англ. – М.: Издательство иностранной литературы, 1955. – 376 с. – Текст: непосредственный.
2. **Ферштайн, Г.** Энциклопедия йоги / Г. Ферштайн. – пер. с англ. А. Гарькавого. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 768 с. – ISBN 5-8183-0397-7. – Текст: непосредственный.
3. **Торчинов, Е. А.** Религии мира: опыт запредельного / Е. А. Торчинов. – М.: АСТ, 2024. – 718 с. – ISBN 978-5-17-161012-8/ - Текст: непосредственный.
4. **Лысенко, В. Г.** Ранняя буддийская философия. Философия джайнизма / В. Г. Лысенко, А. А. Терентьев, В. К. Шохин. – М.: Издательская фирма «Восточная литература» РАН, 1994. – 383 с. – ISBN 5-02-017770-9. – Текст: непосредственный.
5. Карма-йога – бескорыстное служение. – Текст: электронный // Йога Журнал : [сайт]. - 2005.- URL: <https://yogajournal.ru/conscious/philosophy/po-dobroy-vole/> (16.02.2025.)

6. **Радхакришнан, С.** Индийская философия / С. Радхакришнан. – М. : Академический Проект; Альма Матер, 2008. – 1007 с. – ISBN 978-5-8291-0992-9, 978-5-902766-34-6. – Текст: непосредственный.
7. **Патанджали.** Йога-Сутры / Патанджали. – Текст: электронный // OUM.RU : [сайт]. – 2011. - URL: <https://www.oum.ru/yoga/osnovy-yogi/yoga-sutri-Patandgali/> (16.02.2025)
8. **Бхагавадгита.** – Текст: электронный // OUM.RU : [сайт]. – 2011. -URL: <https://www.oum.ru/yoga/vedicheskaya-kultura/bhagavat-gita-ritmichniy-perevod/> (16.02.2025)
9. **Лысенко, В. Г.** Индийские философы о природе восприятия: Дигнага и его оппоненты / В. Г. Лысенко.; Ин-т Философия РАН. – М.: Наука - Восточная литература, 2022. – 598 с.