

Йога

Волоцкая Екатерина 11 класс

- **Йога** (дев. योग) — 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 — это одна из шести ортодоксальных школ (даршан) философии индуизма.

- Основные направления йоги — это 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 йогином.



- Слово «йога» произошло от санскритского корня *йодж* или *йудж*, имеющего много смысловых значений: «упряжка», «упражнение», «обуздание», «соединение», «единение», «связь», «гармония», «союз» и т. п. Впервые встречается в «Ригведе» — древнейшем из сохранившихся памятников индийской литературы.

- 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 родственный ей ритуал.



- Йога тесно связана с верованиями и практиками индийских религий. В частности, влияние йоги присутствует в буддизме, для которого характерны аскетические практики, духовные упражнения и состояния транса. В буддизме йогачара (в переводе с санскрита: «практика йоги»), философской школе буддизма махаяны появившейся в Индии в V веке, йога является основой практики, ведущей на путь бодхисаттвы. В этой школе йога практикуется ради достижения просветления.

- Близость к йоге является отличительной чертой дзэн-буддизма, который представляет собой одну из форм буддизма махаяны. На Западе дзэн существует параллельно йоге и между двумя школами очевидно существует большое сходство. Этот феномен заслуживает особого внимания по причине того, что школа медитации дзэн-буддизма уходит своими корнями в йогические практики.



- Некоторые основные элементы йоги играют большую роль как для буддизма в целом, так и для дзэна в частности. Тем не менее профессор философии Д. Т. Судзуки отстаивал позицию противоположности йоги и дзэн по той причине, что видел склонность западных исследователей «сваливать все азиатские способы медитации <...> в один котёл».

- Йога также занимает важное место в тибетском буддизме. В традиции ньингма практикующие йогу постепенно прогрессируют до всё более и более высоких уровней, начиная с маха-йоги, продолжая с ану-йогой и в конце концов достигая наивысшей стадии ати-йоги. В других традициях эквивалентом этой стадии выступает ануттара-йога.



- Предполагается, что практика тантризма способна изменить отношение индивидуума к социальной, религиозной и логической реальности, в которой он обитает. посредством тантрической практики индивидуум осознаёт иллюзорную природу реальности, освобождается из оков майи и достигает мокши. Именно этот путь к мокше, среди ряда других путей предлагаемых различными традициями индуизма, связывает тантризм с такими практиками индийских религий как медитация и социальное отречение, которые основаны на временном или постоянном удалении от социальных отношений.

- В ходе обучения тантрическим практикам индивидууму даются наставления в медитационных техниках, в особенности в техниках медитации на чакры. Это считается одним из видов кундалини-йоги, целью которой является помещение Богини в сердечную чакру с целью медитации и поклонения.



- ru.wikipedia.org
- www.google.ru