

Что такое йога и зачем она нам?

В последнее время очень часто говорят и пишут о йоге, в этом потоке информации много интересного, заслуживающего внимания, но много и абсурдного. Попробуем разобраться, что представляет собой данное искусство.

Задолго до нашей эры индусы стали задумываться о предназначении человечества. Человек является частью мироздания, его тело состоит из таких же атомов, из каких построена Вселенная, его существование подчиняется тем же законам, что и окружающие его вещи. Что же надо сделать, чтобы усовершенствовать его сознание, освободить его дух, преодолеть зависимость от окружающей среды, сделать способным познать жизнь, освободить его от жалкой необходимости тратить все свои силы на выживание?

Постепенно индийская наука пришла к мысли, что первое усилие на этом пути должно заключаться в порыве к освобождению души, умственные способности человека должны беспрепятственно развиваться. Чтобы обрести полную власть над своими душевными способностями, необходимо, прежде всего, познать их, а затем научиться управлять ими по своему желанию. Для этого человек должен изучить свои умственные и душевные возможности, научиться мыслить не фрагментарно, а непрерывно, перестроить свое сознание так, чтобы оно могло отражать Вселенную не раздробленно, как зеркало, составленное из множества осколков, а полностью, четко и ясно, как беспорочное зеркало.

Другими словами, необходимо собрать воедино наши обрывочные знания, бороться с наихудшей из человеческих слабостей – рассеянностью. Таким образом, в течение многих веков были выработаны различные методы, во многом отличающиеся один от другого, но имеющие одну общую цель – сплочивание людей. Это и есть йога.

Все эти методы были поставлены на службу религии, они обрели мистическую окраску, соответствующую атавистическим традициям индуизма, но не потеряли своей цели.

Рассмотрим наиболее известные дисциплины йоги.

Мантра йога – путем повторения звуков, звукоподражательных слов, мистических фраз

изменяется обычное течение мыслей – этот способ применяют при гипнозе.

Лайя-йога. Она также основана на звуке, но этот звук внутренний, непроизносимый. Обе эти дисциплины позволяют раскрыть все возможности, которые заключены в душевной сосредоточенности, и овладеть ими.

Шива-йога придает упражнениям на сосредоточенность религиозное направление. Этому помогают видимые и воображаемые элементы, относящиеся к богу Шиве и его атрибутам.

Жуана-йога – это более тонкий поиск, направленный на объединение мыслей. Йог стремится проникнуть в объект своих размышлений и слиться с ним.

Бхакти-йога позволяет добиться душевной сосредоточенности поклонением богу, любовью к нему, благочестием. Это не чуждо и христианству. Бхакти-йог стремится полностью выложиться в каждом своем действии, слить все свои возможности в каждом жесте, привести свое поведение в соответствие со своими убеждениями.

Карма-йога. Она привлекает в основном людей с активным темпераментом, этим она близка нам. Это йога действия.

И, наконец, все эти дисциплины венчает **раджа-йога**, предназначенная для самых великих, идущих дорогой Будды. Она ведет через все другие йоги к свершениям.

Хатха-йога стоит в стороне от других дисциплин, но почти всегда служит им базой. Для правильной координации мыслей, их фиксации в одной определенной точке, для лечения рассеянности, препятствующей размышлениям, хатха-йога предлагает физические средства – определенные положения тела, или асаны. Асана – это неподвижная поза, благодаря которой достигается полная отрешенность от собственного тела; отрешенность, которая лежит в основе душевной устойчивости.

Именно хатха-йога с ее асанами приобрела такую широкую популярность в современном мире. Из всей совокупности дисциплин мы выбираем ту, которая по-настоящему соответствует нашим реальным потребностям. Однако не следует забывать о ее первоначальном назначении. Хатха-йога – это, прежде всего, поиск равновесия внутри человека, а затем равновесия между человеком и окружающей средой.

Мы, люди XXI века, владеющие неисчислимым духовным наследством, приобщаемся к новому учению о внутреннем самоусовершенствовании, воплощенном в позах. Уважение к этому учению и правильное его применение могут значительно повысить эффект его воздействия на нашу личность и на наш организм.

Автор - **Анна Краснорусская**

[Источник](#)