Самопознания в системе ценностное смысловых сфер людей занимающихся практика йоги



Шипилова Екатерина Владимировна

Познание человеком самого себя возникает в контексте осмысления проблемы отношений человека и мира. Проблема самопознания в разные времена рассматривалась по-разному. История вопроса уходит корнями к разным точкам зрения: традиционное противостояние во взглядах между Востоком и Западом. С точки зрения восточных учений, человек видит себя как часть мира, слит с ним воедино, отказываясь от самоопределения и самостоятельности. Он пытается найти свое место в чем-то большем и совершенном. Познание себя связано с познанием религиозных учений. Доген, японский мыслитель в XIII в. утверждал: «изучая буддизм, человек изучает себя; изучая себя, человек забывает себя; забывая себя, человек получает просветление от всего, и это просветление разрывает цепи привязанности к телу и уму, не только для себя, но и для всех существ». Запад, напротив, рассматривает познание себя в отдельности от окружения, среды, мира. Стремление к автономности выливается в самоутверждении, желании свободы, выбора.

Обе традиции, таким образом, рассматривают «я» с внешней точки зрения, находящейся за пределами себя. Восток обращает внимание на безобъектное, не вовлеченное сознание. С точки зрения Запада сознание всегда направлено на что-то. Следствием разного подхода явились разные методы и техники взаимодействия со своим «я». На востоке такими методами стали: медитация, йога, уединение, аскетизм, «просветление». На западе — рефлексия посредством мышления. В современности можно утверждать, что эти взгляды смешались, и разные представления вышли далеко за пределы мест своего возникновения. Сегодня в западных странах можно встретить много последователей восточной философии, приверженцев взглядов и трансцендентных представлений о самопознании, практикующих медитацию и йогические практики.

Что мы подразумеваем, говоря о практиках йоги? Произошло слово «йога» от санскрита, древнего языка Индии, и означает «союз, соединение, связь, единение, гармония». Йога — ёмкое философское понятие, объединяющее собой различные практики и философию их применения. К йоге относится аскетизм, медитация, воспитание духа, совершенствование физического тела и его способностей, религиозные песнопения.

Йога как учение появилась в Индии в давние времена, около четырех тысяч лет назад. Однако время зарождения учения приходится на период написания ранних Вед и Упанишад, которые

насчитывают более 8000 лет. До того, как появились письменные источники знаний о йогических практиках, информация передавалась устно от источника знаний, опытного йога — Учителя или Гуру к ученику или Чела. Получать знания о йоге могли лишь члены доминирующих каст. Ценность знаний усиливалась недоступностью простым смертным. Тысячелетиями сведения о йоге и ее практиках были недоступны простому человеку. И только в 20 в. Йога стала доступной. В 1918 году был открыт Институт для изучения йоги с научной точки зрения. Практики йоги стали изучаться и далеко за пределами Индии, и изучаются людьми из разных стран мира.

Благодаря тщательному изучению, сегодня мы знаем много дополняющих друг друга характерных особенностей йоги. Для понимания приведем еще одно из толкований йоги: «Познавая себя самого как владельца повозки; свое тело как повозку; свой разум как возницу; принцип мышления как узду». Искусство езды, или йоги, есть правильное, разумное управление чувственными желаниями и потребностями. Классическое определение звучит так: «йога — это отсутствие волн в озере сознания». Наше сознание как, как озеро, гладь которого постоянно нарушается порывами ветра желаний и страстей. Гонимые ветром волны это наши мысли. Они делают её поверхность волнующейся. Если гладь озера замрет, станет спокойной, то она станет отражением всей картины мира, в которой вы узнаете всю его первозданную чистоту и величие. Лишь нетронутая поверхность озера имеет в глубинах своих вод тайны познания своего «я», а отраженный в зеркале озера картинка — облик мироздания. Так, с помощью символов, можно говорить о познании и самопознании — главных действия йоги. И через них к более важной цели — «контроль над разумом и отвлечение его от привязанности к чувственным объектам. Ум должен быть, таким образом, натренирован, чтобы он мог вытащить обусловленную душу из трясины невежества, и тогда душа может быть спасена. Ум — причина рабства, и он же причина освобождения» (Бхагавад-Гита). Обретая контроль над своим умом человек получает спокойствие и душевное умиротворение. Затем йог приходит к стадии совершенства, именуемого в йоге трансом, или самадхи. «Эта ступень совершенства характеризуется способностью человека осознавать свою сущность чистым умом и черпать радость и блаженство в себе самом. Тот, кто находится в этом состоянии, никогда не бывает подвержен потрясениям. Поистине это и есть настоящая свобода» (Бхагавад-Гита).

Йога имеет целью слияние человека со всей Вселенной, через это самореализацию и самопостижение. Какие инструменты для этого использует йога? В максимально широком смысле йога объединяет в себе все техники для успокоения ума и сосредоточения сознания на высших смыслах, и таким образом познать себя.

Согласно учению йоги, существует лишь Дух, что люди — есть самость и имеют ум и тело. В представлении людей, далеких от йоги, человек есть ум и тело, имеет душу, имеет Самость. Йога очищает наш ум от подобных иллюзий с помощью достижения Самости, так как она неизменна, не испытывает влияния физической или психической деятельности, однако ум наш пропускает через себя и преломляет наше сознание Самости.

Дух — это прекраснейшее состояние сознания, оно не может наскучить. Согласно учению йоги, человек жаждет найти смысл своего существования, счастье и мотивацию вне себя, не подозревая и не делая попыток заглянуть внутрь себя.

Прийти к миру в сознании, успокоить ум и тело — вот задачи йогических практик. Только когда ум и тело пребывают в мире и согласии, в спокойствии, познание Самости становится возможным. Медитация позволяет управлять нашим сознанием. С помощью внутренней всесторонней перестройки, можно стать свободным, избавится от оков прошлого. Для людей, занимающихся йогой, целью является преобразование негативных эмоций, мыслей в позитивные, созидательные. Однако подавление или отрицание негативных мыслей может быть опасным для человека. Выход —

в спокойном состоянии посмотреть в глубину и причину этих негативных переживаний. Осознание само по себе это и есть путь к трансформации. Кроме того, в учении йоги самодисциплина и приемлемость только правильных действий становится залогом постепенных изменений человека и выход на пусть просветления. Так меняются старые привычки, стереотипы, застарелые

Необходимо остановиться на том, что существуют различные направления, школы, виды йоги. Особенности духовного роста и трансформации тоже разнятся. Например, цель йоги действия (карма йоги) — научить человека действовать без негативных кармических отклонений. Йога знания (Дана йога) — для тех, кто обладает ясным, хорошо развитым умом. Имеет необходимость самоанализа, силы воли, дисциплины. Самопознание происходит благодаря оставлению иллюзий, новых знаний при этом человек не получает как таковых. Практика 10 Бхакти йоги или йоги почитания похожа на религию вместе с соответственными богослужениями, песнопениями, выполнение ритуалов. Изменения к лучшему происходит благодаря движению к любви, свету, добру, радости, почтению, гармонии. Йога тела (Хатха йога) служит очищению тела и подготовке к более высоким формам медитации, высшим состояниям сознания. Раджа йога или «королевская йога» занимается развитием психического управления. Каким образом? Посредством 8 стадий йоги: воздержание, ритуалы, позы, управление жизненной энергией, самоуглубление, концентрация, медитация, озарение.

Помимо различий, все направления йоги объединены общими идеями:

1. Йога — это способ разворота сознания от деятельности внешнего мира к источнику сознания — Самости.

2. Если переводить буквально, «йога» означает единение с Самостью, озарение или самопостижение. Препятствие этому создает пять недугов или причин беспокойства и страдания: невежество, эгоизм, желание, отвращение и страх.

3. Исследователи отмечают сегодня, что практически все школы йоги переносят фокус внимания с внешних интересов на внутренний опыт.

4. Опыт, приобретенный органами чувств, есть препятствие на пути к познанию Самости. Ценен внутренний опыт, покой по отношению к внешнему мир.

Сегодня йога часто отождествляется с системой упражнений для оздоровления. Однако оздоровление телесное может не затрагивать саму личность. Стоит уделять основное время духовным практикам, и даже физические действия рассматривать с точки зрения единства тела и ума. Необходимо заниматься йогой последовательно и глубоко, тогда данное направление, действительно, поможет развитию самодисциплины, достижению чувства внутреннего мира и будет способствовать самопознанию.

Список литературы

1. Андре ван дер Брак. Ницше и Догэн о телесном самосовершенствовании // Ницше и дзэн: Самопреодоление без самости. — СПб.: Наука, 2017. — С. 128–162. — 383 с.
2. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. СПб. : Питер, 2001.-288 с.
3. Анурин, В. Ф. Ценностные ориентации и их влияние на формирование потребностей / В. Ф. Анурин // Социология высшей школы. Подготовка специалистов для народного хозяйства : сб. науч. тр. — Горький Н. Новгород., 1982.-С. 116-129
4. В. Викторов «Исцеление без лекарств. Индийская гимназия Хатха-йога», Сп-б., 1991г.
5. Зубков А.Н. «Йога. Путь к здоровью», Москва, 1991г.
6. Иванов Ю.М. «Йога и психотренинг. Путь к космическому сознанию», Москва, 1990г.
7. Полтавцев И.Н. «Йога делового человека», Минск, 1991г.

8. Шри Шримад А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада «Бхагавад Гита. Как она есть». Сп-б., 1986г.