

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра философии и культурологии

Р е ф е р а т

по дисциплине « Философия»

на тему: «Философия йоги»

Выполнила:

студентка 1 курса 119 группы

Терентьева Виктория Эдуардовна

Проверил: кандидат

философских наук, доцент

кафедры философии и

культурологии

Иливицкая Лариса Геннадьевна

Самара 2023

Содержание

Введение 3

Глава 1. Йога как философское учение. 4

Глава 2. Йогические и медитативные состояния как формы познания. 10

Заключение 13

Список используемой литературы 15

Введение

Актуальность темы заключается в том, что на данный момент всё больше людей интересуются такой практикой как йога, но большая часть даже не подозревает об истинном значении данного учения. Для большинства йога – это набор поз или упражнений которые способствуют улучшению осанки, снятию напряжения с позвоночника и многому другому. Йога в нашем понимании – вид физических упражнений, расслабляющих тело. Более осведомлённые в данной сфере люди знают об истинном значении привычной обществу «зарядки». Йога заключает в себе глубокий смысл, о котором люди даже не догадываются. Ведь для более глубокого познания нужно знать не только историю зарождения этого философского учения, но и понимать его. Йога, точнее истинная её форма подразумевает в себе иную цель. Состояния йоги и медитации являются особыми формами познания. Стремление познать себя, мир вокруг и энергию увеличивается, так как человечество открыто всему новому. Но впитать знания и прийти к определённому уровню осознанности можно лишь расширяя своё сознание или вовсе изменяя его, выходя за пределы. То есть человек может осознанно формировать новые когнитивные способности, которые способны изменить его картину мира. Концепция этого учения имеет огромное количество почитателей. Как особая система древней индийской мудрости, йога состоит из теоретической и практической основ, некоторых разделов, методов и направлений. Она является одной из шести известных ортодоксальных философских школ Индии.

Цель работы : описать философию йоги.

Задачи :

1. Охарактеризовать йогу как философское учение.
2. Рассмотреть йогические и медитативные состояния как формы познания.

Глава 1. Йога как философское учение.

Йога – это философское учение, уходящее своими корнями в древнеиндийские традиции. Слово «йога» происходит от санскритского слова «юдж», что означает «объединять». Йога — это духовная практика, направленная на объединение ума, тела и духа для достижения внутреннего покоя и просветления. Это система физических, умственных и духовных практик, направленных на достижение внутреннего покоя и гармонии. Йога основана на том принципе, что тело и разум взаимосвязаны и что на их состояние может влиять практика определенных физических и умственных дисциплин. По своей сути йога основана на наборе философских принципов, которыми руководствуется ее практика. Эти принципы изложены в «Йога-сутрах» Патанджали, основополагающем тексте философии йоги. Йога-сутры описывают восемь частей йоги, каждая из которых призвана приблизить практикующего к просветлению и духовному пробуждению.

Первые две части йоги — это Яма и Нияма. Яма — это набор этических принципов, регулирующих поведение практикующего, а нияма — это набор личных дисциплин, которые практикующий должен развивать, чтобы продвигаться по пути йоги. Третьей частью йоги являются асаны, или физические позы. Асаны предназначены для укрепления физического здоровья и гибкости, а также умственного сосредоточения и концентрации. Практика асан предназначена для подготовки тела к более продвинутым этапам йоги, таким как пранаяма (дыхательные упражнения) и медитация. Четвертая ступень йоги — пранаяма. Пранаяма – это практика контроля дыхания. Он включает в себя серию дыхательных упражнений, предназначенных для регуляции потока энергии через тело и улучшения работы дыхательной системы. Пятая ступень йоги — пратьяхара, или отстранение от чувств. Пратьяхара включает в себя сознательное отвлечение

чувств от внешних раздражителей, чтобы сосредоточить ум внутрь. Шестая ступень йоги — дхарана, или сосредоточение. Дхарана включает в себя способность сосредоточить ум на одном объекте или мысли, не отвлекаясь и не прерываясь. Седьмая ступень йоги — дхьяна, или медитация. Дхьяна включает в себя способность входить в состояние глубокой концентрации и внутреннего покоя. Последняя ступень йоги — самадхи, или просветление. Самадхи является конечной целью йоги и включает в себя состояние полного единения с божественным. Это состояние чистого сознания и блаженства.

Философия йоги также подчеркивает концепцию кармы, идею о том, что каждое действие имеет последствия и что действия человека в этой жизни повлияют на его будущие жизни. Он также подчеркивает важность непривязанности и непривязанности к материальным ценностям и желаниям, которые рассматриваются как препятствия для духовного роста.

Йога - это одна из даршан, шести ортодоксальных (следующих духовной традиции Вед) философских школ Индии. Приступая непосредственно к философии классической йоги, выделим две основополагающих категории, которые заключают в себе все бытие, все, что существует. Это Пуруша и Пракрити – духовная и материальная субстанции.

Классическая йога, называемая также царской йогой (раджа-йогой), была сформулирована Патанджали приблизительно во 2 в. до н.э. Как следует из «Йога-сутры», произведения, состоящего из 195 коротких афоризмов («сутр»), Патанджали учил дуалистической, двойственной метафизике. Она противопоставляет Дух, или «Я» (Пурушу), Природе или Космосу (Пракрити), рассматривая их как две независимые друг от друга первопричины Реальности.

В антропологии йоги внутренний мир человека соответствует бытию внешнему. Человек рассматривается как микрокосмос, который по своей структуре идентичен внешнему для него макрокосмосу. Таким образом, человек – это также результат соединения Пуруши и Пракрити.

В отличие от Пракрити Пуруша не подвержен изменениям. Поэтому можно сказать, что он находится вне времени и пространства. Пурушу называют Зрителем, наблюдающим за разворачивающейся картиной изменения материи.

Буддхи-Махат – это стадия развития Пракрити и основа вселенной. В нем как этап эволюции материи образуется индивидуальное Буддхи, которое является идеальной основой для психики человека. В дальнейшем формируются и остальные элементы микрокосмоса. Это органы восприятия – слух, зрение, осязание, вкус, обоняние; органы действия – руки, ноги, органы выделения и размножения, орган речи; орган разума – ум (манас). Итак, фактически все, что мы привыкли отождествлять с собой, со своим я - физическое тело, память, эмоции, интеллект, мысленные образы и т.д. - относится к материи и потенциально содержится в индивидуальном Буддхи.

Пуруша в человеке – это чистое сознание, его Дух, его истинное Я. Йога предполагает существование множества «маленьких частей» Пуруши, индивидуальных душ, которые проявляются через разные существа в Пракрити. Наше истинное Я вечно и неизменно. Оно сознательно и направляет все процессы в сфере Пракрити. Модель соединения Пуруши и Пракрити в человеке часто сравнивают с двумя заблудившимися в лесу людьми. Один из которых без ног (Пуруша), а другой слепой (Пракрити). Понятно, что, объединившись, они смогут начать выбираться из леса. Пуруша, взаимодействуя с Пракрити, наполняет индивидуальное буддхи человека, матрицу всех его психических явлений, способностью к самосознанию. Поэтому мы, не зная о Пуруше, осознаем себя в своей психической деятельности.

Человек в своем обычном состоянии не знает своего истинного Я и отождествляет себя в лучшем случае со своим индивидуальным буддхи. Но способность буддхи осознавать себя не больше, чем иллюзия, ведь истинным сознанием обладает только Пуруша. Мы всегда говорим про себя: «Я иду, я

чувствую, я думаю» и т.д., тем самым ограничивая свое бытие рамками Пракрити.

Философия йоги обладает следующими свойствами:

- Она духовна, т.е. ориентирована на раскрытие и постижения бытия при помощи осознания независимого и самосущего Духа личности.
- Этична, т.е. содержит в себе добродетели, главной из которых является ненасилие.
- Эмоциональна, т.е. учит о любви, доброте и других благодетельных качествах.
- Практична, т. е. предлагает способы управления телом.
- Интеллектуальна, т.е. ее методы предполагают использование сил разума, а основные положения обоснованы философскими текстами.

Йога может рассматриваться как путь освобождения сознания от ложной идентификации с конкретной физической оболочкой. Иными словами, это открытие духовного зрения, возвращающего «Я» к своей настоящей природе. Можно также сказать, что йога уничтожает страдание ума, которое рождается из-за пагубной привычки отождествлять себя как индивида, обособленного от всего остального мира.

Мы уже знаем, что освобождение означает отделение духа от материи (Пуруши от Пракрити). Зачем оно нужно? Дело в том, что люди в обычном своем состоянии ограничивают собственное бытие рамками Пракрити. Именно из-за этого и происходят все наши страдания.

Мы начинаем стремиться к постоянному чувству привязанности и удовлетворения, к получению удовольствий, которые всегда заканчиваются. Важно понять, что чем сильнее удовлетворение, тем больше будет разочарование в будущем, а стремление к формам Пракрити обуславливает существование кармы.

Йога направлена на всестороннее развитие человека, и, главным образом, на рост сознания, внутренней культуры любого человека.

Подобно хорошо отшлифованному алмазу, каждая из граней которого отражает тот или иной луч света, так и слово "йога" отражает каждой гранью тот или иной оттенок смысла, выявляя разные стороны всего диапазона человеческих устремлений добиваться счастья, любви и свободы. Кришна называет йогой также мудрость в работе или умение жить в трудах, гармонии и умеренности: «Тот не йогин, кто переедает, и не тот, кто не ест совершенно, и не тот, кто спит свыше меры, и не тот, кто себя сна лишает. В пище, в отдыхе будь умерен, будь умерен в свершении действий, в сне и в бдении - так обретешь ты уносящую скорби йогоу». В Катха Упанишаде йога поясняется так: «Когда чувства утихомирены, когда ум в покое, когда интеллект не колеблется, тогда, как говорят мудрецы, достигнута высшая ступень. Этот постоянный контроль над чувствами и умом называют йогой. Достигнувший его освобождается от заблуждений».

Йога - это метод, система упражнений для успокоения мятущегося ума и направления энергии в конструктивные каналы.

Благодаря практическому применению йоги на ее различных стадиях йогин приобретает особую силу. Подобно сторонникам санкхьи и других систем индийской философии, основатель йоги Патанджали утверждает, что освобождение должно быть достигнуто благодаря непосредственному познанию отличия Я от физического мира, включая наше тело, ум и индивидуальность. Но это возможно лишь в том случае, если мы сможем подавить и ограничить функции тела и чувств, ума-манаса и интеллекта, наконец, нашу индивидуальность (то есть эмпирическое, личное я) И вместе с тем обладать самосознанием, опытом трансцендентного духа (пуруши).

Это убедило бы нас, что Я выше комплекса ум-тело, выше чувств и интеллекта, а также страданий или радости отдельной личности - я. Я, как будет показано, должно стоять выше всякой физической реальности с ее пространственно-временными и причинно-следственными отношениями.

Это и является осознанием Я как свободного, бессмертного духа, стоящего вне зла и страданий, смерти и разрушения. Иными словами, это

есть достижение состояния свободы от всякого страдания и несчастья - освобождение. Система йоги указывает практически осуществимый путь саморазвития всем тем, кто следует велениям духа и кто искренно стремится следовать ему. Система же санкхьи больше внимания обращает на познание отличия Я от всего остального мира как на средство достижения освобождения. Но она не забывает рекомендовать и такие практические методы достижения освобождения, как изучение, размышление и постоянное сосредоточение на истине. Философия йоги заостряет свое внимание на практических методах очищения и сосредоточения для понимания отличия Я от тела и ума и вместе с тем для достижения освобождения.

Однако следует отметить, что учение йоги о самопознании Я имеет солидную основу в метафизике санкхьи, которая обосновывает реальность Я как метафизического и вечного начала сознания. Если верить в трансцендентный дух, то нельзя не признать, что имеются более глубокие ступени сознания, чем эмпирические, а также более широкие возможности и более высокие потенции, чем физические или относящиеся к органам чувств.

Проблемы этой более глубокой реальности нашей индивидуальной жизни осеяли не только пророков и святых, но и таких великих философов, как Платон и Аристотель, Спиноза и Лейбниц, Кант и Гегель. Физические исследования и современная школа психоанализа внесли большой вклад в область познания темных сторон психической жизни, скрытых от обычного взора. Йога в этом отношении идет еще дальше, формулируя некоторые практические методы очищения и самоконтроля для осознания истинного я человека. Для правильной оценки этой философии необходимо ее благожелательное понимание и искреннее стремление осознать, реализовать ее истины.

Глава 2. Йогические и медитативные состояния как формы познания.

Йогические и медитативные состояния были признаны формами знания в различных философских школах. Йогические и медитативные состояния являются формами знания, потому что они дают понимание природы реальности, чего нельзя достичь посредством простого интеллектуального исследования. Практика йоги и медитации включает в себя культивирование состояния осознания, которое позволяет нам непосредственно познавать мир, не ограничиваясь языком и концептуальным мышлением. В индийской философской традиции йога определяется как союз индивидуального сознания с сознанием вселенским. Говорят, что это состояние единения достигается посредством систематической практики асан (физических поз), пранаямы (дыхательных упражнений) и медитации. Конечная цель йоги — преодолеть ограничения индивидуального «я» и осознать единство всех вещей. Точно так же медитация — это практика, которая включает в себя развитие сфокусированного и концентрированного состояния ума. Через медитацию можно получить представление о работе ума и природе самого сознания. Наблюдая за умом и его содержимым без привязанности или суждения, можно обрести понимание непостоянной и невещественной природы всех явлений.

В западной философской традиции йогические и медитативные состояния признавались формами знания со времен древних греков. Философ Аристотель считал, что созерцание или акт сосредоточения ума на одной идее или объекте является высшей формой знания. Точно так же стоики

верили в ценность развития состояния внутреннего спокойствия посредством практики внимательности. В современной философии изучение сознания стало основной областью исследований. Многие философы, такие как Дэниел Деннет и Томас Нагель, утверждали, что сознание представляет собой фундаментальный аспект реальности, который нельзя свести к физическим или нервным процессам.

Изучение йогических и медитативных состояний может дать ценную информацию о природе сознания и отношениях между разумом и телом. Йогические и медитативные состояния широко изучались как в древней, так и в современной философии. В последние годы растет интерес к изучению влияния этих практик на познание и сознание. Одна область исследований изучает влияние йогических и медитативных состояний на внимание и восприятие. Исследования показали, что регулярная практика медитации может улучшить внимание и увеличить способность удерживать внимание, что приводит к улучшению когнитивных функций.

Также проявлялся интерес к взаимосвязи между йогическими и медитативными состояниями и измененными состояниями сознания. Некоторые исследователи предположили, что медитация может привести к состоянию сознания, отличному от обычного бодрствующего сознания. Это состояние характеризуется как состояние повышенного осознания и расширенного сознания.

Йогические и медитативные состояния можно рассматривать как формы знания в философии, потому что они предлагают уникальное субъективное понимание природы реальности и самого себя. Во многих восточных философских традициях, таких как индуизм и буддизм, духовные искатели уже давно используют йогические и медитативные практики для исследования внутренней работы ума и достижения более глубокого понимания существования. Благодаря регулярной практике люди могут достигать измененных состояний сознания, которые позволяют им

подключаться к более высокому уровню осознания и открывать прозрения, недоступные только рациональному мышлению.

Этот опыт может быть преобразующим и может привести к глубокому личностному росту и развитию более тонкого понимания мира. Кроме того, практика йоги и медитации побуждает людей развивать такие добродетели, как терпение, сострадание и самодисциплина. Эти добродетели занимают центральное место во многих философских традициях и считаются необходимыми для достижения значимой и полноценной жизни. В целом, йогические и медитативные состояния можно рассматривать как форму экспериментального знания, дополняющую более традиционные формы философского исследования. Сочетая созерцательные практики с интеллектуальным исследованием, люди могут развить более целостное понимание природы реальности и своего места в ней.

В заключение следует сказать, что йогические и медитативные состояния являются формами знания, дающими понимание природы реальности, чего нельзя достичь посредством одного лишь интеллектуального исследования. Эти практики были признаны ценными инструментами для самопознания и личностного роста как в восточной, так и в западной философских традициях. Изучение йогических и медитативных состояний может пролить свет на природу сознания и отношения между разумом и телом, что делает их важной областью исследований в современной философии.

Заключение

Йога — это дисциплина, название которой буквально означает «обуздать» или «узда». В индийской философии йога занимает 6 позицию как философское учение и своё начало данное учение берёт именно в Индии. Медитация является главной техникой йоги, а йога в свою очередь устанавливает равновесие и приводит в состояние гармонии все аспекты нашего бытия.

Йога как философское учение подчеркивает важность понимания взаимосвязи ума, тела и духа в достижении состояния внутреннего покоя и гармонии. Практикуя йогу, люди могут развивать самосознание, внимательность и сострадание к себе и другим. Учения йоги побуждают людей выйти за пределы ограничений эго и соединиться с более глубоким чувством духовности и универсальным сознанием. В конечном счете, практика йоги служит мощным инструментом личного роста, трансформации и просветления. В заключение йогу можно рассматривать как философское учение, предлагающее целостный подход к пониманию себя и окружающего мира. Акцент на самоанализе, самопознании и самореализации может привести к более глубокому пониманию нашего места во вселенной и нашей связи с другими.

Практика йоги также может развивать сострадание, сочувствие и чувство взаимосвязи со всеми существами. Кроме того, йога предлагает уникальный взгляд на природу реальности и человеческий опыт. Его учения

о непостоянстве всех вещей, взаимосвязи всех явлений и потенциале трансформации могут дать руководство о том, как справляться с жизненными проблемами и развивать чувство внутреннего покоя. В целом, йогу можно рассматривать как ценную философскую доктрину, которая может улучшить наше понимание самих себя и окружающего мира. Будь то физическая практика, медитация или философские исследования, йога может изменить нашу жизнь и привести нас на путь самопознания и самореализации.

Говоря о йогических и медитативных состояниях как о формах познания, то можно сказать, что йогические и медитативные состояния можно рассматривать как формы познания в философии. Эти состояния включают в себя сдвиг в сознании, который может привести к озарению, ясности и более глубокому пониманию себя и мира. Развивая внимательность, практикующие могут получить доступ к сфере опыта, которая недоступна через обычное бодрствующее сознание. В этом смысле йогические и медитативные состояния можно рассматривать как альтернативные способы познания, предлагающие уникальный взгляд на реальность. Кроме того, было показано, что эти практики имеют множество физических и психологических преимуществ, включая снижение стресса, улучшение внимания и улучшение эмоционального благополучия.

Таким образом, включение йогических и медитативных практик в свою жизнь может быть ценным способом улучшить как когнитивное, так и общее функционирование. Это состояние сознания позволяет людям получить доступ к более глубоким слоям своего существа и испытать чувство трансцендентности за пределами ограничений сенсорного восприятия. С помощью йогических и медитативных практик люди могут улучшить свою способность воспринимать реальность более целостным и интуитивным образом. Эта форма познания предполагает переход от дуалистического мышления о субъекте и объекте к более взаимосвязанному пониманию реальности. Кроме того, йогические и медитативные состояния связаны с

рядом когнитивных и психологических преимуществ, включая улучшение внимания, памяти, творчества и эмоциональной регуляции. Эти преимущества предполагают, что практика йоги и медитации может оказать преобразующее воздействие на когнитивный и эмпирический ландшафт человека. В целом изучение йогических и медитативных состояний как форм познания дает уникальный взгляд на природу сознания и возможности расширения человеческого потенциала.

Список литературы

1. Коломийцева А.А. Йога: социально – философский аспект./ А.А. Коломийцева // Форум молодых учёных. – 2018. – № 3(19) – С. 265-271
2. Лысенко В.Г. Опыт йоги и медитации как предмет философии в Индии/ В.Г. Лысенко // Вопросы философии. – 2020. – № 3. – С. 161-176.
3. Патанджали С.С. Йога-сутра Патанджали. Комментарии / С.С. Патанджали // — Минск: Изд-во «Ведантамала». – 2006 г. – 388 стр.
4. Видео-запись лекций доцента МГУ Евгения Автандиляна по философии йоги [Электронный ресурс] / Е.А. Автандилян – Режим доступа: <https://welcomebackhome.ru/blog/dostupna-video-zapis-lektsij-dotsenta-mgu-evgeniya-avtandilyana-po-filosofii-jogi/>
5. Айенгар, Б.К.С. Сердце Йога-сутр / Б.К.С. Айенгар. - М.: Альпина нон-фикшн, 2022. - 432 с.

