

УДК 101.1:316

ТИБЕТСКАЯ ЙОГА КАК ПРИКЛАДНАЯ ФИЛОСОФИЯ

TIBETAN YOGA AS APPLIED PHILOSOPHY

©Файзуллин А. Ф.,

канд. филос. наук,

Научно-исследовательский центр

тибетской медицины,

г. Уфа, Россия, tibet-med08@yandex.ru

©Fayzullin A.,

Ph.D., Research Center for Tibetan Medicine,

Ufa, Russia, tibet-med08@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается философия Востока и ее влияние на медицинские практики, в частности анализируется практика йоги и характерные для ее правильного применения асаны. Показано взаимовлияние духа и тела через практику йоги, затрагивающую все уровни человеческого существа, гармонизирующую потоки энергии, оздоравливающую тело человека и успокаивающую его ум. Отмечено, что предлагаемый вариант духовной практики и духовного развития человека в достаточной степени соответствует образу жизни современного человека.

Abstract. The article deals with the philosophy of the East and its impact on medical practice, in particular, analyzes the practice of yoga and its proper use of asanas. The interaction of spirit and body through the practice of yoga, affecting all levels of the human being, harmonizing the flow of energy, revitalizing the human body and calming his mind, is shown. It is noted that the proposed version of spiritual practice and spiritual development of man sufficiently corresponds to the way of life of modern man.

Ключевые слова: восточная философия, медицинские практики, йога, медитация, дух, тело, ум.

Keywords: philosophy of the East, medical practices, yoga, meditation, spirit, body, mind.

В странах Востока традиционная медицина всегда развивалась и поддерживалась монашескими институтами, сегодня же она органично слилась с современной медициной: повсеместно организовано обучение восточной медицине в рамках врачебного образования, прекрасно совмещаются возможности традиционной и современной медицины. В одном медицинском учреждении принимают пациентов специалисты обоих направлений, здесь могут соседствовать фармацевтический отдел, где по технологиям, известным на протяжении веков изготавливаются препараты, с современной диагностической аппаратурой. Обычно в таких клиниках пациенты сначала обращаются к врачу традиционной медицины, который проводит тщательный осмотр и диагностику по медицинскому канону восточной медицины, а затем, в случае необходимости, врач может направить пациента на дополнительное

обследование и консультацию терапевта или хирурга. Исследователи отмечают, что, порой, очень сложные биохимические процессы, над нормализацией которых медицина Запада провела сотни экспериментов, зачастую приходят в норму после того, как уравниваются слизь, желчь и ветер в организме больного. Многочисленные же духовные и телесные практики позволяют человеку прочувствовать, осмыслить и систематизировать знания восточной медицины и философии.

Восточная медицина отчасти плод йоги и медитации, основным предмет ее изучения и коррекции — это жизненная сила, которую человек начинает ощущать только после многолетних практик, поэтому она зародилась в храмах и долгое время практиковалась только монахами, причем всех религиозных направлений, поскольку «религии отличаются друг от друга только на поверхности, только на уровне разговоров. Но когда люди доходят до понимания того, что все разговоры пусты, и садятся в медитацию, то все они, независимо от времени, страны и первоначального вероисповедания, погружаются в безбрежный океан энергии Жизни, а потом и спокойствия, из которого все родилось. Поэтому утратить эти знания невозможно. Они всегда будут восстанавливаться медитирующими. Они всегда были, есть и будут. Именно поэтому духовная медицина всех стран и во все времена концептуально одинакова» [4, с. 31–32].

Йога — это физические упражнения, дыхательные техники, снимающие стресс и повышающие энергетический уровень, медитативные техники, помогающие контролировать сознание и всеобъемлюще воспринимать реальность, т. е. — это совокупность глубоких знаний древних мудрецов, предоставляющих возможность каждому человеку познать истинную реальность, сверхсознательные состояния и процесс самореализации.

Позы или асаны — это предварительные техники на пути к более сложным практикам, обычно требующим руководства мастера и посвящения. Важная часть медицинских и духовных практик — это контроль над телом, его подготовка к более высоким техникам и управлению потоками энергии, мыслительным процессом, эмоциями, которые, согласно философии буддизма, мешают человеку быть счастливым. Асаны имеют глубокое воздействие на психоэмоциональное состояние человека, на энергетический комплекс «тело–ум», если практиковать их с осознанностью, то они развивают гибкость и силу тела, способны изменить психику человека, служат для уничтожения эмоциональных и ментальных «ядов». Конкретные позы в йоге нацелены на определенные области физического и энергетического тела, в йоге считается признанным, что «устройство нашего естества включает физическое тело и серию более тонких структур. Известная модель пяти тел включает в себя физическое, энергетическое, эмоциональное, ментальное и духовное тела. Душа носит эти тела подобно тому, как мы носим одежду. Каждая поза воздействует не только на физическое тело, но и на энергетическое и эмоциональное, которые, в свою очередь, оказывают некое воздействие на ментальное тело. Аффирмации оказывают исключительно сильное воздействие на эмоциональное и ментальное тело и, таким образом, позволяют довести до предела эффект асан» [7, с. 9].

Говоря об энергетических каналах, следует объяснить понятие каналы нади, оно встречается в индийских книгах по йоге, часть из них описана в китайской медицине, известно о них и тибетской медицине — Джут Ши, классический трактат тибетской медицины, подробно их описывает. Тело человека пронизано полыми структурами, представляющими собой скопление каналов, по которым протекает энергия (в физическом

теле — сосуды, по ним течет энергия жизни), а на тонком уровне (эфирном теле) — это меридианы, которые могут стать резервуарами тонких Божественных энергий.

Человек, открытый для всего нового, способный воспринимать наставления учителя, придерживающийся всех рекомендаций и развивающий йогическое отношение к практике асан, сможет их практиковать и открыть, таким образом, более высокие измерения. Тибетская йога — это одно из направлений йоги, сформированное под непосредственным влиянием буддийской традиции, она позволяет практикующему осознать возможности собственного тела, укрепить дух, волю, обрести душевную гармонию. Учитель Тсунпо Дорло Ринпоче был великим мастером янтра-йоги, которая входит в состав традиции глубокой медитации в Дзогпа Ченпо (Великое Совершенство) — это глубокий метод медитации в традиции тибетского буддизма, относящийся к ньигманской Тайной Мантраяне. Великое совершенство дополняется дыханием и позами, образующими традицию тантрической йоги (янтра-йоги). Данная традиция является по своей сути практикой созерцательной работы с энергетическими каналами тела (энергией ветра) и жизненными сущностными субстанциями. Элисон Чоинг Зангмо, практикующая янтра-йогу, так пишет об изменениях, произошедших в ее организме после того, как она приступила к медитации и янтра-йоге: «я обнаружила, что многие из моих физических и эмоциональных состояний, которые причиняли мне страдания ... исчезли, с тех пор как я начала использовать такие практики» [5, с. 13].

Тибетская йога концентрирует практикующего на том, что он делает, что позволяет ему выполнить любую работу лучше, делать все осознанно, присутствовать при каждом своем действии, она способствует:

- развитию гибкости и силы тела;
- естественному избавлению от лишнего веса;
- восстановлению обменных процессов;
- нормализации работы внутренних органов;
- улучшению самочувствия и настроения;
- развитию внимания и т. д.

Таким образом, философская система тибетской йоги позволяет практикующему познать себя — свадхьяи, а медитация — расширить сознание человека и в конечном итоге достигнуть единства с Космосом, конечного состояния мира, покоя и любви. Для того, чтобы достигнуть данных состояний, необходимо пройти ряд ступеней, которые называются восемь ментальных дисциплин, или ступеней йоги:

–социальная дисциплина (соблюдение правил поведения в обществе, воздержание от лжи даже на уровне сознания, любых отношений, связанных с обменом мыслями, идеями, и всем материальным, например, деньгами) — яма, включающая пять принципов: «Первый принцип этой ступени называется ахимса и подразумевает отсутствие насилия, доброту, дружелюбие, внимательное и разумное отношение к людям и вещам, доброту к себе, внимание к своему телу. Вредоносные помыслы убивают естественную силу и приносят вред и хозяину мысли, и всему его окружению. Насилие может быть физическим, словесным, ментальным, энергетическим. Второй принцип — сатья (праведность): мы должны учитывать, что говорим и как это повлияет на окружающих. Если правда повредит человеку, то лучше промолчать. Третий принцип — астея («неворовство», т. к. стея — «воровать»): не брать ничего, что нам не принадлежит. Когда йог утверждает в неворовстве, он обретает

все внутреннее богатство. Четвертый принцип — брахмачарья (движение к сути, контроль над половыми влечениями). Когда человек тверд в половом воздержании, он приобретает физическую, ментальную и духовную крепость» [6, с. 593];

–личная дисциплина (стремление к самопознанию и размышлению) — нияма, которую возможно еще описать как внутренний диалог с самим собой, стремление к внутренней гармонии и чистоте (выделим чистоту физическую, эмоциональную, словесную, ментальную). Нияма так же, как и яма, имеет пять принципов: «первый принцип ниямы — шауча (чистота), она имеет внутренний аспект (здоровье и чистота ума) и внешний (чистоплотность). Второй — сантоша: скромность, умение довольствоваться тем, что есть, смирение. Третий — тапас: поддержание тела в хорошей форме. Это возможно при условии, если человек внимателен к положению тела, пище и типу дыхания. Четвертый — свадхьяна (изучение, исследование, приближение к чему-либо): приближение к самому себе, изучение самого себя. Пятый — ишварапранидхана (связан с принятием установки «подносить все свои действия к стопам Бога») [6, с. 593];

– физическая дисциплина (правильное выполнение поз) — асана: в йогической системе придается столько же важное значение телу, сколько и уму, следовательно, «человек в равной степени управляется двумя силами — физиологическими (биохимические и биологические силы) и психическими (включают в себя ум и сверхсознание). Правильное выполнение поз способствуют телесному и умственному развитию, развивают концентрацию, помогают преодолеть психогенные и психоневротические заболевания, а также в целом улучшают энергетический тонус, сублимируют силу напряжения в положительные виды энергии, способствующие саморазвитию человека;

–дыхательная дисциплина (управление своим дыханием) — пранаяма, «искусство контроля над дыханием; дыхательные упражнения. Само слово состоит из двух частей: прана и аяма. Прана — энергия, то, что есть повсюду, что поддерживает жизнь, жизненные силы. Аяма — растяжение, расширение. Асаны и пранаяма — это практические упражнения, направленные не только на осознанное успокоение тела, ума, но и на накопление энергии. Жизнь живых существ невозможна без энергии, ее необходимо беречь и накапливать. Пранаяма — это замена неосознаваемого типа дыхания на осознаваемое, регулируемое дыхание. Центр дыхания находится в отделе головного мозга, называемом продолговатым мозгом, откуда происходит рефлекторная регуляция дыхания. Человек может силой воли менять ритм дыхания и получать больше энергии, которая питает тело, мозг, нервную систему и приводит к ускоренному развитию сознания. Ментальная активность может снизиться до нуля, начинает работать импульсное мышление (интуиция)» [2, с. 46–47];

–эмоциональная дисциплина (умение управлять своими чувствами) — пратьяхара советует воздерживаться от всего внешнего, насыщающего чувства, она модифицирует низшие энергии в высшую энергию;

–умственная дисциплина (умение концентрировать мысли и сосредотачиваться) — дхарана, следование сосредоточенности на определенном объекте, фиксация ума на данной точке, что способствует продвижению к универсальному сознанию. Основой такой концентрации становятся: правильное поведение, асана, дыхание, отстраненность от всего внешнего, умиротворенность; концентрация сознания на внешнем объекте проводится с открытыми глазами, на внутреннем объекте — с закрытыми, она становится возможной при выполнении любой деятельности, если при этом активно использовать внимание. Концентрация может помочь уму насытиться гармоничной саттвической энергией, например, «человеку раджического типа очень трудно овладеть концентрацией, особенно внутренней, в

силу большой подвижности ума. Тамасический ум слишком ленив, вял, инертен и легко засыпает, что мешает концентрации, а затем и медитации. Техника концентрации представляет научный метод «отведения внимания от всех отвлекающих объектов и удержания его на чем-то одном в течение конкретного периода времени» [6, с. 593].

—глубокая медитация — дхьяна, «растворение ума в целостном осознании Я» [1, с. 202]. Внутренне видение или мысленное созерцание объекта, образа, идеи, непременно приведет к его пониманию совершенно естественным образом, данное состояние характерно не только для практик йогов, но и для религиозных мистиков, русский философ И. А. Ильин отмечал, что для правильного развития сознания необходим не только талант, но творческое созерцание [3];

—состояние просветления и нирваны (освобождения от страданий и желаний) — самадхи.

Исследователи считают, что «йога имеет свои практические методы исследования сознания и перехода с уровня обыденного состояния сознания на более высокие его уровни. Достижение наивысшего уровня сознания (высшего «Я») связано с состоянием самадхи, когда эго полностью трансформируется и исчезает» [2, с. 37].

Самостоятельно освоить все ступени тибетской йоги очень сложно, и требует от человека большой работы над собой и опытного учителя, однако, те, кто доходит до последней ступени, пребывают в состоянии абсолютной радости и блаженства, т. е. становятся просветленными.

Список литературы:

1. Бхагаван Шри Сатъя Саи Баба. Сатъя Саи говорит / С. С. Баба Бхагаван Шри. М.: Амрита-Русь. Т. XXV: Беседы Бхагавана Шри Сатъя Саи Бабы в течение 1992 года. 2006. 384 с.
2. Корнеенков С. С. Психология йоги: ступени йоги и уровни сознания человека // Научный диалог. 2012. №11. С. 37- 49.
3. Ильин И. А. Собрание сочинений: в 10 томах. М.: Русская книга. Т. 6. Кн. 2. 1996. 672 с.
4. Лапина О., Лапин С. Медицина как прикладная философия. М.: Ганга, 2012. 68 с.
5. Ринпоче Э., Чоинг З. Э. Тибетская йога дыхания. Очищение и повышение уровня жизненной энергии. М: Издательство «Э», 2017. 176 с.
6. Сарасвати С. С., Сарасвати С. М. Хатха-йога Прадипика: прояснение хатхи-йоги. М: Ишвара; Саттва, 2002. 664 с.
7. Шивананда Р. Исцеляющие позы 18 сиддхов. СПб.: Люмбер, 2015. 192 с.

References:

1. Bhagavan Shri (2006). Satiya Sai Baba. Satiya Sai govorit. S. S. Baba Bhagavan Shri. Moscow: Amrita-Rus. V. XXV: Besedy Bhagavana Shri Satiya Sai Baby v techenie 1992 goda. 384
2. Korneenkov, S. S. (2012). The psychology of yoga: the steps of yoga and levels of human consciousness. *Scientific dialogue*, (11), 37- 49
3. Ilyin, I. A. (1996). Collected Works: 10 t. Moscow: *Russian Book*. 6(2). 672.
4. Lapina, O., & Lapin, S. (2012). *Medicine as Applied Philosophy*. Moscow: Ganga, 68
5. Rinpoche, E., Choing, Z. E. (2017). *Tibetan yoga of breathing. Cleansing and raising the level of vital energy*. Moscow, E, 176

6. Sarasvati, S. S., & Sarasvati, S. M. (2002). Hatha yoga Pradipika: clarification of Hatha Yoga Moscow, Ishvara; Sattva, 664
7. Sivananda, R. (2015). Healing postures of 18 siddhas. St. Petersburg, Lumiere, 192

*Работа поступила
в редакцию 09.03.2018 г.*

*Принята к публикации
13.03.2018 г.*

Ссылка для цитирования:

Файзуллин А. Ф. Тибетская йога как прикладная философия // Бюллетень науки и практики. 2018. Т. 4. №4. С. 525-530. Режим доступа: <http://www.bulletennauki.com/fayzullin-a> (дата обращения 15.04.2018).

Cite as (APA):

Fayzullin, A. (2018). Tibetan yoga as applied philosophy. *Bulletin of Science and Practice*, 4, (4), 525-530