

спать и дышать, быть равнодушным к похвалам и оскорблениям, ничего не чувствовать, остановить поток своих мыслей, полностью сконцентрироваться в себе на некой точке, войти в состояние транса. И вот тогда в твою внутреннюю пустоту и безмолвие должен войти свет, который воспринимается йогиним как свет собственной «божественности»... Йогини полагают, что после остановки всех психических процессов и достижения самадхи, то есть состояния сосредоточения без содержания, «выжигаются семена кармы» и это гарантирует от нового перерождения и позволяет в любой момент навсегда освободиться от тела... Такой именно настоящей аскетической йогой в России у нас мало кто занимается... всевозможные гуру и держатели йогических центров в России фактически занимаются ньюэйджевской йогой, в которой практически отсутствует аскетизм, и только изредка практикуется временное уединение, медитация, чтение мантр, которые нужны для освобождения от мыслей и сосредоточения. Цель такой йоги – некое успокоение, вхождение в блаженное состояние и не более того»

Далее отец Михаил специально останавливается на разоблачении некоторых мифов о йоге, распространяемых ее западными приверженцами: «Мне не раз доводилось слышать или читать утверждения

российских адептов йоги, что, дескать, индийские йоги живут долго и счастливо, при этом не болеют тяжелыми хроническими заболеваниями, на них не давит груз стрессов и нерешенных проблем. Это ложь, миф... Всеобщая диспансеризация, которая была в Индии (первый и последний раз) в 1980-х годах, показала, что **йогини, которых там несколько миллионов человек, живут в среднем даже меньше, чем обычный житель Индии, и страдают, к тому же, массой заболеваний.** Например, **катарактой глаз,** потому что постоянно концентрируются на солнце, **вывихами суставов, артритами и артрозами** из-за частого нахождения подолгу в противоестественных позах. Йоги страдают **букетом заболеваний верхних дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта,** потому как каждый день делают клизмы, жгутами очищают носоглотку, что со временем практически уничтожает слизистую оболочку в кишечнике и носовой полости... Не смотря на то, что все они, за исключением женатых шиваитов, дают обет безбрачия, подавляющее большинство йогиним оказались больны хроническими венерическими заболеваниями. Те же йогини, которые не хотят поддаваться блудной страсти, весьма часто оскопляют себя изуверскими способами...»

*Составитель:
диакон Георгий
Максимов*



Пожалуйста, не выбрасывайте и не используйте этот листок в бытовых целях. Если он стал Вам не нужен – передайте его другому или верните в храм. Посетите также наш сайт и распечатайте нужную листовку сами: www.pravoslavnielistovki.com

О ЙОГЕ

Русская Православная Церковь
Московский Патриархат



В мае 2009 года **Святейший Патриарх Московский и всея Руси Кирилл**, выступая на студенческом фестивале «Вера и дело» так ответил на вопрос о йоге: «Занятия йогой имеют две составляющие, одна из них – это физические упражнения. Специалисты по физкультуре могут дать точную характеристику этим упражнениям, и ничего плохого в самой технике этих упражнений не существует». Его Святейшество напомнил, что йога – во все не только лишь физкультура, она опирается на вполне определенную религию и предполагает соответствующую духовные практики. **«Йога сопровождается медитацией, и вот к этому я отношусь с большой настроженностью»** – отметил Святейший Владыка. Он подчеркнул, в частности, что при использовании такого рода практик может разрушаться национальное самосознание человека, его культурная идентичность и предостерег от экспериментов с медита-

цией. В качестве примера Патриарх поделился своими впечатлениями от общения в Индии с русскими людьми, всерьез увлекшимися индуистскими духовными практиками.

Предстоятель другой Поместной Православной Церкви **Архиепископ Албанский Анастасий (Яннулатос)** в свое время написал статью под названием «Йога». В ней он пишет: «Многие упражнения йоги оказывают небольшое положительное воздействие на определенных людей, по крайней мере, такое, которое оказывают и упражнения других комплексов. Но, вообще говоря, эти упражнения входят в структуру индуизма и являются этапами более широкого и общего духовного восхождения. Их конечная цель – нечто большее, чем просто хорошее физическое самочувствие... Ведь и коленопреклонения нашей молитвенной традиции не являются простыми телодвиже-



ниями, а связаны с более глубокими процессами и выражают определенный настрой и состояние души, стремящейся к духовным целям; точно так же и **более сложные упражнения йоги связаны с индуистскими верованиями и индийским духовным, религиозным опытом**».

Перечислив восемь ступеней-этапов традиционного пути йоги, направленного к последней цели – «освобождению», владыка Анастасий отмечает, что «Хотя на первых этапах сохраняются некоторые элементы сознания, на последнем йог приходит к преодолению даже самосознания. Они не воспринимают цвета, запахи, звуки, чувства и не осознают себя или кого-либо еще. Их духи «свободны», как говорят инициированные, от памяти и забвения. Это считается знанием, просвещением.

Эта техника направлена на связь с Абсолютом. Для нее центральные истины христианства о Христе Спасителе, благодати, бескорыстной любви, Животворящем Кресте не имеют никакого значения». Затем архиепископ высказывается критически о попытках некоторых греков очистить йогу от всего индийского и сделать «христианской». По этому поводу владыка Анастасий замечает, что если бы это действительно было бы возможно, в лучшем случае получился бы некий метод «достижения человеком глубокой тишины, избавления от внутренних потрясений, производимых нашими желаниями, инте-

ресами и фантазиями», однако «нет нужды искать такой метод, потому что он привел бы к противоположным результатам: абсолютная автономия человеческого духа и **чрезвычайная путаница**. Согласно христианской вере, духовная жизнь с ее завершением есть дар Божией благодати, а не достижение независимой человекоцентристской техники. Кроме того, для нас, православных христиан, существует **исихастский опыт восточного христианства**, где при определенных религиозных условиях можно достичь святой духовной жизни во Христе, мира

Православный религиовед **священник Михаил Плотников**, много лет посвятивший изучению религиозных традиций Индии, в одном из интервью напоминает, что «йога – это монашеская практика, которая подразумевает вначале отказ от противоестественных желаний (то есть от греховных, порочных желаний), затем – от естественных желаний (брака, богатства и проч.), потом – вообще от всех желаний. На-

ЙОГА - БЕСАМ ПОДМОГА



и «исихии» в любви». Архиепископ Анастасий обращает также внимание на то, что в Греции многие центры, где изучается йога, намеренно скрывают ее религиозное происхождение и корни, тем самым вводя в заблуждение людей, не имеющих достаточной религиоведческой подготовки.

пример, классическая индуистская раджа-йога, кодифицированная в «Йога-сутрах» Патанджали, имеет восемь ступеней. Проходя первые ступени, йогин с помощью аскезы и специальных упражнений приобретает контроль над своим физическим и «тонким» телами. На высших ступенях он добивается контроля над психикой и постигает искусство сосредоточенного созерцания (медитации). При этом следует практически не пить и не есть, мало