



# ПРАВОСЛАВНЫЙ ВЗГЛЯД НА ЙОГУ



# **ПРАВОСЛАВНЫЙ ВЗГЛЯД НА ЙОГУ**

**(сборник статей)**



**Православное Миссионерское Общество  
имени прп. Серапиона Кожеозерского  
Москва, 2012**

Рекомендовано к публикации  
Издательским Советом  
Русской Православной Церкви

ИС 12-207-0599

**Православный взгляд на йогу (составитель диакон Георгий Максимов). М., 2012. 40 с.**

*Допустимо ли христианину заниматься йогой и если нет, то почему? В настоящем сборнике читатель найдет аргументированный ответ на эти вопросы. Авторы материалов знакомы с йогой непонаслышке - один отдал ей в молодости семь лет жизни, а другая, будучи индианкой, происходящей из касты брахманов, практиковала йогу с детства. Во вступительной статье приводится также обзор высказываний других православных авторов.*

*Диакон Георгий Максимов*  
**Православный взгляд на йогу**

На Западе – в Европе и Америке, - йога уже давно не чувствует себя «гостьей с Востока», в адаптированном и упрощенном виде она прочно заняла свое место в современной массовой культуре. В последние годы это коснулось и нашей страны. Появилось много центров йоги, в одних она подается как древняя духовная традиция, ведущая к внутреннему совершенству, а в других – как комплекс физических упражнений для оздоровления тела.

Среди посетителей этих центров оказались и люди, называющие себя православными христианами. Многие из них считают занятия йогой не противоречащим своей вере, и болезненно реагируют на слова священнослужителей и богословов, которые говорят о недопустимости увлечения йогой для христианина. Причины столь резкой позиции для них остаются непонятными.

Для того, чтобы обозначить и объяснить православное отношение к йоге, и был составлен настоящий сборник. Поскольку среди многих апологетов йоги распространено мнение, что будто бы критику йоги позволяют себе только люди, толком не знакомые с ней и потому их суждения не могут быть компетентны, в настоящем сборнике представлены

работы таких православных авторов, которые знакомы с йогой непонаслышке.

Архимандрит Софроний (Сахаров) в молодости отдал занятиям йогой, - и не просто физическими упражнениями, а с глубокой медитацией, - более семи лет своей жизни. Впоследствии он раскаялся в этом и уверовал во Христа, а со временем стал монахом на Святой Горе, учеником преподобного Силуана Афонского. Отец Софроний на практике постиг духовный опыт Православия, и имел все необходимое, чтобы компетентно сравнивать православный и индийский пути. Он не писал специального сочинения на эту тему, но высказывался в различных беседах, цитаты из которых и приведены в настоящем сборнике.

В еще большей степени высказываться о йоге имеет право Христина Мангала Фрост. Сама по национальности индианка, она родилась в семье, принадлежащей к касте брахманов, и изучала йогу не через третьи руки в адаптированных версиях, как многие современные россияне, а с раннего детства и в оригинальной индуистской традиции. В молодости, учась в Австралии, она приняла протестантизм, а позднее обратилась в Православие, в котором духовно возрастает уже более десяти лет. Христина обладает учёной степенью доктора наук по английской литературе в Кембриджском университете, она

замужем за православным христианином Дэвидом Фростом, и является матерью четверых детей, а также прихожанкой русского православного храма прп. Ефрема Сирина в Кембридже (Великобритания).

Прежде, чем перейти к этим работам, хотелось бы сделать небольшой обзор мнений о йоге, которые высказывали о ней авторитетные православные иерархи.

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 – вовсе не только лишь физкультура, она опирается на вполне определенную религию и предполагает соответствующие духовные практики.

«Йога сопровождается медитацией, и вот к этому я отношусь с большой настороженностью»<sup>1</sup>, – отметил Святейший Владыка. Он подчеркнул, в частности, что при использовании такого рода практик может разрушаться национальное самосознание

---

1 <http://www.pravmir.ru/kak-pravoslavnomu-otnositsya-k-joge/>

человека, его культурная идентичность и предостерег от экспериментов с медитацией. 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 целую статью под названием «Йога»<sup>2</sup>. 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 телодвижениями, 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».

<sup>2</sup> Архиеп. Анастасий (Яннулатос). Йога / <http://www.pravoslavie.ru/orthodoxchurches/01639.htm>

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, интересами 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 заверше-

нием 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 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 религиозоведческой подготовки.

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 противоречивых желаний (то есть от греховных, порочных желаний), затем - от естественных желаний (брака, богатства и проч.), потом - вообще от всех желаний. Например, 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 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 йогином 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»<sup>3</sup>.

3 Свящ. Михаил Плотников. Йога для христианина – путь к оздоровлению или к вероотступничеству? // Можно ли быть хорошим и не спастись? М., 2011. Сс. 275-276.

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 йогины, 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 йогоинов оказались больны хроническими венерическими заболеваниями. Те же йогины, которые не хотят поддавать-

ся блудной страсти, весьма часто оскопляют себя изуверскими способами...»<sup>4</sup>

Отец Михаил делает следующий вывод: «Говоря о духовной опасности от занятий йогой, можно кратко сказать так: если будешь заниматься настоящей индуисткой или буддисткой йогой - впадешь в самообольщение - будешь считать себя «богом», а если будешь заниматься ньюэйджевской йогой - также впадешь в прелесть... От занятий фитнес-йогой серьезных духовных последствий нет, впрочем, как правило, фитнесом занимаются люди, которые вообще не живут никакой духовной жизнью... По моему мнению, правильнее сказать, что любой фитнес, не только с элементами йоги, сам по себе не душеполезен. Люди, которые слишком заботятся о своем внешнем виде и здоровье тем самым свидетельствуют, что они не живут духовной жизнью»<sup>5</sup>.

Стоит также привести мнение иеромонаха Серафима (Роуза), который в молодости, до принятия Православия, также немало времени занимался восточными медитативными практиками: «Почти двадцать лет назад французский монах-бенедиктинец Дешане написал о своем опыте превращения йоги в «христианское» учение... Любой понимающий природу прелести, или духовного заблуждения, узнает в этом описании «христианской йоги» точные ха-

4 [http://www.k-istine.ru/occultism/occultism\\_plotnikov.htm](http://www.k-istine.ru/occultism/occultism_plotnikov.htm)

5 Св. Свят. Михаил Плотников. Йога для христианина... Сс. 281-282.

раактеристики тех, кто духовно сбился с пути... То же стремление к «святым и божественным чувствам», та же открытость и готовность быть «восхищенным» неким духом, те же поиски не Бога, а «духовных утешений», то же самоопьянение, которое ошибочно принимается за «состояние благодати», та же невероятная легкость, с которой человек становится «созерцателем» или «мистиком», те же «мистические откровения» и псевдодуховные состояния. Это общие характерные признаки тех, кто впал именно в это состояние духовного заблуждения...»<sup>6</sup>

В заключение хотелось бы процитировать запись разговора, сделанную митрополитом Иерофеем (Влахосом), - по его просьбе один из афонских старцев кратко обозначил основные отличия православной Иисусовой молитвы от индийского типа йоги и медитации:

«Во-первых, в молитве решительно выражается вера в Бога, Который сотворил мир, управляет им и любит его. Он — нежный Отец, Который заботится о спасении Своего творения. Спасение совершается в Боге, поэтому в молитве мы просим Его: “Помилуй мя”. От делателя умной молитвы далеко отстоит самоспасение и самообожение, в котором и состоял грех Адамов, грех падения... Спасение совершается

---

<sup>6</sup> Иером. Серафим (Роуз). Православие и религия будущего, гл. 13 / [http://www.pravoslavie.ru/put/biblio/rose\\_prb/rose13.htm](http://www.pravoslavie.ru/put/biblio/rose_prb/rose13.htm)

не “в себе и через себя”, как утверждают человеческие учения, но в Боге.

Во-вторых, в молитве мы стремимся встретиться не с безликим богом. Мы не ставим цель подняться до “абсолютного ничто”. Наша молитва сосредотачивается на личностном Боге — Богочеловеке Иисусе. Отсюда и молитва: “Господи Иисусе Христе, Сыне Божий”... Мы любим Христа и храним Его заповеди. Мы подвигаемся в их осуществлении. Он сказал: *“Если любите Меня, соблюдайте Мои заповеди”* (Ин. 14:15). Любя Христа и храня Его заповеди, мы соединяемся с Пресвятой Троицей.

В-третьих, при умной непрестанной молитве мы не впадаем в состояние гордости. Учения, о которых ты говорил мне ранее, изобилуют гордостью. Нашей же молитвой приобретается блаженное состояние смирения. “Помилуй мя”, — говорим мы и считаем себя хуже всех. Не превозносимся ни над каким братом. Любая гордость чужда делателю молитвы. Имеющий ее безумен.

В-четвертых, как уже отмечалось, спасение — не абстрактное состояние, но единение с Триипостасным Богом в лице Господа нашего Иисуса Христа. Но это единение не устраняет человеческого фактора. Мы не ассимилируемся, поскольку каждый из нас — особая личность...

В-пятых, при прохождении молитвы приобретает способность различать искушения. Мы видим и понимаем движения сатаны, но вместе с тем и действие Христово, то есть распознаем дух лести, который столь часто преобразуется в Ангела света, отделяем добро от зла, нетварное от тварного.

В-шестых, борьба за молитву связана с очищением души и тела от разрушительного влияния страстей. Мы стремимся достичь бесстрастия не стоического, но динамического, то есть не умерщвления страсти, а преобразования ее. Вне “бесстрастной страсти” нельзя любить Бога и спастись... Мы боремся за очищение от обезображенных состояний, которые создает диавол. Без этой личной борьбы, которая совершается по благодати Христовой, невозможно спастись.

В-седьмых, молитвой мы не стремимся привести ум к абсолютному ничто; мы хотим обратить его в сердце и стяжать благодать Божию в душе, откуда она распространяется и на тело. *Царствие Божие внутри вас есть* (Лк. 17:21). Тело, по учению нашей Церкви,— не зло; злом является плотской разум. Оно не “одеяние души”, как говорят философские учения, и его нужно стремиться не сбросить, но спасти. Ибо под спасением всего человека подразумевается и его душа, и его тело. Следовательно, мы не стремимся к гибели тела, но воюем против слу-

жения ему. Не хотим гибели жизни. Не стремимся впасть в такое состояние, чтобы ради прекращения страданий не иметь желания жить. Мы упражняемся в молитве потому, что жаждем жизни и стремимся вечно пребывать с Богом.

В-восьмых, в нас нет безразличия к окружающему миру. Те учения, о которых ты упоминал, избегают углубляться в человеческие проблемы с целью сохранить свой мир и безмятежие. Мы же стремимся к иному — непрерывно молимся за всех. Плачем о всем мире. Хотя спасение — это единение со Христом, мы состоим в общении с другими людьми. Не можем спастись сами по себе. Радость, которая существует только для нас, но не для мира, не является действительной радостью.

В-девятых, мы не придаем большого значения психотехническим методам, а также различным положениям тела, хотя и считаем, что некоторые из них помогают сосредоточить ум в сердце. Но, повторяю, мы стремимся не к апатии (это отрицательное состояние), а к стяжанию Божественной благодати»<sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup> Митр. Иерофей (Влахос). Одна ночь в пустыне Святой Горы. СТСЛ., 2006. Сс. 45-48.

*Архимандрит Софроний (Сахаров)*  
**О восточных духовных практиках**

«На переломе созревающей молодости я совершил великий грех: в безумном движении невежественной гордости я “оставил” Его ради иного, воображаемого Сверх-личного Абсолюта. Преодолев добрый навык молиться моему детскому Богу, я в часы медитации стремился к абсолютному Бытию. Я совлекался, как мне казалось, всего относительно, что связано с различными формами: видимыми или невидимыми, чувственными или мысленными. Я упорно уходил во мрак неведения, чтобы чрез совлечение всего преходящего достичь Того, Что или Кто трансцендирует грани всего изменяемого, колеблемого. Случалось, я испытывал некий “покой” и не чувственно-плотски услаждался этим состоянием. При более полном порыве к неименовавшему, все-трансцендирующему Бытию-Небытию я видел мой ум как свет. Я не гнался ни за чем на этой Земле, кроме как к вечному. Параллельно с этим я напряженно искал выражения в картине красоты, свойственной едва ли не всякому природному явлению.

Тот период моей жизни кто-либо мог бы счесть полным вдохновения, но я вспоминаю его далеко не с любовью: я понял, что я предавался своеобразному “упокоению”, которое было по существу своему

- самоубийством в метафизическом смысле. Из этого ложного положения я никогда бы не вышел своими силами, но Господь пожалел меня и настиг, быть может, в последний момент. Сотворил Он сие чудо милосердия, посетив мое сердце, которым немалое время я пытался пренебрегать. Не вижу путей рассказать последовательно о духовных событиях того времени. Как бы вдруг - мне стало ясным до очевидности, что мое искусственное погружение в отвлеченную умную сферу не приведет меня к достоверному познанию о Перво-Начале всех начал. Чрез мои аскетические совлечения всего относительного - я не достигал реального единения с Искомым мною. Мои мистические опыты носили негативный характер. Не "чистое Бытие" предстало предо мною, но смерть для всего меня, включая мое персональное начало»<sup>8</sup>.

«Медитации приводили к покою от рассеянности заботами земной жизни, - давали мне часы интеллектуального наслаждения, - возносили меня в мнимые духовные сферы, - поставляли меня выше окружающей меня среды. Философски я не мог мыслить Абсолютное Начало - персональным. Причиной тому было отчасти мое следование общему заблуждению тех кругов, в которых я вращался: смешение понятия персоны с понятием индивидуума, тогда

---

<sup>8</sup> *Архим. Софроний (Сахаров). Видеть Бога как Он есть. М., 2000. С. 53-54.*

как философски они диаметрально противоположны. Ребенком я был научен молиться Бессмертному Отцу Небесному, к Которому ушли все мои деды и прадеды. Тогда, в детской вере (ср. Мф.18:3; Лк.18:17), Персона и Вечность легко сочетались. И так, с младенческого возраста воспринятый мною христианский персонализм в какой-то момент стал самым существенным вопросом: Бытие, абсолютное, может ли быть персональным? Мой искренний "восточный" опыт носил, скорее, интеллектуальную - оторванную от сердца - форму: аскеза умного совлечения со всего относительного. Постепенно я убеждался, что стою на неправильном пути: ухожу от истинного реального Бытия в не-бытие»<sup>9</sup>.

«По моем новом обретении Христа, мой "восточный" опыт, длившийся приблизительно семь или восемь лет предстал моему духу как самое страшное преступление пред любовью Бога, Которого знала моя душа с раннего детства»<sup>10</sup>.

«Наиболее недопустимым является смешение ее [Иисусовой молитвы] с йогой, с буддизмом и даже "трансцендентальной медитацией" и подобное сему. Радикальное различие всех этих уклонений с христианством состоит в том, что в основе нашей жизни лежит Откровение о Боге личном: АЗ ЕСМЬ. Все другие пути отводят ум человека от личных

9 Архим. Софроний (Сахаров). Указ. соч. С. 24.

10 Архим. Софроний (Сахаров). Указ. соч. С. 29.

взаимоотношений между Богом и молящимся в область отвлеченного трансперсонального Абсолюта, в имперсональную аскетику. Медитация, как отвлечение нашего ума от всяких образов, может давать нам ощущение успокоения, мира, исхода из условий времени и пространства, но в ней отсутствует сознательное предстояние Богу личному; в ней нет действительной молитвы, т.е. лицом к Лицу. Это может привести к тому, что увлеченный медитацией удовлетворится психическими результатами подобных экспериментов и, что хуже всего, восприятие Живого Бога, Абсолюта Персонального станет для него чуждым»<sup>11</sup>.

«В этом устремлении к универсальному, трансцендентальному, сверхличному человек, как живая личность, должен исчезнуть. Параллельно с этим и на Востоке ум людской искал слияния с абсолютным Бытием, трансцендирующим все, что характерно миру преходящих явлений. Создавался разрыв между реально сущим и отвлеченным созерцанием человеческого рассудка... Во всех этих случаях мы находимся перед расслоением целостного человека, кончающимся его полным уничтожением»<sup>12</sup>.

«Путь наших отцов требует крепкой веры и долготерпения, тогда как наши современники пы-

11 Архим. Софроний (Сахаров). О молитве. М., 2003. С. 173-174.

12 Архим. Софроний (Сахаров). Рождение в Царствие Непокоримое. М., 2001. С. 22.

таются схватить все духовные дары, включая даже непосредственное созерцание Абсолютного Бога, нажимом в короткий срок. Нередко среди них встречается склонность провести параллель между молитвою Именем Иисуса и йогой, или “трансцендентальной медитацией”, и подобное сему. Полагаю нужным указать на опасность такого заблуждения — опасность смотреть на молитву как на простейшее и легкое “техническое” средство, приводящее к непосредственному единению с Богом. Считаю необходимым категорически подчеркнуть радикальное различие между Иисусовой молитвой и всеми иными аскетическими теориями.

Заблуждаются все те, что стремятся мысленно совлечься всего преходящего, относительного, чтобы таким образом перешагнуть некий невидимый порог, осознать свою безначальность, свое “тожество” с Истоком всего сущего; чтобы возвратиться к Нему, безымянным трансперсональным Абсолютом; чтобы растворить в океане сверхмысленного и свою персональность, смешивая сию последнюю с индивидуализированную форму природного существования. Аскетические усилия подобного рода дали некоторым возможность подняться до метафизического созерцания бытия, испытать некий мистический трепет, познать состояние молчания ума по выходе сего последнего за пределы временных

и пространственных измерений. В подобных опытах человек может ощущать покой совлечения непрерывно меняющихся явлений видимого мира; раскрыть в себе свободу духа и созерцать умную красоту. Конечное развитие такой имперсоналистической аскетики многих привело к усмотрению божественного начала в самой природе человека, к тенденции самообожению, лежащей в основе великого Падения; прозреть в себе некую "абсолютность", которая по существу есть не что иное, как отражение Божией Абсолютности в созданном по образу; испытать влечение к возврату в то состояние покоя, в котором человек был, якобы, до явления своего в этот мир; во всяком случае, после опыта совлечения может родиться в уме этот род мысленной аберрации.

Я не ставлю в данном случае пред собою цели перечислить все вариации умственных интуиций, но скажу из моего собственного опыта, что Бога Истинного, Живого, т.е. Того, Который есть "Сущий", - во всем этом НЕТ. Это есть естественный гений человеческого духа в его сублимированных движениях к Абсолюту. Все созерцания, достигаемые на этом пути, суть самосозерцания, а не Богосозерцания. В этих положениях мы раскрываем для себя красоту еще тварную, а не Перво-Бытие. И во всем этом нет спасения человеку»<sup>13</sup>.

---

13 *Архим. Софроний (Сахаров). О молитве. Сс. 208-210.*

*Христина Мангала Фрост*  
**Йога и христианская вера**

Я родилась в индийской семье, стала христианкой в 22 года и являюсь православной христианкой в течение десяти лет. Воспитана я была в духе йоги. Мой дед был другом одного из основоположников современной йоги Свами Шивананды, который обычно вместе со сладким, травяным, богатым витаминами варевом, которое нам очень нравилось, присылал свои книги по йоге. В детстве родителями поощрялось выполнение определённых поз и дыхательных упражнений, всегда с чётким предупреждением, что существуют различные способы дыхания для мужчин и женщин, так как их тела различной формы.

Когда я вышла замуж и у меня появились дети, я научила их некоторым вещам, которые посчитала полезными и взяла из моих детских уроков йоги, например, выполнять некоторые позы и извлекать пользу из этих упражнений. Мои дети были воспитаны в христианской семье и находились вне опасности впасть в заблуждение индуистских эзотерических духовных идей, таких как, например, «самореализация», которые часто сопровождают современную йогу. Во время поездки в Индию они столкнулись с подобными идеями в ашраме, но быстро отвергли их, как принадлежность идолопоклоннической, культовой атмосферы, царившей в этом ашраме.

Я излагаю всё это, главным образом, для того, чтобы подчеркнуть, что йога – это больше, чем просто упражнения, и что мы сейчас, как никогда, нуждаемся в даре пронизательности при знакомстве с йогой. Нам необходимо иметь чёткое представление о том, с чем мы имеем дело.

К йоге когда-то относились с благоговением в Индии, как к таинственной ветви индуистской духовной дисциплины, которая требует большой физической и психологической отваги. К ней обращались искатели, стремящиеся достичь высот индийского представления о духовном совершенстве. Такой искатель должен был придерживаться сурового режима физической и умственной деятельности под строгим руководством почитаемого мастера – гуру. Конечной целью йоги было не что иное, как ощущение божественного в себе.

С девятнадцатого века, во многом благодаря усилиям неустанной пропаганды индийских гурумиссионеров, таких как Свами Вивекананда, йога лишена своей мистики и сложности. Внешне это выразилось в форме американских школ самопомощи и позитивного мышления и преподносится массам как безопасный и лёгкий путь к блаженству, доступный каждому. Слово «йога» теперь хорошо известно и на Востоке, и на Западе; пользующаяся большой популярностью определённая программа регулярных упражнений изучается и практикуется большим ко-

личеством людей в школьных залах и на спортивных площадках. Пока одни учителя йоги продвигают её как простую технику для обеспечения физического благополучия человека, другие выступают за то, что это универсальный ответ на основные вопросы жизни. Некоторые преподаватели и студенты йоги преуменьшают важность индийского этоса, в котором закреплён духовный язык йоги, другие с готовностью вбирают в себя тот самый этос, особенно те, кто находят православное вероисповедание, его обряды и требования утомительными. Многие христиане занимаются йогой, не обращая внимания на её духовный багаж, в то время как другие чувствуют из-за этого некоторое беспокойство и часто встречают неодобрение со стороны своих священников и епископов.

### **Характерный случай в англиканской церкви**

В газете «Таймс» от 31 августа 2007 года была опубликована статья, которая наделала много шума. «Священники запрещают нехристианскую йогу для малышей» гласил заголовок, и далее говорилось: «Была запрещена детская группа, проводившая занятия йогой в двух помещениях церкви. Группа была разогнана священниками, которые описали йогу как нечто мошенническое и нехристианское». Точка зрения, представленная в статье, казалось, позволяет предположить, что священники повели себя как неразумные и чрезмерно фанатичные паникёры. Из

статьи также известно, что учительница йоги мисс Вудкок была «возмущена» их запретом на её «Юм-Юм йогу для малышей и их мам». Она утверждает, что объяснила церкви, что её «йога носит совершенно нерелигиозный характер». Она, однако, была вынуждена признать, что «некоторые виды взрослой йоги основаны на индуистских и буддийских медитациях».

Употребляя слово «упражнение», а не «медитация», учительница обращает наше внимание на два основных типа йоги, распространённых сегодня: современная физическая йога и современная медитативная йога. Понимая, что медитативная йога часто углубляется в духовные сферы и ставит цели, несовместимые с христианством, мисс Вудкок стремится сохранить «упражнение», без «медитации». Может ли такой отказ сделать йогу «безопасной»?

Священники не согласны: «Философия йоги не может быть отсоединена от её практики, и любой учитель йоги (даже для малышей) должен разделять точку зрения этой философии. Йога может показаться безвредной или даже полезной, но таким образом люди могут начать думать, что есть способ достижения целостности тела и души с помощью человеческих методов, в то время как единственно верный путь к целостности – это вера в Бога, через Иисуса Христа».

Любая надежда исключительно на «человеческий метод» для достижения целостности в отрыве от веры в Иисуса Христа, безусловно, подвергается осуждению со стороны священнослужителей – в том числе англиканских и баптистских.

Но при этом среди мирян есть такие, кто задается вопросом о том, нельзя ли рассматривать методы йоги как средство «для настройки» нашего тела и души, чтобы мы стали лучше воспринимать Божью благодать? Прежде чем попытаться ответить на эти вопросы, мне необходимо вкратце рассказать о видах йоги, которые можно сегодня встретить, и о том индубуддийском этосе, неотъемлемой частью которого они являются.

### **Что такое Йога**

Один автор ссылается на четыре типа: Голливудская Йога, Гарвардская Йога, Гималайская Йога и Культовая Йога<sup>14</sup>.

1. Голливудская Йога, как это следует из названия, направлена на достижение внешней привлекательности, хорошей физической формы и долголетия.

2. Гарвардская Йога нацелена на ясность ума, концентрацию и душевное равновесие.

3. Гималайская Йога не укладывается в рамки двух предыдущих и направлена на достижение осо-

<sup>14</sup> *Ashok Kumar Malhotra. An Introduction to Yoga Philosophy: an annotated translation of the YogaSutras. Ashgate, 2001. P. 15.*

бого состояния, известного как самадхи (погружённость).

4. Культурная Йога в центр внимания ставит харизматических гуру. Считается, что просвещённость исходит только одним прикосновением гуру к ученику, который поклоняется ему или ей, как Богу.

Чистые индийские техники утверждают, что нужно следовать указаниям оригинального санскритского текста, «Йога Сутры» Патанджали. Индийская традиция предполагает «восьмиступенчатую» йогу, для которой выполнение физических упражнений – относительно незначительный пункт программы, а основной упор сделан на умственное и нравственное очищение и использование психических сил для самосовершенствования. «Восемь ступеней» – это:

«пять ограничений» (яма)

«пять дисциплин» (нияма)

«физические упражнения» (асана)

«расширение жизненной энергии» (пранаяма)

«внутренняя сфокусированность» (пратьяхара),

«концентрация» (дхарана),

«медитация» (дхьяна)

«погружённость» (самадхи).

Прохождение первых двух «ступеней» направлено на развитие таких нравственных качеств, как правдивость, самоотверженность и ненасилие. Некоторые индийские учителя йоги сожалеют, что третья ступень, «физические упражнения», в настоящее время

мя широко преподаётся без какого-либо отношения к нравственному совершенствованию. Они настаивают на том, что равновесие, достигаемое практикой поз, - это, то, что, прежде всего, направляет йога на путь, конечной духовной целью которого является состояние постоянного блаженства, известное как самадхи, или «погружённость».

Погружённость во что? Можно встретить множество ответов на этот вопрос – всё зависит от того, во что вы верите.

Если вы индуc, который верит, что нет никакой разницы между его сущностью (атманом) и Верховной сущностью (Брахманом), «погружённость» означает достижение опыта неразделимого единства с Брахманом. Такой индуc видит конечную духовную реальность как Безликую и решительно утверждает, что вера в Безликого превосходит любую веру в Личного Бога.

Если вы индуc-теист, который развивает личные любовные отношения со своим богом или богиней и стремится к освобождению по милости божества, то «погружённость» означает утопление себя в данном конкретном боге.

Если вы буддист и не верите в Бога-Творца (что часто повторяет Далай-лама), «погружённость» означает наступление нирваны, «угасание», окончательное исчезновение себя.

Хотя амбициозная духовная программа йоги Патанджали превратилась в упражнения для поддержания физической формы в западных руководствах по йоге, она всё ещё встречается в несколько изменённой форме даже на Западе.

В основе всех традиционных подходов к йоге лежит точка зрения философской системы, известной как санкхья. Согласно ей, наше обычное психосоматическое «я» является побочным продуктом физических процессов, и с помощью тренировок человек будто бы очищается, как луковица, добираясь до того центра, где находится «чистое сознание». Вот как объяснил это один учитель йоги: «однажды личность осознаёт, что она, в сущности, есть чистое сознание, отличное и отдельное от психофизических процессов, от своих ложных представлений»<sup>15</sup>.

Однако утверждение, что систематический разрыв контактов с внешним миром создаёт единство в человеке, кажется весьма сомнительным. Напротив, как показал Р. Д. Лэйнг в своём «Разделённом Я», начало радикального выхода из внешней реальности вполне может привести к шизофрении. Мало того, что, пускаясь, согласно йоге, в путешествие в себя, человек рискует заболеть психически, так ещё и такая цель поднимает ряд серьёзных проблем для христианина. Иисус призывает нас искать внутри Царство Божие, а не «чистое сознание». Даже в христианской

<sup>15</sup> Там же. Р. 4.

монашеской традиции, которая рекомендует удаление от мира, от объектов чувственного опыта, монах находится в поисках «внутреннего царства». В этом «внутреннем царстве» - Божественная Святая Троица, Господь наш. Мы познаём Христа и общаемся с Ним в Духе Святом и силою этого же Духа мы называем Бога «Отче наш». «Чистое сознание» - это лишь далёкий отзвук того, чем является христианское состояние «Царства Божия».

Влиятельные индийские миссионеры, как Вивекананда и его последователи, приводят в действие определённые методы йоги для продвижения попмистики, основанные на понятии «самореализации», которое стало крылатым словом йоги. Путь к «самореализации» с помощью йоги представлен как всеобщий призыв, свободный от догм и строго светский. Тем не менее, тщательное изучение сочинений Вивекананды показывает сильный уклон в сторону одной конкретной индийской традиции, из которой Вивекананда убрал тонкую метафизику индийской недуалистичности (адвайты) и то, что осталось, стал поддерживать на рынке со всем пылом. Случайные цитаты из его работ иллюстрируют его безрассудный синкретизм и опрометчивые, часто нелепые утверждения того, что он сделал для метода «самореализации».

«Всё есть Я. Говори это непрестанно». «Иди в свою комнату и получи Упанишады из самого Себя.

Ты есть величайшая книга, которая когда-либо существовала или когда-либо будет, бесконечное хранилище всего, что есть». «Я сущность блаженства». «Не следуй за идеалом, ты содержишь их все в себе». «Христы и Будды просто случаи, в которых олицетворяются твои внутренние силы. В действительности это мы отвечаем на наши собственные молитвы». «Мы можем называть это Буддой, Иисусом, Кришной, Иеговой, Аллахом, Агни, но это только Я». «Вселенная – это мысль, и Веды – слова этой мысли. Мы можем создавать и уничтожать, пересоздавать целую вселенную»<sup>16</sup>.

Когда Вивекананда понял, что ему нужно нечто большее, чем несвязные философские разговоры о его бренде «самореализации», он написал работу о Раджа-Йоге, которая является практическим пособием для тех, кто ищет так называемую «самореализацию».

### **Несовместимость Йоги и христианства**

Существует множество причин, почему духовные основы современной йоги несовместимы с христианством, главной из которых является чрезмерный акцент на себе. Эгоцентризм с христианской точки зрения есть корень зла. В нем - падение человека, его отклонение от Бога в сторону ошибочной, мятежной

16 Все цитаты по: *DeMichelis E. A History of Modern Yoga: Patanjali and Western Esotericism Continuum*. London, 2004. Pp. 121-122.

зависимости от себя. Это разрыв общения с Богом, который заканчивается грехом и смертью.

Комментируя изречение Сократа «Познай себя», (которое также является идеей современной йоги), православный богослов Мандзаридис пишет: «Если существует то, что человек может и должен искать и находить в себе, то это новый человек во Христе, рождающийся через крещенскую благодать и другие таинства Церкви. Возвращение человека к самому себе может только тогда по-настоящему возвысить его, когда происходит через жизнь во Христе»<sup>17</sup>. Христианские цель и средства достижения этой цели кратко изложены у того же автора: «Прямое и личное познание Бога достигается путём общения с Ним при помощи Святых Тайн. Человек получает истинное знание о Нём, только когда на него нисходит Божественная Благодать и объединяет его с Богом. Чем больше человек принимает Божественное Преображение, происходящее в нём действием Святого Духа, тем более полно и совершенно его познание Бога»<sup>18</sup>.

Св. Павел напоминает нам, что знать Бога значит быть известным Ему, то есть быть любимым Им. Любовь подразумевает отношения, общение, а не уничтожение, не «погружённость», и меньше всего – самопогружённость.

17 *Mantzaridis G.I. The Deification of Man: St. Gregory Palamas and the Orthodox Tradition. New York, 1984. Pp. 82-83.*

18 Там же. P. 114.

Если учесть, что духовная атмосфера и цели йоги, по большому счёту, несовместимы с христианством, то есть ли способ, чтобы христианин мог отделить его от индийского этоса, использовать технику йоги и тем не менее оставаться верным христианином?

Некоторые христиане считают, что это возможно. Ярким примером является бенедиктинский монах Дешане, который в своей книге «Христианская йога» утверждает, что йога может помочь нам стать более хорошими христианами, если мы практикуем её в рамках христианской молитвы. Причём, он делает это, будучи прекрасно осведомлённым об антихристианском духе традиционной йоги, но утверждает, что эти два течения абсолютно не похожи<sup>19</sup>. Он представляет набор упражнений из йоги и рекомендации по дыханию, как способы предстания пред Богом честными и искренними: «Наша итоговая цель – принести мир и покой всему сущему; сделать тело нашим добрым и верным рабом; освободить душу от тревог и проблем, которые всеобща, и, наконец, пробудить дух»<sup>20</sup>.

Должна признаться, что меня несколько беспокоит эта последняя фраза – «пробудить дух». Это язык индийских йогов, которые верят в «пробуждение» спящих сил мощным собственным усилием, и поэтому он не подходит для описания христианского опыта Духа. Наша православная молитва Святому Духу,

19 *Dechanet B. Christian Yoga. London, 1964. P. 114.*

20 Там же. P. 85.

«Царю Небесный, Утешителю, Душе Истинный...» всё проясняет – как падшие существа, мы больше всего нуждаемся во вливании в нас новой жизни. Поэтому мы просим искупления и очищения у Того, Кто «везде присутствует и всё наполняет». Эта молитва чётко определяет нас как просителей, ищущих постоянного присутствия Духа.

Когда я начала работу над этой статьёй, я решила проверить рекомендации Дешане и выполнила некоторые основные позы йоги во время утренней молитвы. Конечно, у меня появилось тревожное чувство, но при этом дыхательные упражнения вызвали ощущение благополучия.

Тем не менее, была одна вещь, которая беспокоила меня в сочетании йоги с молитвой. Я чувствовала дискомфорт от того, что, произнося слова молитвы, я, казалось, не молилась, а наблюдала за собственной молитвой. И я решила вернуться к прежнему, традиционно-православному способу молитвы.

Я убеждена, что христиане, желающие заниматься йогой, должны осознавать тот факт, что её индо-буддийская духовная сущность несовместима с христианской верой. Например: Далай-лама, который даже одобряет руководства по развитию сочувствия, сосредоточенного на «собственном усилии», в то же время откровенно признаётся, что не верит в Бога Творца. Для христианина любовь к ближнему (сострадание) неотделима от любви к Богу, и то

и другое зажигается в человеческом сердце Духом Святым. Попытки христианизации йоги могут ввести в заблуждение.

### **Предупреждение**

Лично я не исключаю возможность использовать йогу как способ поддержания физической формы, в том случае, если она сведена к простым физическим упражнениям, но и в этом случае я хотела бы предостеречь людей. Важно убедиться, что у вас нормальное здоровье, прежде чем предпринимать занятия физической йогой. Как минимум пройти медосмотр. Например, если у вас проблемы с артериальным давлением, то некоторых поз следует избегать. Есть позы, которые стимулируют щитовидную железу, и если у вас с ней связаны какие-либо проблемы, упражнения могут принести вред. Некоторые трудные позы, такие как стойка на голове, должны выполняться только в течение небольших промежутков времени. Один индийский гуру, который отвергает йогу и смеётся над её стремлением к просветлению, замечает, что слишком много стоек на голове повреждают тонкие кровеносные сосуды головного мозга, и даже вызывают его частичное повреждение, а появляющееся в результате оцепенение воспринимается некоторыми индусами как состояние просветления!

Еще большую опасность представляет медитация, - некоторые медитативные упражнения повышенного

уровня изменяют ритмы мозга и приводят к чувству эйфории, которая может вызвать привыкание. Как и с другими видами зависимости, когда эффект прекращается, человек может впасть в депрессию.

Дыхательные методики, направленные на возбуждение того, что называется кундалини – спящая сексуальная энергия, которая сублимируется в духовную энергию – являются особенно опасными, так как они выводят одну из психических сил из-под контроля. Здесь будет хорошо вспомнить притчу Господа о нечистом духе (Мф. 12: 43-45).

Некоторые учителя йоги поощряют пение мантр как средство устранения тревоги. Мантра – это сокращённый призыв к индуистским божествам; считается, что звуковые вибрации мантр активизируют неисследованные уровни сознания. Христиане не нуждаются в таких мантрах. Вместо того, чтобы входить в неизвестные и потенциально опасные психические сферы с помощью таких песнопений, мы можем укрепить себя, произнося Иисусову молитву.

Иисусова молитва – самое совершенное обращение к Божественному Имени, которым мы призваны освящаться. Более того, наша молитва основывается на трезвом осознании нашей собственной духовной нищеты как подверженных греху существ; поэтому, как слепой нищий, мы восклицаем: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного!»

Повторение имени Иисуса вслух или про себя может внешне напомнить повторение мантр, однако Иисусова молитва - не мантра. Иисусова молитва, в отличие от мантры, - это краткое содержание основ христианской веры. В отличие от мантры, которая работает больше как самовнушение, Иисусова молитва обозначает движение к Богу и от Бога, олицетворяя собой отношения веры и любви. В отличие от индийских мантр, цель Иисусовой молитвы, говоря словами апостола Павла, – это «облечься в нового человека». В трудах отцов-пустынников, особенно в исихастской традиции, так крепко защищаемой святым Григорием Паламой, а также в работах современных толкователей, таких как святитель Игнатий (Брянчанинов), митрополит Каллист, отец Порфирий, у нас есть бесценные руководства по осуществлению Иисусовой молитвы. Как пишет святитель Игнатий: «Во имя Господа Иисуса даруется оживление душе, умерщвленной грехом. Господь Иисус Христос – Жизнь. И имя Его – живое: Оно оживотворяет вопиющих им к Источнику жизни»<sup>21</sup>.

*Перевод с английского Анжелины Леоновой.*

---

21 *Bishop Ignaty Brianchaninov. On the Prayer of Jesus. London, 1965. P. 85.*

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| <i>Диакон Георгий Максимов. Православный взгляд на йогу</i> .....           | 3  |
| <i>Архимандрит Софроний (Сахаров). О восточных духовных практиках</i> ..... | 16 |
| <i>Христина Мангала Фрост. Йога и христианская вера</i> .....               | 22 |
| Характерный случай в англиканской церкви ....                               | 24 |
| Что такое йога .....  | 26 |
| Несовместимость йоги и христианства .....                                   | 31 |
| Предупреждение .....  | 35 |

\*

Православное миссионерское общество  
имени прп. Серапiona Кожеозерского:  
[pravoslavmir@yandex.ru](mailto:pravoslavmir@yandex.ru)  
[www.serapion.org](http://www.serapion.org)

**В 2010-2012 гг. Православное миссионерское общество имени прп. Серапиона Кожеозерского выпустило в свет следующие книги и брошюры:**

1. Құдайменен мәңгі өмір (О вере и молитвах Православной Церкви на казахском языке);
2. Худо билан боқий умр (О вере и молитвах Православной Церкви на узбекском языке);
3. Ortodoks Dualar (Православный молитвослов на турецком языке);
4. Курды и Православие (сборник статей);
5. *Свт. Николай Сербский*. Молитвы миссионера (Как молиться за неправославных);
6. *Свт. Нектарий Эгинский*. Путь к счастью;
7. 300 слов мудрости (Изречения подвижников Православной Церкви);
8. *Митрополит Лимассольский Афанасий*. Голод по Богу;
9. *Диакон Георгий Максимов*. Как справиться с болезнью? (по творениям святых отцов);
10. *Он же*. Как победить уныние?
11. *Он же*. Чем Православие отличается от католицизма, протестантизма, монофизитства;
12. *Он же*. Чем Православие отличается от буддизма;
13. *Он же*. Вне Церкви нет спасения;
14. Православные чудеса в Африке;
15. Святое слово Древней Руси



На фото внизу - православные авторы, чьи мнения приведены в настоящей брошюре. Слева направо: архимандрит Софроний (Сахаров), иеромонах Серафим (Роуз), архиепископ Анастасий (Яннулатос), митрополит Иерофей (Влахос). На фото сверху запечатлены современные йоги.

