

Л. В. Журило

Йога

ЙОГА (із санскр. – з'єднання, зосередження) – явище індійської релігійної культури. У широкому значенні – комплекс різноманітних духов., псих. і фіз. практик, спрямованих на керування псих. і фізіол. функціями організму з метою досягнення особливого духов. стану, в якому здійснюється дистанціювання людини від матеріал. світу, її злиття з Вічним, осягнення надлюд. Істини, виявлення надприрод. здатностей. У вузькому значенні – одна з шести ортодокс. шкіл філософії [індуїзму](#). Серед осн. напрямів виділяють: раджа-Й. (розвиток вищих псих. функцій людини), карма-Й. (гармоній. розвиток соц., сусп. відносин особистості), джняна-Й. (розвиток мислення людини, що розширює межі та можливості його пізнання), бгакті-Й. (удосконалення людини в емоц. сфері), а також хатха-Й. – розвиток фіз. і фізіол. функцій організму. Мета Й. може бути різною: від покращення фіз. здоров'я до досягнення мокши – звільнення від циклу народжень і смерті, страждань та обмежень цього світу. Історія Й. сягає періоду протоіндій. цивілізації. На кількох печатках, знайдених під час археол. розкопок у долині р. Інд і датованих 3300–1700 до н. е., зображено людей у медитат. і йогіч. позах. Поняття «Й.» уперше згадується в «Рігведі». Науковці вважають, що Й. розвинулася з аскетич. практик, які згадуються в ранніх коментарях до Вед – Брахманах (10–6 ст. до н. е.). Систематизацію йогіч. напрямів, що поширилися на поч. н. е., приписують мудрецеві Патанджалі, який створив трактат «Йога-сутри» (2–4 ст.). Зусиллями Патанджалі і його коментаторів Й. перетворилася на філос. школу, ставши однією з шести традиц. систем індуїст. філософії. В Європі вперше філософію Й. почав вивчати А. Шопенгауер. Після виступу С. Вівекананди на Чиказ. конгресі релігій у Нью-Йорку (1893) та прочитання циклу лекцій з Й. інтерес до неї на 3х. не послаблювався. Нова хвиля зацікавлення Й. припадає на 1-у пол. 20 ст. Нині у різних країнах, зокрема й Україні, існує велика кількість центрів, курсів, інститутів Й., проводять конф. та семінари. У компаратив. дослідж. популяр. є вивчення паралелей між йогою і духов. практиками ін. релігій (даосизму, християнства, ісламу). Незвич. здібності послідовників Й. стали також об'єктом вивчення ін. наук (психології, фізіології, медицини). Різні варіанти Й. як шлях до духов. звільнення пропагують апологети т. зв. нових релігій, що виникли на індуїст. або буддист. основі.

Рекомендована література

1. M. Eliade. Yoga: essai sur les origines de la mystique indienne. Paris, 1936;
2. J. W. Hawer. Der Yoga. Ein indischer Weg zur Selbst. Stuttgart, 1958;
3. G. Coster. Yoga and western psychology: a comparison. Delhi, 1968;
4. Классическая йога: («Йога-сутры» Патанджали и «Вьясабхашья»). Москва, 1992;
5. Элиаде М. Йога: бессмертие и свобода. 2-е изд. С.-Петербург, 2004.

Бібліографічний опис:

Йога / Л. В. Журило // Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / Редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. – К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2011. – Режим доступу:

<https://esu.com.ua/article-12972>

2001-2025 © Ця енциклопедична стаття захищена авторським правом згідно з чинним законодавством України ([докладніше](#)).