

Диякон Дмитро СЕНЕЙКО



Чи не переслідує вас останнім часом слово «йога» на вулицях міста, всіяних бігбордівськими чи паперово-агітаційними оголошеннями про курси-сеанси усіляких далекосхідних релаксуючих та тонізуючих медитацій? Або ж через уста більшості з ваших друзів, родичів, знайомих, які на ваше запитання: «Чим займаєшся у вільний час?», – після недовгих роздумів відповідають: «Відвідую сеанси йоги!». Через ЗМІ? Мене переслідує, тому постановив собі у рядках цієї статті «розібратися» з йогою та різноманітними медитаціями і з їхнім місцем серед мого, християнського за стилем життя. Не знаю, які асоціації у вас зароджуються від слів «йога» і «медитація», а от у мене такі: омолодження, оздоровлення, розслаблення організму, психологічна і фізична розвантаженість думок, рефлексів та тілесних болів, профілактика та лікування якнайрізноманітніших захворювань тощо.

Знаю ж, напевне, і те, що ці практики є невід'ємною частиною тієї чи іншої язичницької релігії: індуїзму, буддизму, синтоїзму... Тому так і хочеться поставити собі і вам, дорогі читачі, наступні запитання: чи можуть такі психологічно-фізичні вправи й медитації бути справді корисними для духовного й фізичного здоров'я людини, котра себе вважає і прагне бути справжнім християнином? Чи можливо відокремити ці вправи від їхньої релігійної основи й практикувати їх без шкоди вірі в люблячого, у Трійці Святій єдиного Бога? І ще: чи потрібні йога й решта медитацій для нашого щастя?

Довідка

Йога – сукупність психологічних і фізичних практик, які розробляються у різних напрямках індуїзму і буддизму й використовуються з метою управління психофізіологією людини для досягнення більш піднесеного психічного і фізичного станів. Це язичницьке

релігійне вчення, що рекомендує досить аскетичний, більш дисциплінований спосіб життя. Він полягає в управлінні диханням у відповідних позиціях тіла (позах), які приводять до стану розслаблення, сприяючи медитації, у якій, зазвичай, для зосередження застосовується мантра або священний вислів. Слово «йога» походить від «йодж» або «юдж», що має багато значень: вправа, приборкання, поєднання, зв'язок, гармонія, союз, спільність, метод. Багато спільного вона має з різноманітними далекосхідними тибетськими чи китайсько-японськими медитаціями і є їх масово популярним у сьогоденні різновидом. Ось лише короткий перелік найпоширеніших сьгодні медитативних практик та різновидів йоги: японський дзен-буддизм, індійська йога, трансцендентальна медитація, мантра-йога, шави-садхана, хатха-йога тощо<sup>1</sup>.

### Християнський Бог «забув» згадати їх

Якщо ми у своєму житті прагнемо бути справжніми, а не поверхневими й нещирими християнами, то маємо вважати себе людьми Книги, тобто Святого Письма, а також послідовниками Святого Передання Христової Церкви, вираженого в Її щоденному житті та творах Святих Отців. Так от Господь через своїх біблійних авторів і святих людей «не забув» нагадати нам про такі необхідні складові духовного життя, як молитва, покаєння, гріховність, святість, численні методи боротьби з гріховними пристрастями тощо. Життя Христової Церкви та колосальний досвід ведення щасливого, благодатного християнського життя на сторінках творів Святих Отців та у досвіді мільйонів святих, дають нам підставу стверджувати про досконалість, невичерпність, самодостатність, постійну новизну та цікавість, витонченість та незвідані й безмежні можливості й перспективи, які Господь дарує кожному через практикування євангельського стилю життя, тим самим наслідуючи Христа й духовно з'єднуючись з Ним і постійно перебуваючи в Ньому. Для щастя більше нічого не потрібно, лише духовно з'єднатись з Богом через молитву й святі Таїнства Церкви і невпинне внутрішнє пильнування за поруками своєї душі й тіла. А ще – відчитувати Господню присутність і дію у світі і через своє життя все більше поширювати її, перетворюючи його на Небесне Царство й запалюючи до цього інших. Ось яке воно – людське щастя і мета життя кожного з нас.

Чомусь про йогу і східні медитації, які були б корисними у християнському житті, Господь у рядках Своєї Писання й Передання «забув» повідомити. Це мало б нас насторожити. Практикуючи певні чужі речі, навіть з невинних мотивів, ми, не підозрюючи, через власну підсвідомість «посвячуємося» в практичну індуїстську, чи тибетську релігійну обрядовість. Підсвідомість – часто невідконтрольна для нас ділянка, яка найлегше піддається зовнішнім впливам і гіпнотичним навіюванням, що через неї опановують нашими душевними й тілесними процесами. Тому зовсім непомітно можемо почати робити те, що масово відмовлялися чинити наші предки-християни, через що їх піддавали мукам і мученицькій смерті: приносити жертву язичницьким богам у сьогоденні. А цього й не

усвідомлюємо.

Не беруся стверджувати, що саме так відбувається з йогою й іншими східними медитаціями. Однак варто відповісти на наступне запитання:

Запитання: Чи можна, наприклад, займатися йогою й медитаціями виключно як фізичними вправами, незважаючи на релігійну язичницьку складову кожної з них?

Відповідь: Найпривабливішим і, здавалось би, нейтральним (за характером релігійного елемента) видом йоги є так звана хатха-йога. Саме з цим стилем асоціюють поняття йоги на Заході й у нас. Це практика сидячих поз тіла (асанів) і контролю дихання. Саме її прагнуть максимально очистити від будь-яких «ідеологій», як просто фізкультуру, яка корисна всім. Однак таке питання все-таки дуже непросте і спірне.

З одного боку, в умовах численних стресів, які масово переживає сучасна людина, йога й медитація може мати психокорегуючу, релаксаційну дію. Поеднання фізичної гімнастики та навиків концентрації уваги і думок, а також можливостей розслабитися, зняти стрес, забезпечили цим практикам популярність у жителів планети. Справді, особливо сьогодні, велика кількість людей більшу частину дня зайняті тим, що ворушать кінчиками пальців над клавіатурою й обертають очними яблуками перед монітором. Решту їхнього великого організму, практично, не задіяна. Просте перемикання свідомості від рук до колін вже в якомусь сенсі звільняє людину від гніту «зжатості», як фізичної, так і психічної.

Дихальні вправи сприяють пошуку стану якогось душевного комфорту через зняття стресів. Але ось у чому справа: цей комфортний стан та його все більший і постійний пошук мають тенденцію ставати самодостатніми. І замість того, щоб молитися, коли нам погано, сумно, коли відчуваємо психологічну й фізичну важкість, дискомфорт, тиск тощо, ми можемо сісти в асану і правильно подихати. Для тих, хто сам здатний розібратися у собі, коли час молитися, а

коли релаксувати, мабуть, нешкідливо практикувати дихальну гімнастику. Але хто з нас може таким похвалитися?!

Йога і медитація –

християнська молитва?!

Для тих, хто вважає йогу чи медитацію повноправною молитвою в межах християнства або ж трактує їх як гарну підготовку до неї, пропоную кілька висловлювань Святих Отців: «Кожен, хто молиться, – розмовляє з Богом... Молитва є спільною справою для ангелів і людей, тому хто все життя силкується вправлятися в молитвах і в служінні Богові, швидко стає схожим до ангелів у житті, в честі, в доброті, у мудрості і розумінні Бога, своєї душі й тіла, людей і навколишнього світу... Якщо ж ти позбавляєш себе молитви, то стаєш подібний до того, хто виймає рибу з води: бо як для цієї життя є вода, так для тебе – молитва»<sup>2</sup>. Тепер про заклик Святих Отців творити справжню молитву: не кожна молитва сприяє спілкуванню з Богом, а лише та, яка супроводжується покаяттям і смиренням (тобто готовністю визнати власну неправоту навіть тоді, коли ти правий, а вину тоді, коли невинний, заради уникнення гордості та марнославства): «Досконале покаяття полягає в тому, щоб не робити більше тих гріхів, в яких каємося і в яких викриває нас совість»<sup>3</sup>. Християнин покликаний до безперервної молитви: «Моліться без перерви» (I Сол. 5, 17). Але при цьому він повинен пам'ятати, що «сам сатана вдає з себе ангела світла» (пор. II Кор. 11, 14). Щоб під час духовної практики замість спілкування з Богом не прийти до спілкування з демонами, дуже важливо молитися правильно. Однією з найважливіших умов молитви, окрім смирення і покаяття, є свідомо відмова від будь-якої візуалізації, мислених уявлень: «У глибині самого себе не породжуй уявлень, ані не звертай уваги на тих, які самі по собі утворюються в тобі, не слухай їх і розуму не дозволяй вимальовувати їх у собі»<sup>4</sup>, бо «диявол має звичку, особливо для початківців, виставляти під виглядом правди свою «красу», перетворюючи своє лукаве в духовне»<sup>5</sup>. Дія уяви під час молитви не просуває людину в глибини її серця, а залишає на рівні тіла й емоційних відчуттів: «Справжня підстава молитви – бути уважним до своїх помислів і віддаватися молитві у великому спокої... Для молитви не потрібно ні жестів, ні вигуків, ні стогонів, ні ридань; все, що ми отримуємо в молитві – це прихід Бога»<sup>6</sup>. Отже, Святі Отці навчають не тільки уникати емоцій у молитві, але й відмовитися від різноманітних уявлень і навіть видінь: «Мовчачи і бажаючи бути з єдиним Богом, ніколи не приймай, якщо побачиш що-небудь образне або уявне всередині або ззовні себе: Христа, ангела, святого, або світлове зображення, намріяне розумом; не вір цьому, хоч би те і добре було... Зберігай же розум свій завжди безбарвним, пустинним, безобразним»<sup>7</sup>.

Отже, чи сумісні йога і медитація з християнською молитвою? Ні, не сумісні. Святі Отці вчать уникати будь-яких видів візуалізації під час молитви, коли в багатьох різновидах йоги та медитацій образні уявлення – нормальне явище. У релаксуючому процесі східних практик не передбачено усвідомлення власної немічності, гріховності, постійної пам'яті про них, отже, і покаяття, без чого справжня молитва неможлива. Чи буде у нас час, чи

виникне у нас думка про власну гріховність, покаяння, потребу смирення під час виконання вправ йоги та медитувань? Ні, не буде, не виникне. Необхідні умови справжньої зосередженої молитви: при повній свідомості, без обмеження розумових функцій і мислення, притуплення свідомості, реалістичного способу мислення тощо. Всі ці умови частково або повністю відсутні в будь-якому виді йоги й решти східних медитацій, тому вони ані не є молитвою, ані не можуть бути корисною підготовкою до неї. Щоб не відібрати від Бога провід свого духовного, внутрішнього життя і вручити іншим стихійним силам, слід прислухатися до слів Святих Отців і не намагатися черпати духовність з отруйних джерел.

Хапаємося за чуже, не знаючи глибини й багатства свого

Ми недаремно згадували про досконалість, самодостатність, постійну новизну та цікавість, безмежні можливості, які дарує Господь кожному через християнську духовність. Однак нами, християнами, є відкинута, висміяна, забута все, чим захоплювались і що так масово пропагували Святі Отці Церкви, а також наші предки. Наприклад, молитва. Вона – не автоматичне напівмагічне промовляння певних текстів, а набагато краща духовна справа, ніж будь-яка йога чи медитація. Навчившись молитись зосереджено, уважно, по-справжньому ставимо себе не лише в Божу присутність, але й отримуємо благодать, таку необхідну для підтримки життєвих сил, як наших, так і ближніх.

Навчитись справжньої молитви можемо у Святих Отців Церкви. Якщо б їхні твори поставити перед очима замість теорії йоги та східних медитацій, ми зрозуміли б, які можливості й перспективи втрачаємо, якщо не молимося по-справжньому, не ставимось до молитви серйозно, як до спілкування з Богом і до можливості проникнення Його в наше життя і життя навколишнього світу через нас і нашу молитву. Навчаючись молитви крок за кроком, наприклад, разом із прочанином із книги «Щирі розповіді прочанина своєму духовному отцеві»<sup>8</sup>, або ж з інших творів Святих Отців, зрозуміємо, що є набагато важливіші речі, ніж умиротворення тіла, думок і психологічна релаксація. Справжня молитва теж дає такі результати для нашого тіла й душі, адже вони також задіяні в ній. Однак вона веде нас до зустрічі з Богом усередині нас, Котрий там перебуває від моменту нашого хрещення й миропомазання (пор. I Кор. 6, 19). Ось цей хвилиний зв'язок з Богом під час молитви маємо зробити тривалим, заповнивши ним все наше життя. Відкриймо за допомогою християнської молитви набагато більші можливості не лише для фізичного й психологічного розслаблення, але й для перебування у Бозі, наповнення Ним життя свого і ближніх.

Диякон Дмитро. СЕНЕЙКО Дещо про йогу та східні медитації з точки зору християнства//СЛОВО № 4 (48) 2012, с.12-15