

## **Психология йоги: ступени йоги и уровни сознания человека**

С. С. Корнеенков

Представлен краткий психологический анализ ступеней йоги. Согласно йоге развитие сознания человека может происходить всю жизнь, если следовать проверенным практикой правилам. 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.

Ключевые слова: психология; йога; уровни сознания; медитация; саморазвитие; сверхсознание; духовное развитие; внутренний мир.

В сегодняшнем мире существует разрыв в научных и практических знаниях между Востоком и Западом. Однако, несмотря на различия в культурах, идеологиях, обычаях, между ними можно наблюдать постоянный взаимообмен знаниями и ментальное взаимопроникновение. Одним из показателей гармонизации отношений между этими культурами служит закрепившаяся на Западе тенденция активного применения достижений йоги в качестве важнейших составляющих в интеллектуальном и духовном развитии человека. И это естественно, поскольку йога, направленная на познание самого себя, переход на новые уровни сознания, познание внешнего мира, является прекрасным психотерапевтическим средством.

Задачи данной статьи – обратить внимание на значение и перспективы применения методов йоги, знакомых человечеству с незапамятных времен; показать, что йога фактически является методологическим основанием, на котором строится современная практическая психология и психотерапия.

Йога на Востоке, психоанализ, психосинтез, парапсихология на Западе имеют дело с необъяснимыми феноменами психики, сверхъестественными явлениями, которые нельзя объяснить с помощью современных научных теорий. Наука ищет объяснение феноменов природы и сознания в изучении материальных законов бытия, полагаясь на ум и интеллект. Но ни одна ветвь знаний не может объяснить все явления природы и человека, поэтому необходим интегральный подход. Термин *наука* должен служить обозначением всех форм знаний от физики до метафизики. Что неизвестно физике, то доступно йоге и парапсихологии. Выводы науки гипотетичны, законы и закономерности постоянно пересматриваются, поскольку в мире все относительно. Наука держится на эксперименте, парапсихология изучает психические явления через осмысление возможностей медиумов и сенситивов, йога использует методы сосредоточения (концентрации), медитации, самадхи, путь прямого получения знаний [Мишра Рамамурти, 2003].

В нашем анализе психологии йоги за основу взяты работы Шри Ауробиндо, Рамамурти Мишра, Т. К. Дешикачара, Б. К. С. Айенгара, Йогананды Парамахамса, В. С. Бойко, Свами Вивекананды, Ошо, Рамачарака, Свами Сатьянанды Сарасвати, Свами Шивананды, К. Г. Юнга. Общая цель йоги заключается в постепенном овладении телом, чувствами и умом путем слияния с высшим сознанием. В йоге говорится, что есть три источника познания: прямое восприятие, логический вывод и авторитетное свидетельство [Мишра Рамамурти, 2003, с. 78]. Наука доверяет последним двум источникам. Система йоги представляет практический аспект всех

философий, это единственная система, в которой нет места спорам, она представляет практический путь анализа и синтеза физической и метафизической Вселенной. Йога представляет древнейший практический способ физического, нравственного и духовного освобождения от зависимостей невежества, это поиск истинного сознания и счастья [Мишра Рамамурти, 2003, с. 246]. Она основана на общих психофизиологических принципах человеческого организма, так что многие могут прийти к одним и тем же описанным традицией результатам.

Человек не может стать йогом без знания анатомии, физиологии, психологии, философии, семантики и грамматики, он не может быть безразличным к самопознанию [Мишра Рамамурти, 2003, с. 82]. Философия и психология йоги формировалась мудрецами, которые на личном опыте проверяли все положения йоги.

Сознание нельзя измерить квалиметрическими методами, но можно сравнивать один его уровень с другим. В йоге ключевая роль отводится процессу мышления. В основе этого учения лежит положение о том, что формирование личности имеет последовательные этапы. Оно начинается с ощущений, и далее происходят преобразования:

- что мы ощущаем, то и думаем;
- что думаем, то и говорим;
- что планируем и говорим, то и делаем;
- что делаем, тем и становимся.

Йог не устранивается от внешней или внутренней деятельности, наоборот, он проходит путь интенсивной сознательной деятельности, где теория и практика представляют единое целое. Йога есть практический метод развития ума, увеличения напряжения сознания с целью его объективизации, поднятия в самадхи. «Йога – это единство индивидуума с Богом. Йога означает конец двойственности и учит, что индивидуальная душа (джива) и Брахман не разделе-

ны, но едины» [Бхагаван Шри Сатья Саи Баба, 2006, с. 197]. Бодрствующее сознание (наша психика) всегда двойственно, субъективно, ум осуществляет свое движение от неведения к более высокому знанию. Чистое сознание не имеет двойственности, оно несет в себе объективную истину.

Согласно йоге, истинные знания являются результатом опыта и практики. Всякий, кто практикует какие-либо проверенные жизнью техники, может установить связь с Богом, поэтому он является йогом, – отмечает Йогананда [Йогананда Парамхамса, с. 243]. Не принимая ничего на основании эмоций или веры, йог практикует тщательно продуманные упражнения. Научные знания и знания йоги доступны любому человеку, любого времени и воспитания, будь он жителем Востока или Запада. Йога составляет одну из шести систем индийской философии (Санхья, Йога, Веданта, Мимамса, Ньяя, Вайшешика) и включает не только теоретические положения, но практические упражнения. Существует множество великих людей, которые не слышали о йоге, но в своей жизненной практике они так или иначе следовали практикам, близким йоге. Либо они осознанно выбрали бескорыстное служение людям, либо имели способность сильного сосредоточения, либо целью своей жизни определили достижение самоконтроля. Зная йогу, они смогли бы перейти на еще более высокие уровни сознания. Йога развивает интуицию, соединяя обыденное сознание со сверхсознанием. Йога постоянно утверждает, что близко то время, когда наука внутреннего самоконтроля станет такой же необходимой, как и наука покорения природы. Человеческий разум может освободить энергии более великие, чем те, что находятся в расщепленном атоме.

Наблюдать движение внешних вещей, явлений сравнительно легко, мы привыкаем концентрировать внимание на внешнем мире, эту функцию выполняет анализаторная система. Но наблюдать движение сознания, его сужение и расширение, подъем и погружение,

прилагать усилия к тому, чтобы осмыслить, как оно управляет жизнью и психикой, очень непросто. Внутренние психические процессы являются «подпороговыми», для их восприятия сила внимания должна быть большей. Внутреннему сосредоточению помогает не только сила напряжения ума, но и устранение привычных для ума внешних сигналов. Необходимы метод, способ и способность наблюдения внутренних событий. На приобретение такой способности можно потратить всю жизнь и не достигнуть результата. Концентрация, медитация относятся к экспериментальным методам познания внутренних состояний психики, эти методы доступны для каждого человека.

Традиционная психология полагает, что внутренний мир есть тонкая копия внешнего мира, что внешний мир и культура являются причиной образования и развития психики и сознания. В психологии йоги другой подход, он основан на положении, что внешний мир есть следствие, а внутренний – причина, что внутренние и внешние силы есть два аспекта единой реальности [Мишра Рамамурти, 2003, с. 95]. Отыскав единую реальность, йог может управлять внутренней и внешней природой, ее силами и энергией. Все великие открытия, логические и эмпирические знания имеют один источник – сверхсознание. Ум, настроенный на сверхсознание, способен получать самые точные данные (знания) о нашей реальности.

Существуют различные йогические системы с учетом уровня развития сознания человека, именно поэтому йогой может заниматься каждый. Для деятельного, волевого человека это карма-йога, для эмоционального – йога преданности и любви (бхакти-йога), для любящего умственный труд – йога знания (джняна-йога). Хатха-йога начинается с асан и пранаямы, что укрепляет тело и психику, успокаивает ум, приносит новые знания о себе. Раджа-йога начинается там, где заканчивается хатха-йога (т. е. с контроля ума) и заканчивается состоянием самадхи – нирваны. В йоге индивид ищет

способы включения в высшее сознание с целью достижения самадхи. Интегральная йога вбирает в себя все ветви йогических практик, и достижение самадхи служит лишь отправной точкой, за которой следует супраментальное сознание. Цель интегральной йоги – не только достижение нирваны и супраментального сознания, но и возвращение с этим сознанием в физический мир в целях его трансформации.

Эволюция человека связана с саморазвитием сознания, что приводит к раскрытию новых способностей. Йога создает благоприятные условия для саморазвития сознания путем освоения различных практик. Сущность йоги состоит в том, чтобы перейти от эгоистического состояния сознания, поглощенного внешней жизнью, к универсальному сознанию, которое вливается в индивида и пробуждает его. Йогические практики основаны на четырех средствах. Первое – это знание истины, сил и принципов действия природы. Второе (и главное) – терпеливое и упорное личное усилие в приобретении правильных знаний. Сила воли, ума, решительность в применении энергии являются неизменным условием для достижения успеха. Третье – знания и усилия в области духовного опыта, помощь учителя. Четвертое – время, так как всякая вещь имеет свой цикл действия. Йога основана на принципе: никакая истина не может быть передана уму, если она не пребывает в скрытом виде в человеческой душе. Это относится также и ко всем способностям человека. Всякое обучение и саморазвитие связано с раскрытием тех или иных потенциальных качеств души [Шри Ауробиндо Гхош, 1992, с. 47] в эмпирической личности.

Рассмотрим подробнее, что представляют ум, эго и интеллект с точки зрения психологии йоги. Ум управляет телом и чувствами посредством собирания всех ощущений [Мишра Рамамурти, 2003, с. 144]. Анализаторная система питает ум информацией. После рассмотрения сигналов ум посылает свою энергию для движения, под-

держания жизни, защиты тела и органов. Психическая энергия ума, при помощи которого человек мыслит, называется манасом [Мишра Рамамурти, 2003, с. 144]. Манас с тремя его функциями (умом, эмоцией, волей) «собирает» ощущения, формирует память, мысли и идеи. Если желания не удовлетворяются, ум начинает формировать воображаемые картины исполнения желаний (голодный видит воображаемую еду; сексуально озабоченный – эротические сны и т. д.). Но эти вызываемые состояния отличаются от реальности внешнего и внутреннего миров. Работу ума корректирует эго, оно стремится вычеркнуть нереальное и воспринять реальность. Цель эго – не допустить бессмысленной траты энергии на желания, которые нереальны. Эго развивает манас, эмоции, мышление и волю, защищает тело и психику от враждебных сил, страхов, стрессов, неудовлетворенности. Эго восполняет то, что не может сделать манас. Если манас не способен отличить субъективный мир от объективного, то этой способностью обладает эго. Развитое эго легко отличает внешние процессы от внутренних. Функции разума (интеллекта) заключаются в поиске истины, интеллект проводит разграничение между относительной и безусловной истиной. Множественность и дуальность мира являются истиной до тех пор, пока не видна высшая реальность. Когда разум воспринимает высшую реальность, мир множественности исчезает [Мишра Рамамурти, 2003, с. 146]. В бодрствующем состоянии видимый мир воспринимается умом как истинный, но приходит сновидение или глубокий сон, и внешний мир исчезает. Мир сновидений так же исчезает, когда приходит бодрствование. Разум посредством интуиции поднимается выше этих миров и способен созерцать их со стороны.

Согласно одному из положений интегральной йоги, человек имеет внешнее и внутреннее сознание. Внешнее сознание «закрыто» в теле, пользуется небольшим участком ума, органами чувств, видит только внешние объекты. Внутреннее сознание видит мир

за объектами, осознает игру сил. Когда человек начинает осознавать себя, он различает ступени (уровни) сознания: физического, витального, умственного, душевного, спиритуального. Все уровни неразрывно взаимосвязаны. Обычный человек погружен в витальное и, реже, умственное (ментальное) сознание, и только единицы осознают свою душу.

В йоге для достижения здоровья и счастья выделяют восемь ментальных дисциплин, или ступеней йоги: яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхи. Первые пять ступеней легче принять и практиковать, чем следующие три, которые возникают как следствие раскрытия сознания. Дадим краткую психологическую характеристику этим ступеням йоги.

1. Яма – отношение человека к внешним вещам и другим людям; воздержание от лживости вслух или в уме. Любые отношения сопровождаются обменом мыслями, идеями, материалом и деньгами. Неправильные взаимоотношения приводят к привязанности и развитию всевозможных пороков. Яма включает 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. Невоздержание включает в себя: слушание разговоров о сексе, чтение эротической литературы, беседы о сексе, флирт, мысли о сексе, просмотр порнографических и эротических фильмов, близкое общение с сексуально озабоченными людьми, совершение половых актов. Все эти виды деятельности требуют колоссального количества психической энергии. Сохранение энергии защищает тело и психику от болезней. Пятый принцип – *анариграха* (нестяжательство): брать и приобретать только то, что необходимо для жизни, не делать запасов, что означает непривязанность к материальным вещам. Следует научиться разумно употреблять свою собственность по мере ее поступления. Пять названных принципов становятся частью повседневной жизни и способствуют очищению ума (психики).

2. Нияма – внутренние отношения с самим собой; это чистота, удовлетворенность, самодисциплина, самообучение, преданность Всевышнему. Различают 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 – *шиварапранидхана* (связан с принятием установки «подносить все свои действия к стопам Бога»). Эти две ступени (яма, нияма) не являются предметом практики, это не упражнения и не действия, которые можно изучать, это образ жизни.

3. Асана – поза (оставаться, быть, сидеть, находиться в определенном положении). Асана есть устойчивое, неподвижное, удобное

и приятное положение тела. В системе йоги считается, что тело не менее важно, чем ум. Индивидуум в равной степени управляется двумя силами – физиологическими и психическими. Психические силы олицетворяют Пурушу (душу), субъект, единство, руководят сознательными состояниями. Физиологические силы олицетворяют Пракрити (материю), объект, множественность, действуют на бессознательном, подсознательном уровне. Примером физиологических сил являются биохимические и биологические силы, силы мышц. Психологические силы включают в себя ум и сверхсознание. Существуют основные асаны и вспомогательные. Асана развивает тело и ум, способствует концентрации, преодолению психогенных заболеваний, психоневротических расстройств, повышает энергетический тонус. В результате выполнения асаны человек получает доступ к огромному количеству энергии, которую можно использовать для саморазвития. Существует множество причин и форм беспокойства, общей причиной является напряжение. Страх, тревога не могут действовать без напряжения тела и ума. Посредством асан напряжение сублимируется в различные виды энергии, и таким образом достигается расслабление.

4. 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).

5. Пратьяхара – воздержание от всего, что питает чувства. Это значит, что наши чувства не должны зависеть от внешних социальных стимулов и притягиваться ими. Пратьяхара приводит к трансформации низших энергий в высшую энергию.

6. Дхарана – поддержание однонаправленности внимания, концентрации, сосредоточения на выбранном объекте; состояние, когда ум полностью фокусируется на одной точке. Дхарана может выполняться без пранаямы. Концентрация есть самособирание сил (энергии) ума в одной точке, что способствует достижению универсального сознания, при этом ум становится максимально сильным. Большую роль в концентрации имеет внимание: кто внимателен, тот быстро овладевает концентрацией. Для полной концентрации необходим фундамент: правильное поведение, правильная поза тела, правильное дыхание, отвлечение от внешнего мира, отсутствие в течение дня скандалов, конфликтов, стрессов, аффектов, чувственных впечатлений и мыслей. Концентрация сознания на внешнем объекте проводится с открытыми глазами, на внутреннем объекте – с закрытыми глазами. Очень хорошо, когда удастся мысленно представить любой объект, это помогает концентрации. Без способности к концентрации духовного прогресса не бывает. Концентрация возможна и при выполнении любой деятельности, если она выполняется с любовью и полным вниманием. Правильная концентрация помогает уму наполниться саттвической энергией (гармонией). 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 объек-

тов и удержания его на чем-то одном в течение конкретного периода времени» [Свами Сатьянанда Сарасвати и др., 2002, с. 593]. Природой творения является движение, природа Духа – отсутствие движения [Там же, 2002, с. 212]. Поэтому для единения с Духом необходимо сосредоточение, неподвижность ума, что приводит к полной созвучности ума с высшим сознанием. Нужно избегать блужданий на подсознательном плане, оно полно воображаемых духовных переживаний. Подлинный духовный опыт можно приобрести только в сверхсознательном состоянии.

7. Дхьяна (связь, созерцание, медитация) – погружение в определенный объект, когда между умом и объектом устанавливается связь. Шри Сатья Саи Баба отмечает: «Однонаправленная концентрация на Боге – вот истинная медитация. Она означает растворение ума в мыслях исключительно о Боге. <...> Единственный путь достичь концентрации – растворить ум в <...> целостном осознании Я» [Бхагаван Шри Сатья Саи Баба, 2006, с. 202]. Созерцание – это мысленное рассмотрение конкретного объекта, образа, идеи, которое приводит к тому, что знание об этом объекте, образе, идее возникает естественным образом. Состояние созерцания хорошо известно не только йогам, но и христианским мистикам. Духовный философ И. А. Ильин указывает, что для правильного развития сознания необходим не только талант, но творческое созерцание, творческое вынашивание, чтобы не создавать пустую красоту. Талант и творческое созерцание часто несовместимы в одном человеке. Одному дается талант, дар выражать и изображать, но не дается сила творческого созерцания, другому дается сила творческого созерцания, духовное прозрение, что выше таланта. Дар созерцания предполагает повышенную впечатлительность Духа, что приводит к обостренной отзывчивости, интуитивному познанию. Как отметит И. А. Ильин, все великое в науке было создано из сочетания таланта и духовного созерцания, мгновенного прозрения, озарения. Сочета-

ние этих двух сил определяет творческую судьбу человека [Ильин, 1996, с. 350].

8. Самадхи (слияние, сонакладывание, состояние внутренней свободы) – быть самим собой, когда личностные характеристики полностью исчезают. Самадхи есть наивысшее состояние бытия, с достижением самадхи происходит полная трансформация личности, открываются трансцендентальные знания и истина. Самадхи, так же как и пратьяхару, дхарану, дхьяну невозможно практиковать, они возникают в ответ на созданные условия от предшествующих практик, при этом все процессы, происходящие в уме, затихают. Если ум активен, то войти в медитацию невозможно. Самадхи – это название такого состояния феноменального сознания, в котором присутствует совершенное осознание абсолютного единства индивидуальной Души и Универсальной Души и в котором наблюдается полное растворение всех ментальных процессов. За концентрацией следует созерцание, медитация и самадхи. Состояние, когда эти четыре процесса постоянно связаны только единым объектом, называется *саньяма*. Саньяма на один объект приводит к обретению исчерпывающего знания обо всех аспектах этого объекта. У опытного йога эти процессы происходят одновременно и моментально. Овладев саньямой, мы сами выбираем, использовать ли свой отточенный ум для приобретения глубокого знания в той или иной области или стремиться к истинной свободе.

Таким образом, йога представляет собой строго определенную систему теоретических и практически знаний. Она не только исследует, но и показывает путь перехода сознания человека из обыденного состояния на более высокие его уровни, которые с большей достоверностью отражают внешний и внутренний мир человека. Более высокие уровни сознания несут не только новые и более достоверные знания, но и большие силы, энергию, что благоприятно сказывается на психосоматическом здоровье человека.

## Литература

1. *Айенгар Б. К. С.* Йога-сутры Патанджали : прояснение : пер. с англ. / Б. К. С. Айенгар. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2008. – 392 с.
2. *Бойко В. С.* Йога : искусство коммуникаций / В. С. Бойко. – Н. Новгород : Деком, 2008. – 496 с.
3. *Бхагаван Шри Сатья Саи Баба.* Сатья Саи говорит / С. С. Баба Бхагаван Шри. – Москва : Амрита-Русь. – Т. XXV : Беседы Бхагавана Шри Сатья Саи Бабы в течение 1992 года. – 2006. – 384 с.
4. *Вивекананда Свами.* Йога идет на запад / С. Вивекананда. – Санкт-Петербург : Афина, 2008. – 224 с.
5. *Вивекананда Свами.* Четыре йоги / С. Вивекананда. – Москва : Прогресс-Академия, 1993. – 528 с.
6. *Гхош Шри Ауробиндо.* Синтез йоги : переводное издание / Ш. А. Гхош. – Санкт-Петербург : Алетейя, 1992. – 666 с.
7. *Дешикачар Т. К.* Сердце йоги : совершенствование индивидуальной практики / Т. К. Дешикачар. – Киев : София ; Москва : София, 2003. – 272 с.
8. *Ильин И. А.* Собрание сочинений : в 10 томах / И. А. Ильин. – Москва : Русская книга. – Т. 6. – Кн. 2. – 1996. – 672 с.
9. *Йогананда Парамаханса.* Автобиография йога / П. Йогананда. – Москва : Сфера, 1995. – 508 с.
10. *Йогананда Парамаханса.* Вечный поиск / П. Йогананда. – Москва : Саттва, Трансперсональный ин-т, 2004. – 606 с.
11. *Мишра Рамамурти.* Психология йоги : учебник : с точным переводом и разъяснением «Йога-сутр» Патанджали для всестороннего использования в современных психологических дисциплинах / Рамамурти Мишра (Шри Брахмананда Сарасвати) ; [Пер. с англ. М. Осиновского]. – Киев : София, 2003. – 478 с.
12. *Ошо Раджниш.* Йога – Альфа и омега : беседы по сутрам Патанджали / Ошо (Раджниш Бхагаван Шри). – Москва : Нирвана, 1997. – 228 с.
13. *Рамачарака.* Раджа-йога : учение йогов о психическом мире человека : перевод / Йог Рамачарака ; подготовка текста, предисловие и комментарий Йога Раманантаты. – Москва : Айрис-Пресс, 2005. – 320 с.
14. *Свами Сатьянанда Сарасвати.* Хатха-йога Прадипика : прояснение хатхи-йоги / С.С. Сарасвати, С. М. Сарасвати. – Москва : Ишвара ; Саттва, 2002. – 664 с.
15. *Шивананда Свами.* Золотая книга йоги : энциклопедия Богопознания, самореализации и мудрости [Электронный ресурс] / С. Шивананда

[пер. с англ. Сурендра Мохана]. – Москва, 2004. – 353 с. – (Духовное наследие Индии). – Режим доступа : <http://www.klex.ru/4g8>.

16. *Шивананда Свами*. Йога и сила мысли / С. Шивананда ; [пер. с англ. И. Митрофановой]. – Киев : София : Гелиос, 2002. – 286 с.

17. *Шивананда Свами*. Концентрация и медитация : [пер. с англ.] / С. Шивананда. – Москва : София, 2003. – 368 с.

18. *Шри Ауробиндо*. Письма о йоге. – Москва : АДТИ, 2005. – Книга 1. Ч. 1. – 192 с. – Книга 1. Ч. 2. – 272 с. – Книга 1. Ч. 3. – 224 с.

19. *Юнг К. Г.* Йога и Запад : сборник : [пер. с нем.] / К. Г. Юнг. – Львов : Ініціатива ; Киев : Airland, 1994. – 230 с. – (Паломничество в страну Востока).

© Корнеенков С. С., 2012

## **Yoga Psychology: Yoga Stages and Levels of Person's Consciousness**

S. Korneenkov

The article presents a short psychological analysis of the yoga stages. According to yoga, development of the person's consciousness can be lifelong if the person follows the practice-proven rules. Yoga has its own practical methods of consciousness exploration and transition from the everyday state of consciousness to its higher levels. Achievement of the highest consciousness level (the highest "I") is connected with the Samadhi state when the ego is totally transformed and disappears.

Key words: psychology: yoga; levels of consciousness; meditation; personal development; superconsciousness; spiritual development; the inner world.

---

**Корнеенков Сергей Семенович**, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, Дальневосточный федеральный университет (Владивосток), [korneenkovss@yandex.ru](mailto:korneenkovss@yandex.ru)

**Korneenkov, S.**, PhD in Psychological Sciences, associate professor, Department of Psychology, Far Eastern Federal University (Vladivostok), [korneenkovss@yandex.ru](mailto:korneenkovss@yandex.ru).