

## YOQA FƏLSƏFƏSİ: ÖZÜNÜ DƏRKETMƏ

V.B. Əhədov

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[vasif.ahadov@sport.edu.az](mailto:vasif.ahadov@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Yoga mahiyyətinə görə vahid bir həyat üçün bədən, nəfəs, ağıl, ürək və ruh arasında harmoniya təşkilinə yönəlmiş bir mənəvi nizamdır. Özü və başqaları ilə sağlam, dinc və ahəngdar bir şəkildə yaşamaq elmidir. Yoga təcrübəsi, fərdi şüurun Universal Şüurla birləşməsinə səbəb olur. Bu, ağıl və bədən, insan və təbiət arasında mükəmməl bir ahəng olduğunu göstərir.

Yoqanın əsas məqsədi özünü aktuallaşdırmaq və özünü həyata keçirməkdir. Yoqa həmin fəlsəfi sistemi icad edən və onu bu cür adlandıran hindu müdrikləri tərəfindən yaradılmış 5 min yaşlı Hindistan təlimidir. Yoqa bədən və yaddaşı təkmilləşdirən və həyat tərzinə çevrilən metod kimi anlaşılmalıdır.

Yoqa tək cə fəlsəfə deyil! Bu həm də bir intizamdır, Bədən, Ağıl, Duyğu və Enerji uyğunlaşdırmaq üçün praktik bir vasitədir. Yoqa ancaq fəlsəfə, bu düşünə biləcəyiniz şey deyil, o, birinin yaşamaq və olmalı olduğu bir şeydir. Yoqa həyatımızın kökləri ilə ümumi varlığı-mızdan narahətdir.

Yoqa bir kitab deyil, yoqa intizamdır. Bu heç din də deyil, yoqa riyaziyyat, fizika və ya kimya kimi bütün insanlığa qərəzsiz xidmət edən saf bir elm, eyni şəkildə daxili varlığın təmiz bir elmi və riyaziyyatıdır.

**Açar sözlər:** *yoqa, fəlsəfə, özünüdərkətmə, daxili xoşbəxtlik.*

**Giriş.** Ətrafa baxanda görürəm ki, hamı yoqa həyəcanına qapılır. Nəfəs alma məşqlərindən tutmuş bütün pozalarına qədər hamı yoqaya axın edir, lakin yoqanın əslində nə olduğunu çox az adam bilir.

Bu məqamda ümumi məlumat verəcək bu yazını sizinlə bölüşmək istədim.

Yoqa söz mənəsi olaraq "birləşmək" və "nəzarət etmək" kimi bir çox mənaya malikdir. Sanskrit dilindəki "yuj" sözündən götürülmüşdür və "birləşmək" deməkdir. Ən geniş tərifində yoqa, Qədim Hindistana əsaslanan əqli və fiziki intizamları özündə birləşdirən bir anlayışdır. Məqsədi əvvəlcə öz daxilində, sonra isə kainatın hər bir hissəsinin bir-biri ilə tarazlığını taparaq sülh tapmaqdır.

Yoqa fəlsəfəsinə əməl edən insan (yəni yogi) özünü daha yaxşı tanımaq üçün özünü idarə edərək öz daxilində mənəvi və bədən tarazlığını tapmağa çalışır. O, özünü nə qədər yaxşı tanıyarsa, kainatla və kainatdakı başqa varlıqlarla əlaqəsini bir o qədər dərk edir. Bu yolla həm özünə, həm də kainatdakı bütün varlıqlara daha dərin bir bağ və sevgi bəsləməyə başlayır. Qısacası, zehni və bədənindəki tarazlıq sayəsində kainatla birləşərək dinclik tapır. Bunlardan da görüldüyü kimi yoqa sadəcə arıqlamaq üçün qurulmuş hərəkətlər toplusu deyil, maariflənməyə əsaslanan həyat fəlsəfəsidir [1].

Yoganın tam olaraq nə vaxt ortaya çıxdığı bəlli deyil. Bununla belə, məlumdur ki, bu gün qəbul edilən yoqa, eramızdan əvvəl (yenidən naməlum) bir tarixdə mühüm bir hind mütəfəkkiri tərəfindən tərtib edilmiş əhatəli mətnədən yaranmışdır. Patancali adlı bu mütəfəkkir öz dövrünün yoqa ilə bağlı tarixi mətnlərini, şifahi biliklərini və müxtəlif insanların yoqa nəzəriyyəsi və təcrübəsini Patanjali Yoga Sutralarında sistemli şəkildə birləşdirdi. Yoqa fəlsəfəsi, nəzəriyyəsi və təcrübəsinin sistemli şəkildə toplandığı ilk mətn olan Patanjali'nin Yoga Sutraları 8 fəsildən ibarətdir:

**1. Yama:** Bu, ümumbəşəri əxlaq qaydalarına riayət etməyi ehtiva edir. Pis fikir və

davranışlardan uzaq durmağı, özünə hakim olmağı tövsiyə edən mərhələdir.

**2. Niyama:** Bu, öz intizamına malik olmağı nəzərdə tutur. Təmizliyi, zəhməti və minnətdarlığı tövsiyə edir.

**3. Asana:** Sağlam oturma, duruş və bədən məşqləridir. Yəni yoqa dedikdə ağılınıza gələn hərəkətlərin olduğu mərhələdir.

**4. Pranayama:** Nəfəs nəzarəti və məşqlər. Başqa sözlə, bu, yoqa dərslərində etdiyiniz nəfəs məşqlərinin bir hissəsidir.

**5. Pratyahara:** Duyğuların və hiss orqanlarının idarə edilməsi daxildir. Bu mərhələ konsentrasiya üçün vacibdir.

**6. Dharana:** Müəyyən bir fikir üzərində konsentrasiyanı inkişaf etdirən mərhələdir.

**7. Dhayana:** Bu, meditasiya mərhələsidir.

**8. Samadhi:** Meditasiya ilə çatmağa çalışılan məqsəddir. Bədən dincəlikdən ağıl və ruhu oyaq saxlamağı, daxili gerçəkliyə və azadlığa çatmağı və müəyyən mənada mərifəti özündə cəmləşdirən mərhələdir.

Bu səkkiz mərhələ yoqa fəlsəfəsi üçün çox əhəmiyyətli olsa da, unutmamaq olmasın ki, yoqa özlüyündə bir çox fərqli qollara bölünən bir mövzudur.

Bu yazıda yoqa ilə əlaqəli olduğu üçün bu gün hamımızın bildiyi sahəni təsvir etməyə üstünlük verdim. Bununla belə, yoqa fəlsəfəsi ilə maraqlanırsınızsa, digər sahələri də oxumağınızı təklif edirəm!

### ***Düşünürəm ki, belədirsə yoga!***

“Yoqa” sözü hərfi mənada özü ilə, mövcud olan hər şeylə birləşmək deməkdir.

Yoqa təcrübəsi ilə biz özümüzü daha yaxşı başa düşməyi, hazırda etdiyimiz işə diqqət etməyi, gündəlik həyatda zehnin varlığını qorumağı və şüurun aydınlığını əldə etməyi öyrənirik. Biz öz potensialımızı reallaşdırmaq üçün seçim etmək bacarığını da öyrənirik. Yoqa dərsləri zehni qabiliyyətlərimizin inkişafına, emosional və mənəvi inkişafımıza kömək edir. Bunun şüurunun ilk nə vaxt gəlməsindən asılı olmayaraq, istər asanaların icrası, istər

fəlsəfi düşüncələr, istərsə də meditasiya təcrübəsi olsun, biz daxili dünyamızı zənginləşdirir, heyrətamiz kəşflər edirik. Yoqa varlığını bütün aspektlərini harmoniya edir: fiziki, zehni, emosional və mənəvi, doğulduğumuz andan bizə xas olan ən yaxşısını tam dərk etməyə kömək edir. O, bizə hər kəslə və bizi əhatə edən hər şeylə hörmətli münasibətləri təşviq edən sağlam həyat tərzini təklif edir. Öyrəndiyimiz fənlər əslində müxtəlif səviyyələrdə baş verən balanssızlığı, pis vərdişləri aradan qaldırmağa kömək edən alətlərdir.

Yoqa həm də mənəvi təcrübədir. Onun sayəsində biz özümüzün dərinliklərinə qeyri-adi səyahət edə, ikinci “mən”imizlə, ruhumuzla, Tanrının o zərrəsi, içimizdə gizlənən ilahi ilə razılığa bilirik. Mənəvi və fiziki sağlamlıq arasındakı əlaqə qədim zamanlardan bəri məlumdur, lakin real həyatda bu əlaqə insanlar tərəfindən praktiki olaraq nəzərə alınmır və adi praktiki həkimlər bunu xəstələrinə xatırlatmırlar.

Yoqa min illərdir mövcuddur. Onun Hindistanda göründüyü məlumdur, ən qədim əlyazmalarda ona, fəlsəfəsinə, asanalarına istinadlar var. Onları sanskritdə, müqəddəs dildə yazmışlar ki, bunu yalnız ali təhsilli insanlar anlaya bilərdi. Dil maneəsi səbəbindən yoqa uzun müddət insanların çoxu üçün əlçatmaz qaldı. Bu gün ona maraq durmadan artır, onun müdrikliyi bütün dünyada getdikcə populyarlaşır.

Yoqa elə bir vəziyyətə nail olmağa çalışır ki, sən hər bir hərəkətdə, hər anda və həqiqətən mövcudsən. Konsentrasiya edilmiş diqqət istənilən işi əvvəlkindən daha yaxşı görməyə və eyni zamanda gördüyümüz hər şeydən xəbərdar olmağa imkan verir. Nə qədər diqqətli olsaq, səhv etmək ehtimalımız bir o qədər az olar. Bütün hərəkətlərimizdə şüurluluğa nail olmaqla, biz vərdişlərin köləsi olmaqdan çıxırıq, artıq dünün etdiyimiz üçün nəyisə bu gün etməyə ehtiyacımız yoxdur. Əksinə, hərəkətlərimizə təzə gözlə baxmaq, mənasız təkrarlardan qaçmaq imkanımız var.

Yoqanın növbəti klassik konsepsiyası “ilahi prinsiplə birləşmə”dir. Bu ilahi prinsipi necə adlandırmağın əhəmiyyəti yoxdur: Tanrı, Allah, İşvara ...

Yoqa, bizi bizdən daha yüksək və daha güclü olan müəyyən bir qüvvənin varlığının dərk edilməsinə yaxınlaşdırən hər şeydir. Və bəzən biz bu ali güclə harmoniyada olduğumuzu hiss edirik, bu da yoqadır. Yoqa yolu ilə hərəkət etmək üçün müəyyən dini fikirləri araşdırmaq lazım deyil. Başlanğıc nöqtəsi şəxsi maraqlarımızdan asılıdır. Bir çox üsul var və onlardan birinə maraq getdikcə digərinə olan marağa çevrilir. Beləliklə, biz Yoga Sutraları öyrənməklə və ya meditasiya ilə başlaya bilərik və ya asanalarla başlaya və bədən təcrübəmizlə yoqanı başa düşə bilərik.

### 1.1. Nədir yoqa fəlsəfəsi?

Bu mənim fikrimcə, təxminən belə bir anlayışla ifadə ediləndir:

“Sevgi insanı xoşbəxt edən ən yüksək bacarıqdır. Hikmət ikinci yerdədir. Və levitasiya və teleportasiya səfeh və pis bir insana heç nə verməyəcək, onun həyatını heç bir şəkildə yaxşılaşdırmayacaq. Sevgi və hikməti tapmaq isə - hər bir insan üçün həyatın mənasıdır” [2].

Yoqa fəlsəfəsinin əsası eramızdan əvvəl 4-cü əsrdə qoyulmuşdur. Zaman keçdikcə yoqa tədrisi metodologiyasında heç nə dəyişmədi, baxmayaraq ki, müxtəlif müəllimlərin tədrisə fərqli yanaşmaları var.

Müəllimsiz yoqa mümkün deyil! Heç bir tədris vəsaiti öyrənməyə kömək etməyəcək, çünki bütün motor (fiziki) məşqlər nəfəs alma və zehni məşqlərlə eyni vaxtda aparılır və bunu yalnız Müəllim öyrədə bilər. Hər yoga ilə məşğul olan Müəllim ola bilməz, bunun üçün o, öz Müəllimindən icazə almalıdır. Bunun üçün xüsusi meyarlar var. Tələbəyə təkmilləşməyi, ruhunu necə idarə etməyi öyrətmək, ona Haqqa yol göstərmək ancaq Müəllimə qadirdir. Həqiqətin nə olduğunu izah etmək mümkün deyil, bunun üçün onu özünüz dərk etməlisiniz və bunun üçün yuxarıdan ilahi iradə verilir.

Maariflənmiş yogi digər Yogilərlə müqayisədə ən yüksək səviyyədə dayanır. O, zehni və enerji qabiliyyətlərinin ən yüksək və maksimum təzahürünə malikdir. Yer üzündə belə insanlar azdır, onlar da bütün digər yoqilər kimi öz missiyasını Allaha və insanlığa xidmətdə görürlər.

Həyat Allahın burada Yer üzündə yaratdığı məktəbdir və Allaha və insanlara olan sevgi bizim son imtahanımızdır. O, sevməyi, insanlara kömək etməyi öyrəndi, eqoist olmağı dayandırdı - bu o deməkdir ki, məktəbi bitirib nirvanaya getdi.

**(Qeyd:** Nirvana bir insanın aqlının yeni bir keyfiyyət əldə etdiyi bir dövlətdir. Bu vəziyyətdə beyin düşüncələrdən, narahatlıqlardan, istəklərdən azad olur. Bu şəxs sayəsində yeni bir dünya və həyat anlayışı açılır).

Bu belə deyilsə, onda təcəssüm edin və anlayın: eqoist olmaq, mənfi emosiyalar içində yaşamaq nə qədər çətinidir.

Hər bir insanın taleyi Allahın verdiyi bir dərstdir, o dərstdən keçdikdən sonra insan daha yaxşı olmaq şansı qazanır. İnsanın taleyində xeyirlə şəər arasında seçim var. Dilənçi milyonçu ola bilməz, amma hər kəs ruhani insan ola bilər, insanları və Allahı sevməyi öyrənib xoşbəxt ola bilər [2].

Ya eqoist həyatı yaşa, Tanrının verdiyi istedadları itir, ya da başqa başqa bir işlə məşğul olub əziyyət çək. Sağlam olmağa və müsbət emosiyalar yaşamağa çalışın və həmişə ən yaxşısını seçin və ya alçaldın və özünüzü əzablara məhkum edərək axmaq şeylər edin.

Yalnız müdriklik bəxş edilmiş Müəlliminiz nə edə biləcəyinizi izah edə bilər. Müəllimsiz hər şeyi başa düşmək çox çətinidir, çoxları üçün isə ümumiyyətlə mümkün deyil. Nə bəxtiyardır o kəsə ki, həyatında həmişə irəliyə aparın, Allahın xüsusi qabiliyyət ilə işarələdiyinə rast gəlmişdir, yalnız irəli, yalnız irəli, yalnız irəli!

Əsas odur ki, yaxşılıq yolu ilə getmək, sevmək, Allaha inanmaq, dürüst olmaq, nəfəs alma, zehni (müxtəlif meditasiya növləri), fiziki məşqlər kimi sadə məşqlər etmək, sağlam həyat tərzini sürməkdir. Qalan hər şey Allah və Müəllim tərəfindən veriləcək, çünki tələbənin çevrilməsi ilə bağlı işlərin çoxu Guru tərəfindən həyata keçirilir. Bunsuz heç bir məşq və məşq səbəb ola bilməz.

Asanalar Allaha xidmət etmək, Allahı özündə axtarmaq ritualının elementləridir. Asanalar, insanın müəyyən bir mənəvi vəziyyətə girməsinə kömək edən bədən hərəkət-

ləri və duruşlarıdır. Asana yalnız bir növ bədən mövqeyi deyil, Qərbdə bildikləri kimi yoqa gimnastikası deyil. Kimsə saysız-hesabsız səcdələrlə rahiblərin duasını yan tərəfdən seyr edərək, məşq etdiklərini düşünə, hətta bunun sağlamlıq üçün faydalı olduğuna qərar verə bilər. Və bu, şübhəsiz ki, faydalı olsa da, bunlar yalnız sağlamlığı bərpa elementləri deyil. Bunlar müəyyən kanalları aktivləşdirən, Kosmosla əlaqə saxlamağa, gizli qabiliyyətlərin inkişafına xidmət edən bədənin sehrli mövqeləridir.

Yoqada asanalar ayrıca həyata keçirilmir. Onlar 8, 12, 16 duruşların müəyyən komplekslərini təşkil edir və ritualın ciddi şəkildə müəyyən edilmiş ardıcılığı ilə həyata keçirilir. Bu rituallar hər bir duruşla mənəvi təcrübənin müəyyən mərhələsini təmsil edir. Asanalar gimnastika deyil, onlar insana həqiqəti təkcə ağıl səviyyəsində deyil, həm də enerji və bədəncə yaşamaq imkanı verən ritualların mövqeləridir. Asanalar edərkən insan özünə dərinədən getməli, istirahət etməli, nəfəsini müəyyən bir rejimə qoymalıdır. Zehni və ya ucadan mantraları təkrarlayın, lazımı şəkilləri vizuallaşdırın və onları Kosmosla birləşdirərək bütün varlıqla daxil edilir.

Qədim rituallar möcüzəvi nəticələr verir.

## 1.2. Yoqa Fəlsəfəsi: Karma və Reenkarnasiya

Yoqaya görə, bütün canlılar birdən çox həyat yaşayır. Ölümdən sonra canlıların şüuru yeni bədəndə reenkarnasiya olunur. Ölüm yalnız bir vəziyyətdən digərinə keçiddir. Beləliklə, şüur milyonlarla dəfə doğulub ölərək həyatdan həyata keçə bilər. Bu, varlıq özünü dərk edəndə qədər davam edir. Sonra o, maddi dünyanın həbsindən azad olar. Qədim zamanlardan bəri bir çox kainatların mövcudluğu prosesində varlıqlar müxtəlif bədənlərdə təkamül keçirmişlər.

Varlıqlar maddənin ən kiçik hissəciklərinin cisimlərini, sonra birhüceyrəliyə cisimlərini, sonra bitkilərin bədənlərini, sonra heyvanların bədənlərini alırlar. Şüurun uzun təkamülündən sonra o, insan bədəninə doğulmaq qabiliyyətini əldə edir. Bu doğum və ölüm dövrləri samsara (sansara) çarxı adlanır [4].

**Sansara-və ya samsara** (ing. round of rebirth – keçid, yenidən doğum ardıcılığı) hərfi mənada "sonsuz, əbədi dərbəderlik". Bu anlayışla canlı varlığın gah yüksəklərə qalxdığı, gah da uçuruma düşdüyü ruhi dünya başa düşülür. Bu, sonsuz davam edən doğulma, qocalma, əzab və ölüm proseslərinin simvolik göstərilməsidir. Sansara Hinduizm, Buddizm, Sikkizim kimi dərviş dinlərin əsas anlayışlarından biridir. İnsanların əhəmiyyətli hissəsi ruhların köçməsinə inanır. Onlar o ideyanı bölüşdürür ki, həyat – sadə təbiətdə maddələr mübadiləsindən, mövcudatdan daha yüksək səviyyədə təkrarlanan yenidən doğulma zənciridir. Hindistanda bu dövrü Sansara Çarxı adlandırırlar və onu insandan başqa heç bir digər canlının qıra bilməyəcəyi tilsimli dövr kimi təsəvvür etməyə başladılar.

Karma səbəb və nəticə qanunudur. Demək olar ki, hər bir canlının bu və ya keçmiş həyatda əvvəlki hərəkətlərinə görə öz karması var. Yalnız bir neçə müqəddəs və maariflənməmiş insanlar karma olmadan burada təcəssüm edə bilər. Yoqanın məqsədi karma müstəvisindən çıxmaq, həm pis, həm də yaxşı karmadan xilas olmaqdır. Karma insanın özündə və xarici maddi dünyanın komponentlərində saxlanılır. O, insanda şüurun dərin strukturlarında izlər kimi mövcuddur. Nə qədər ki, insan bu strukturlarla eyniləşir, o, həyatdan həyata öz karmasını özü ilə aparır, çünki ölümdən sonra bu komponentlər parçalanmır və növbəti təcəssümdə yeni bədən əmələ gətirir.

Bu yaddaş bir proqram olaraq varlığın doğulmasını və gələcək həyatını müəyyən edir. Məsələn, bitki bədəninə alışmış bir şüurun insan bədəninə doğulması çətin, onu idarə edə bilməyəcək. Ən yaxşı halda o, heyvanın bədəninə keçə bilər. Amma mahiyyət etibarilə insan öz karması, ağılı və bədəni ilə eyniləşdirilən azad şüurdur. Bu identifikasiyaya qalib gələrək, karma qalib gəlir. Meditasiya təcrübəsi ilə insan karmadan müstəqilliyini dərk edir və onu bu və ya digər dərəcədə dəyişmək qabiliyyətinə yiyələnir.

### *Asanaların yoqada bir neçə mənası var:*

- Fiziki proseslərin yenidən qurulması, sağlamlığın yaxşılaşdırılması. Asanalar fiziki qüsurları aradan qaldırmağa kömək edir.

Onlar sağlamlığı yaxşılaşdırmağa kömək edir, daha çox meditasiya təcrübəsi üçün bədəni gücləndirir.

- Meditasiya üçün rahat duruş. Bədən sakit olduqda, ağıl da sakitləşir.
- Bədənin manipulyasiyası ilə ruh vəziyyətinə təsir etmək.
- Bədən ağılla vahid bir bütövlükdə birləşir. Yoqa məqsədinə çatmaq üçün insan zehni idarə etməyi öyrənməlidir.
- Nəzarət altına alınmalıdır. Ancaq bunu birbaşa etmək o qədər də asan deyil, xüsusən meditasiya təcrübəsi olmayan insanlar üçün.
- Ağıl fiziki bir qabıq deyil, ancaq fiziki bədəndə baş verənlərdən təsirlənir, çünki qarşılıqlı rəy var. Beyin zehnin fiziki səviyyəyə proyeksiyasıdır. Zehni fəaliyyət sönəndə ağıl da sakitləşir.
- Fiziki bədən ağılla işləmək üçün təsirli bir vasitə kimi xidmət edir. Asanalar beyində baş verən proseslərə xüsusi təsir göstərir. Asanalar yerinə yetirildikdə, onların uzanması və ya güc yüklənməsi nəticəsində əzələlərdən müəyyən siqnallar gəlir.

Bu siqnallar beyindəki proseslərə təsir göstərir. Onları kritik bir yük kimi tanıyır və bütün parazitar və ya daha az vacib prosesləri söndürməyə başlayır. Bu, sistemin həyatı üçün lazım olan enerjiyə qənaət etmək üçün lazımdır. Asanalar belə hiyləgər şəkildə beyində enerjiyə qənaət proqramı yaradır, təhlükəli vəziyyəti təqlid edirlər. Əslində, bədən kritik bir yüklə qarşılaşmır, lakin əzələlərdən gələn siqnallar, uzandıqda, ağır fiziki güc zamanı yaranan siqnallara bənzəyir. Buna görə də, beyin bütün kənar düşüncə proseslərini söndürür, bədən enerji qənaət rejiminə keçir. İnsan sakitləşir və enerji sistemdə toplanır. Və sonra enerji faydalı işə sərf olunur. Ağıl beyinlə əlaqəli olduğu üçün o da sakitlik vəziyyətinə gəlir və idarə etmək daha asan olur. Bu vəziyyətdə meditasiyaya nail olmaq daha asandır.

### 1.3. Pranayama və meditasiya

Pranayama nəfəs alma məşqidir, onun vasitəsilə prana - həyatı enerji üzərində nəzarət əldə edilir. Prana ağılla çox sıx bağlıdır. Pranaya nəzarət əldə edildikdə, zehin nəzarəti əldə

edilir. Hava ilə manipulyasiyalar, nəfəs alma prosesi ilə prana ilə əlaqə yaradır. Pranayama sizə prana toplamağa imkan verir. Bu enerji həm gündəlik həyatda, həm də mənəvi yüksəkliklərə çatmaq üçün lazımdır. İnsanda nə qədər çox prana varsa, o, gündəlik həyatda bir o qədər xəbərdar və təsirli olur.

Meditasiya bir şey üzərində cəmləşmə vəziyyəti və ya düşüncələrin olmamasıdır, lakin eyni zamanda bütün diqqət bir axında toplanır. Ağıl aydınlıq vəziyyətindədir.

Bu, gərginliyin olmadığı təbii bir vəziyyətdir, lakin şənlilik və məlumatlılıq qalır. Adətən, meditasiya, insanın bir şeyə çox dərinədən məşğul olduğu bir vəziyyət kimi başa düşülür və bu zaman üçün qalan hər şey onun şüuru tərəfindən qəbul edilmir. Daha yüksək meditasiya vəziyyətində, praktikant bütün diqqətini vahid bir axına toplayır və onu xarici maddi dünyanın və özünün daxili psixi dünyasının qavrayışından çıxarır. Sonra diqqət özünü dərk etməyə, bədəndən və ağıldan fərqli olaraq özünə yönəldilir.

### 1.4. Yoqa növləri

Yoqanın bir çox növləri var, lakin qalanlarının hamısının əldə edildiyi bir neçə əsası var:

**Karma yoga** - bu, fəaliyyətin həyata keçirilməsi, insanlara xidmət və ali prinsip vasitəsilə özünü tanıma üsuludur. Xarici aləmdə müsbət fəaliyyət nəzərdə tutur.

**Bhakti yoga** - sədaqətlə məşğul olmaq və sevgini inkişaf etdirmək. Duyğu qavrayışına, ilahi prinsipə sityayışə diqqət yetirilir.

**Raja yoga** - zehni idarə etmə üsulu. Məhdud hissləri və introspeksiya təcrübəsini qəbul edir. Güclü iradəli keyfiyyətlərin inkişafını tələb edir.

**Cnana yoga** - məntiq, bilik, düşüncə və müqayisə yolu ilə bilik yolu. Metod daha çox zehni əhatə edir.

**Hatha yoga** - bu, zehni və psixofiziki proseslərin idarə edilməsini əhatə edir. Ağıl və pranaya nəzarət etmək. Fiziki bədənə işləməyə çox diqqət yetirilir.

### 1.5. Müasir dünyada yoqa prinsipləri

Bu gün yoqa prinsipləri antik dövrdə olduğu kimi - Yama və Niyamaya qədər olduğu kimidir. Özünü və başqalarına qarşı yaxşı münasibət. Mümkün qədər başqalarına kömək edin. Bədənin və ruhun gigiyenasına riayət etmək. Ruhani inkişaf üçün zəruri olan güc və sağlamlığı qorumaq üçün asketizm təcrübəsi, özünü məhdudlaşdırmaq. Mənasız keçici həzlərdən imtina. Santoşa - olandan məmnunluq. Bütün bunlar bu gün də doğrudur.

### 1.6. Qərbdə və Rusiyada yoqa tarixi

Yoqa, digər insanlara kömək etmək üçün bu biliyi yaymağa çalışan Şərqdən gələn müəllimlər sayəsində Qərbə nüfuz etməyə başladı. Onlar öz mühazirələri ilə Qərbi gəzdilər, yoqa məktəbləri qurdular. Müəllimlər gördülər ki, çoxları ruhani elm almağa hazırdır və buna görə də onun geniş yayılmasının vaxtı çatıb. Həmçinin, Britaniyanın Hindistanın müstəmləkəsi olması biliyin yayılmasına da təsir etdi ki, bu da hind mədəniyyətinin və Şərq təlimlərinin Qərbə nüfuz etməsinə kömək etdi. Qərbə səfər edən o dövrün görkəmli müəllimləri bunlar idi: Swami Vivekananda, Yogi Ananda, Maharishi Mahesh Yogi və başqaları. Orada yoqa yaxşı kök saldı, lakin zaman keçdikcə o, sadələşdirilməyə və dəyişdirilməyə başladı. Təlimlərin müxtəlif fraqmentləri özünüdərk etmədən başqa müxtəlif məqsədlər üçün istifadə olunmağa başladı. Ruhani sistemin əsas ideyasının itirilməsinə səbəb olan yoqanın biznesə çevrilməsi tendensiyası var. Ancaq yaxşı bir tendensiya da var - yoqaya kütləvi maraq və həqiqətən peşəkar məktəblərin və müəllimlərin meydana çıxması.

Rusiyada mənəvi biliklərin kütləvi şəkildə yayılması ilə daha çətin idi. Çünki, xüsusən Sovet İttifaqı dövründə müəyyən hüquqi məhdudyyətlər var idi ki, bu da digər ölkələrlə əlaqəni çətinləşdirirdi. Müəyyən ideoloji qadağalar var idi. Yoqaya maraq var idi, amma insanlar bunu açıq şəkildə göstərməmək məcburiyyətində qaldılar. Çoxları samizdat kitablar üzərində məşq edirdilər. Sonradan daha asan oldu. Bu gün Rusiyada yoqanın inkişafı üçün yaxşı şərait var. İnsanlar bu özünüdərk etmə sisteminə böyük maraq göstərir, bir çoxları

təcrübə aparır və bilikləri daha da yaymağa çalışırlar.

Yoqa, hətta 2014-cü ildən əvvəl də Azərbaycanda çox tanır və tətbiq olunurdu. Lakin, Yoqa həvəskarları 2015-ci ilin iyun ayında Azərbaycanda ilk Beynəlxalq Yoqa Gününün qeyd olunduğu vaxtdan etibarən ümumiyyətlə, Azərbaycanda Yoqanın əhatə dairəsinin böyük miqyasda genişləndiyi fikrindədir. Keçən il, Beynəlxalq Yoqa Günü Bakıda Heydər Əliyev Mərkəzi, Qobustan, Yanar Dağ, İçərişəhər, Atəşgah, Bulvar və s. kimi görkəmli məkanlarda qeyd olundu və həmçinin, bu günü Bakıdan kənarda, Lənkəran, Şamaxı və Qəbələ kimi regional bölgələrdə də qeyd etmək imkanı yarandı. Azərbaycanda və bölgələrdə dostların Yoqaya göstərdiyi dəstək və coşğu misilsiz idi ki, bu yoqanın faydalarının bütün dünyada tanınmasını özündə ifadə edirdi.

Pandemi səbəbindən, Hindistan hökuməti 21 iyun Beynəlxalq Yoqa Gününün çox qabaqcıl və yaradıcı bir şəkildə qeyd olunması qərarına gəlmişdir. Beynəlxalq Yoqa Günü "Evdə Yoqa, ailə ilə birlikdə Yoqa" kontekstində qeyd olunacaqdır. Yoqanı daha geniş cəmiyyətə təqdim etmək və Yoqa həvəskarlarını evlərinin rahatlığında Yoqa ilə məşğul olmağa təşviq etmək üçün Hindistan Səfirliyi Azərbaycanın tanınmış Yoqa ustadları ilə birlikdə bir sıra proqramlar təşkil edir. Proqramlar Səfirliyin Facebook səhifəsindən canlı yayımlanır.

Yoqanın aktuallığı bu iki ildə, həmişəkindən daha yeni bir mənə kəsb edir. Yoluxma riskinə görə panikanın artdığı və mənfi xəbərlər və qorxu ilə əhatə olduğumuz, və insanların özlərini evə təcrid etməsinin tənhalığa və bəzən depressiyaya apardığı bu zamanda hər birimizin gümrah və hüzurlü qalması daha vacib hal almışdır. Bu dövrdə insanlar, zamanın sınağına həll yoluna – Yoqaya müraciət edir. Yoqanın 5000 il yaşı olduğunu unutmayın. Həmin illər ərzində Yoqa, nəsillər tərəfindən yoxlanılmış və sınağı keçmişdir. Bu səbəbdən Yoqa bu gün fiziki və zehni məşqin ən yaxşı üsulu kimi tanınır və onun gündən-günə populyarlıq qazanmasının əsas səbəbidir.

Yoqanın təqdim etdiyi unikal duruş və gərilmə hərəkətləri əzələlərdə və oynaqlarda

gərginliyi azaltmağa kömək edir. Bu da öz növbəsində əzələlərin rahatlamasına və insan bədəninə gərginliyin azalmasına kömək edir. Yoqanın nəfəs alma üsulları insana həqiqi mahiyyəti kəşf etməyə və bədəndəki tarazlığı yaxşılaşdırmağa kömək edir. Heç bir ayrışdırma etmədən hücum edən bu görünməyən virusla qarşılaşdığımız zamanda, güclü immuniteti olan sağlam ruh və bədən hər birimizə lazımdır. Yoqa bizi şəfalı rifaha qovuşmağa apara bilər və həyatımızı müsbət bir şəkildə dəyişdirə bilər.

## 2. Nəticə və təkliflər

Bizim dövrümüzdə yoqa haqqında biliklər planetin bütün guşələrinə nüfuz edir. Müxtəlif ölkələrdə çoxlu yoqa məktəbi var ki, onların hər biri öz xüsusiyyətlərinə malikdir. Amma onlar bir-birindən nə qədər fərqlənsələr də, təlim əsasları əsrlər boyu dəyişməz qalır və insanlara xidmət edir.

Yoqa, əgər biz onu səylə tətbiq etdiyimiz halda, bu və ya digər xüsusi fayda əldə edəcəyimizə zəmanət vermir. Yoqa əzab-əziyyəti azaltmaq üçün hazır resept deyil, lakin o, bizə münasibətimizi dəyişməyə kömək edə bilər ki, biz mümkün qədər az anlaşılmazlığa yol verək və daha çox azadlıq əldə edək. Yoqanın bütün təcrübəsi adi münasibətlərimizi, davranış nümunələrimizi və onların nəticələrini araşdırmaq prosesi kimi başa düşülə bilər.

Yoqada biz sadəcə olaraq zehnin fəaliyyətimizdə maksimum fayda əldə etmək üçün istifadə oluna biləcəyi şərait yaratmağa çalışırıq. Bu proses vaxt tələb edir, bu yolun qısaltdılmasının istənilən imkanı ehtimalı illüziyadır.

İnkişaf addım-addım baş verir və fərdi ehtiyacları uyğun olaraq ağıllı şəkildə seçilməli olan çox sayda texnikanı əhatə edir. “Yoga Sutraları” birlikdə yoqa təcrübəmizi təşkil edən bir çox tövsiyələr verir.

Hər bir insan fərqlidir və özünəməxsus həyat təcrübəsi var. Buna görə də, yoga yolu ilə addımlayan bir insana kömək etmək üçün çoxlu tövsiyələr var. Və kim bir şeyləri daha aydın başa düşmək, yeni şeylər kəşf etmək və səhvləri düzəltmək üçün fürsət axtarmır?

Biz asananı nə qədər gözəl yerinə yetirsək də, bədənimiz nə qədər çevik olsa da, bədən, nəfəs və ağıl vəhdətinə nail olana qədər, yoqa etdiyimizi deyə bilmərik.

Yoqa nədir? Yoqa xarici təcrübə deyil. Bu, öz içimizdə, varlığımızın ən dərinliklərində hiss etdiyimiz bir şeydir. Yoqa təcrübəsi mahiyyətcə özünü kəşf etməkdir. Asanalar və pranayama bizə özümüz haqqında yeni bir şey öyrənməyə imkan verir, lakin təəssüf ki, hisslərimizə etibar etmək həmişə mümkün deyil. Hər şeyi müəyyən bir şəkildə görmək vərdisləri bizə hər yeni təcrübə ilə fərqli şəkildə baxmağa mane olur və özümüz haqqında anlayışımızı məhdudlaşdırır.

Boş vaxtınızı, məqsədlərinizi və ehtiyaclarınızı nəzərə alaraq bunu müntəzəm olaraq etməlisiniz. Vaxtınızın çox və ya az olmasından asılı olmayaraq, məşqləri tam kompleks şəkildə planlaşdırmalısınız. Dərs balanslaşdırılmış məşqlər ardıcılığı olmalıdır.

Yoqa ilk növbədə dini-fəlsəfi sistemdir və əsas diqqət təlimin son məqsədinə çatmağa kömək edən vasitə və üsullara yönəlib. Bununla belə, qeyd etmək lazımdır ki, yoqanın əsas məqsədi onu geniş əhali kütləsi üçün cəlb edici edən terapiya və sensasiyalı nəticələr deyil, sağlam həyat tərzi və bədənin təbii keyfiyyətlərinin inkişafıdır.

Yuxarıda göstərilənlərdən aşağıdakı nəticələr çıxarılmalıdır:

Yoqa mənəvi özünü təkmilləşdirməyin çox təsirli bir sistemidir. Ancaq mənəvi yolda irəliləməklə yanaşı, gündəlik həyatı yaxşılaşdırmağa doğru dəyişməyə imkan verir. Onun sayəsində insan daha sağlam və daha şüurlu, daha enerjili olur. Nəticədə, o, biznesdə, özünə və başqalarına kömək etməkdə daha təsirli olur.

Təcrübə qazandıqca əzab yox olur və daxili məmnunluq yaranır. İnsan ahəngdar şəkildə inkişaf edir, mənəvi zirvələrə doğru irəliləyir və xarici aləmdən asılı olmayaraq daxili xoşbəxtlik mənbəyini üzə çıxarır.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Chapman J.** *Yoga. Bədən, ağıl və ruh üçün həyati enerji mənbəyi.* Moskva 2005.

2. **Maria-Svetlova T.** *Yoqa Fəlsəfəsi*. Moskva 2012.
3. **Sekacyov O.** *Yoqanın 7 fərqli pozu*. Moskva 2022.
4. **Şivananda S.** *Yoqa fəlsəfəsi Nəzəriyyə və praktika*. Moskva, Amrita nəşriyyatı 2019.
5. **Şivananda S.** “*Yoqa və düşüncənin gücü*” *adlı kitabının tərcüməsi*, Leyla Əliyevanın redaktorluğu ilə, Bakı 2021.
6. **Rouç M.** *Yoqa necə işləyir? Fiziki və mə-nəvi özüniüdərkətmənin fəlsəfəsi*, Moscow, AST nəşriyyatı 2018.
7. *Dünyanın sevdiyi beş məşhur yoqa pozasının arxasında nə dayanır?* BBC radio-4 də dərc yazının orijinalı.
8. *Yoqa nədir?* milli.az 17/08/2021.
9. **Dr.Nicat** *Yoqa nədir?* Bakı.İmmunitet az. 2017.

## ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ: САМОПОЗНАНИЕ

**В.Б. Ахадов**

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[vasif.ahadov@sport.edu.az](mailto:vasif.ahadov@sport.edu.az)

**Аннотация.** По своей сути йога - это духовный порядок, направленный на достижение гармонии между телом, дыханием, разумом, сердцем и душой для целостной жизни. Это наука о здоровой, мирной и гармоничной жизни с самим собой и другими. Практика йоги приводит к слиянию индивидуального сознания с Универсальным Сознанием. Это говорит о том, что существует совершенная гармония между разумом и телом, между человеком и природой.

Основная цель йоги – самоактуализация и самореализация. Йога - это древнейшее индийское учение, возникшее 5000 лет назад и основанное индусскими мудрецами, которые создали и дали название данной философской системе. Йогу следует

понимать как метод, который улучшает тело и память и становится образом жизни.

Йога - это не просто философия. Это также дисциплина, практический инструмент для адаптации тела, ума, эмоций и энергии. Йога - это не просто философия, это то, чем нужно жить и быть. Йога связана с корнями нашей жизни и нашего общего существования. Йога - это не книга, йога - это дисциплина. Это вовсе и не религия, йога - это чистая наука, которая беспристрастно служит всему человечеству, как, например, математика, физика или химия, а также чистейшая математика внутреннего существа.

**Ключевые слова:** *йога, философия, самопознание, внутреннее счастье.*

## PHILOSOPHY OF YOGA: SELF-AWARENESS

**V.B. Ahadov**

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports*  
[vasif.ahadov@sport.edu.az](mailto:vasif.ahadov@sport.edu.az)

**Annotation.** Yoga is, in essence, a spiritual order aimed at harmonizing the body, breath, mind, heart and soul for a single life. It is the science of living a healthy, peaceful and harmonious life with oneself and others. The

practice of yoga causes the individual consciousness to merge with the Universal Consciousness. This shows that there is a perfect harmony between mind and body, between man and nature.



The main purpose of yoga is to actualize and realize oneself. Yoga is a 5,000-year-old Indian teaching created by Hindu sages who invented and called this philosophical system. Yoga should be understood as a method that improves the body and memory and becomes a way of life.

Yoga is not just a philosophy! It is also a discipline, a practical tool for adapting Body, Mind, Emotion and Energy. Yoga is not just a philosophy, it's not something you can think

of, it's something someone has to live and be. Yoga is concerned with the roots of our lives and our common existence.

Yoga is not a book, yoga is a discipline. This is not a religion at all, yoga is a pure science that serves all mankind impartially, such as mathematics, physics or chemistry, as well as the pure science and mathematics of the inner being.

**Keywords:** *yoga, philosophy, self-awareness, inner happiness.*