

Я страдаю болезнью позвоночника. Врач посоветовал заниматься йогой. Говорит, в йоге есть комплекс упражнений, который помогает при моей болезни. Но, насколько мне известно, все упражнения в йоге направлены на достижение какого-то духовного эффекта. Я человек православный, регулярно хожу в Церковь и не намерен погружаться в изучение чуждой мне религии. В то же время я знаю, что многие из упражнений современной гимнастики взяты именно из йоги. Где же та грань, за которой физические упражнения превращаются в духовные? Петр

**Отвечает Дмитрий ПЕТРОВСКИЙ, сотрудник Секретариата по межправославным отношениям ОВЦС:**

– Уважаемый Петр! Йога зародилась в индуизме и буддизме как совокупность духовных и физических практик. Цель йоги — управление психикой и психофизиологией человека ради достижения более возвышенного психического и духовного состояния. Согласно философии индийского дуализма в мире действуют два начала: материя и дух. Жизнь получается в результате соединения этих двух субстанций, которые совершенно разнородны, но не сознают своей разнородности и притягиваются друг к другу. Стоит душе человека ясно осознать всю отличность своей природы от природы материи и глубоко проникнуться этим сознанием, как она освободится от связи с телом и после смерти растворится в духовной субстанции. Поэтому некоторые называют йогу искусством смерти.

