

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені В.Н. КАРАЗІНА**

(повне найменування вищого навчального закладу)

ФІЛОСОФСЬКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

(назва факультету)

Кафедра теоретичної і практичної філософії імені професора Й.Г. Шада

(повна назва кафедри)

Кваліфікаційна робота

другий (магістерський) рівень вищої освіти

(освітньо-кваліфікаційний рівень)

Тема: «МОВА САНСКРИТУ У ФІЛОСОФІЇ»

Виконав: студент VI курсу

група ОФМз-61

Спеціальність: 033 Філософія

(шифр, назва спеціальності)

Освітня програма: Філософія

Веремейчук Д. С.

Керівник Шильман М.Є.

Рецензент Тагліна Ю. С.

Підсумкова оцінка: за національною шкалою:

кількість балів: _____

Підпис керівника _____

Кваліфікаційну роботу захищено на засіданні Екзаменаційної комісії
Протокол № _____ від « _____ » грудня 2024 р.

Голова Екзаменаційної комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП

Розділ 1. ПІДґРУНТЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ САНСКРИТУ

- 1.1. Історичні коріння санскриту
- 1.2. Культурне значення санскриту
- 1.3. Етимологічний аналіз санскритських термінів
- 1.4. Вплив санскриту на сучасну філософію

Розділ 2. ОСОБЛИВОСТІ ФІЛОСОФСЬКОГО САНСКРИТУ

- 2.1. Вплив санскриту на формування філософських концепцій
- 2.2. Актуальність філософського санскриту
- 2.3. Інтеграція санскриту до сучасних філософських дискусій

Розділ 3. САНСКРИТ ФІЛОСОФСЬКИХ ШКІЛ

- 3.1. Система індійських філософських шкіл
 - 3.1.1. Веданта
 - 3.1.2. Санкх'я
 - 3.1.3. Ньяя
 - 3.1.4. Міманса
 - 3.1.5. Вайшешика
 - 3.1.6. Буддизм
 - 3.1.7. Джайнізм
 - 3.1.8. Кашмірський шиваїзм
 - 3.1.9. Йога

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Філософія, як основна наука про світ і місце людини у ньому, є незамінним інструментом самопізнання і вивчення світу. Людська філософська думка є давньою традицією, що видозмінювалась, але завжди грала провідну роль у розвитку людства, як світло, що служить маяком і коректує шлях. У зв'язку з тим, що людство заселяє з давніх давен найвіддаленіші куточки планети, погляд на пізнання і розуміння навколишнього світу розвивався у різних умовах. Шляхів до істини багато, людство формувало різні підходи і способи роботи з відмінними фокусами уваги. Такі варіанти розподілення уваги невід'ємні від середи, у якій вони формувалися; і не просто залежать від неї, а, скоріше, формують з нею у комплексі деякий метаконтекстний спосіб взаємодії із реальністю. Таким чином, постає питання, чи можливо взагалі повністю розкрити окремий напрямок філософської думки чи авторській погляд для не-носія даної культури, людини, яка зросла і сформувалась як особистість у середовищі з абсолютно іншими культурними кодами.

Таким чином, проблема полягає у тому, що неможливо насправді повно й вичерпано погрузитися у середовище того чи іншого напрямку філософської думки, не вивчивши культурний контекст, у якому вона зросла. Зокрема, невід'ємну й ключову роль у формуванні унікальності певної філософії відіграє мова. Різні мови світу не є взаємозамінними, людина не може поставити знак рівності між ними. Мова, як знакова система, формується обов'язково з відображенням темпераменту відповідної нації, способу життя людей, специфічності звичного для них фокусу розподілу уваги, особливостей культурного контексту тощо. То ж, філософія – це не абстрактна універсальна формула, яку, подібно до математичної, можна однаково вивести у різний час, у різних кутках світу і в різному культурному контексті. І, відповідно, найбільш повна й вичерпна спроба пізнати ту чи іншу філософію можлива

лише при зануренні у культурний контекст, засновуючись на вивченні мови оригіналу. Літературне джерело у перекладі може мати значний відбиток розуміння і ступеня занурення саме перекладача, а не автора. Таким чином, для «прямого діалогу» з автором, ми маємо розмовляти з ним спільною мовою, розуміти відповідні акценти і культурні (емоційні та смислові) навантаження, специфічну призму акцентів уваги і споглядання навколишнього і внутрішнього світів.

Об'єкт дослідження – початкова мова напрямку філософської думки.

Предмет дослідження – невід'ємність вивчення напрямку філософської думки від мови, у рамках якої остання була сформована, на прикладі давньоіндійської мови – санскриту.

Мета дослідження полягає у тому, щоб проаналізувати, чи можливе розуміння індійської філософської думки без вивчення мови санскриту.

Для досягнення заявленої мети були поставлені наступні дослідницькі задачі:

- дослідити історичне коріння і особливості будови санскриту;
- дослідити вплив санскриту та його особливостей на твори викладені за допомогою нього;
- дослідити чи можливо відокремити санскрит від сформованої у його рамках філософської думки.

Головна гіпотеза роботи: доскональне вивчення справді глибокого і детально опрацьованого напрямку філософської думки неможливе без аналізу першоджерел мовою оригіналу. У процесі перекладу певні акценти можуть «загубитись» або набути інших відтінків, так як різні мови світу неможливо цілком і повністю звести одну до одної. Переклад може зберегти поетичність, відмовившись від максимальної точності у сенсі дослівності, а може тримати у фокусі завдання, ретельно і прискіпливо витримувати структуру тексту і близькість слів, що перекладаються. Однак, навіть в останньому випадку,

питання точності перекладу не знімається, адже частота використання певних слів, а також манера і структура формування речень не є ідентичними у різних мовах світу, особливо якщо вони відносяться до різних мовних груп. Таким чином, жоден переклад не може забезпечити повністю однойменної спрямованості розвитку думки і розставлення абсолютно аналогічних акцентів, як і стимулювати однакові емоції у тонкому плані розуміння проблеми, а, значить, привести до стовідсотково тієї ж точки, що й оригінал.

Теоретична основа роботи: особливого значення для бакалаврської роботи в теоретичному плані набуває «Йога-Сутра» Патанджалі, твори Бурби Д.В., Сафронова А.Г.

Методи дослідження: методологічною основою стало використання загальнонаукових методів (аналіз-синтез, структурно-функціональний, порівняльний) та історичної ретроспекції.

Наукова новизна полягає у розгляді мови, якою викладені філософські думки, як невід'ємної частини самої думки, а, таким чином, і носієм певних інформативних послань. Тобто, мова не є неупередженим інструментом передачі знань, адже відображає темперамент, умови існування, а, як наслідок, і особливості погляду на навколишній світ, певного народу, людей, які живуть у відповідному культурному контексті.

Структура та обсяг роботи обумовлені поставленою метою і завданням. Бакалаврська робота складається зі вступу, основних розділів, висновків, списку використаної літератури.

РОЗДІЛ 1

ПІДґРУНТЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ САНСКРИТУ

Санскрит є унікальною мовою – одною з найдавніших, що збереглися понині, і маючою дуже специфічну структуру. Історично санскрит еволюціонував від ведійської мови до класичного варіанту (а також різних етапів розвитку мови, включаючи епічний та гібридний санскрит). Маючи унікальну граматичну системи, санскрит є повністю синтетичною мовою, його створювали як мову поетичну, здатну передавати найтонші стани, емоції, спостереження світу і їх переплетіння, досвід тощо. Саме звучання і багатогранність можливостей побудови речень і добору термінів, що створюють унікальні поєднання, має у собі не тільки звичне пряме смислове навантаження, але й поетичну складову. Остання полягає у тому, що звучанню тексту надавалось не менше значення, аніж сенсам, «зашитим» у ньому.

Таким чином, давні автори вирішували декілька задач одночасно, створюючи тексти: від кропіткого підбору слів до таких деталей, як їх довжина, адже вона впливає на мелодійність сприйняття тексту слухачем і впливає на додаткові конотації, що створюють поєднання слів і вибір конкретно певних з них для передачі основної ідеї. Санскрит має надзвичайно багатий лексичний запас, що створює широке поле можливостей для максимальної потенції тонко виражати абстрактні філософські поняття і концепції.

Санскрит з давніх давен використовувався для створення і передачі філософських текстів і концепцій у таких важливих творах, як Веди, Упанішади, Бхагавадгіта та інших священних для Індії текстах. Звісно, зберігається колосальний вплив санскриту і на розвиток більш сучасних філософських шкіл, таких як веданта, йога, санкх'я, міманса та інших.

На сьогодні серед найвпливовіших систем психопрактик, що також можна розглянути як філософські школи, що використовують санскрит як

основну мову для передачі своїх концепцій і практик, є йога. Серед санскритських текстів, що надзвичайно наглядно демонструють як мова допомагає структурувати і передавати філософські та практичні аспекти йоги, впевнено можна виділити «Йога-сутри» Патанджалі.

Санскрит є надзвичайно специфічною синтетичною мовою, принцип мелодійності якої є настільки ж сенсотворним, як і, власне, підбір слів та термінів для вираження певної думки.

1.1. Історичні коріння санскриту

Санскрит – це мова, яка виникла понад 3000 років тому, і сьогодні вважається однією з найбільш структурованих і системних мов у світі. Вона має дуже чітку граматичну структуру, а також багатий лексичний запас для опису різних аспектів реальності, що робить її ідеальною для філософського вираження. Санскритські слова часто мають багато значень, що дозволяє через одну лексему передавати численні аспекти певного поняття або явища.

Хоча санскрит неможливо порівняти з будь-якою іншою мовою, що зберіглася, можна сказати, що санскрит відіграє не менш (а, можливо, й більш) фундаментальну роль у формуванні й розповсюдженні філософії Індії, як і латинь для Європейської культури. Санскрит історично походить від розмовної мови давніх індоаріїв і належить до індо-арійської групи (поряд із сучасними новими індійськими мовами хінді, пенджабі, гуджараті, бенгальською, непальською та іншими мовами) індоєвропейської мовної сім'ї.

Його походження пов'язане з міграцією арійських племен, які принесли свою мову та культуру до Індії. Ці племена, ймовірно, прийшли з північного заходу, з територій, що сьогодні належать до Ірану та Центральної Азії. Тобто тієї групи давніх племен, які розселилися в північній Індії в межиріччі Інда та Гангу і говорили на живій мові, яка належала до індоарійської групи. До цієї

групи також належить мова ромів, яка дуже близька до хінді та інших індійських мов і теж споріднена з санскритом.

Сама індоарійська група мов, до якої входить санскрит, належить до великої індоєвропейської мовної сім'ї, до якої входять також і слов'янська група мов, включаючи українську мову, а також мови народів, які говорять на мовах германської, романської та балтійської груп. Санскрит таким чином є далеким родичем української мови, і цю спорідненість важко переоцінити (однак, в інформаційному просторі можна також зустріти багато фантазій на цю тему, що виникають по причині недостатнього занурення і професіоналізму). Українська мова, як і санскрит, належить до флективних мов синтетичного типу граматики, в яких переважають синтетичні форми вираження граматичних значень (на відміну від аналітичних мов, в яких граматичні значення виражаються за допомогою службових слів). Тобто в яких порядок слів вільний, а речення мають розвинену відмінкову систему. Флективні мови, тобто синтетичні мови, до яких належать майже всі слов'янські мови, крім болгарської, санскрит, більшість давніх мов індоєвропейської сім'ї таких як давньогрецька. На відміну від аналітичних мов, до яких належить новоперсидська мова, фарсі та хінді. Таким чином, за граматику сучасна українська мова до санскриту навіть трохи ближча, ніж хінді. Хоча хінді, звичайно, ближча до санскриту за лексикою та деякими іншими параметрами, зокрема за використанням спільних систем письма. Тому що українська мова, навіть у сучасному вигляді, зберігає синтетичний тип своєї граматики. В будь-якому разі, спорідненість не означає ідентичності, то ж переоцінювати здатність знайти кореляції між санскритом і українською мовою, не володіючи відповідним професійним підґрунтям, не варто.

Також у традиційних (в основному релігійних за своєю суттю) уявленнях індійців санскрит є вічною «мовою богів» і мовою-праматір'ю всіх мов світу.

Для віруючих індуїстів це, загалом, релігійна аксіома або догма. Санскрит, в принципі, є сакральною мовою для індуса, як така.

З наукової точки зору санскрит не є тотожним «один в один» навіть ведійській мові та близьким до неї різновидам його давньо-індо-арійської мови-попередника, не кажучи вже про пра-індо-європейську мову. З наукової точки зору, санскрит не є один-в-один тотожним навіть мові вед, мові, яку вчені зазвичай від санскриту відокремлюють, хоча й визнають між ними певну спадковість. Санскрит з'явився від деякої мови-попередника, історичної, яку називають також давньо-індо-арійською, і яка є живою розмовною мовою, якою розмовляли племена давніх індо-аріїв. У процесі розвитку їхньої мови саме літературна форма цієї мови і стала тим, що зараз відомо як санскрит.

Санскритська мова розвивалася протягом століть, і її еволюція відображена в різних етапах розвитку: ведійський санскрит, епічний санскрит та класичний санскрит. Ведійський санскрит, найдавніший етап, використовувався для написання Вед – священних текстів індуїзму. У вузькому і найбільш уживаному значенні санскритом прийнято називати саме класичний санскрит, на ньому написано переважну більшість усієї літератури на санскриті.

У розширеному значенні санскритом прийнято називати також:

- а) епічний санскрит – мова епосу, використовувався в таких поемах, як «Махабхарата» і «Рамаєна». Класичний санскрит, стандартизований граматиком Паніні, став мовою літератури, науки та філософії;
- б) гібридний санскрит буддійських і джайнських текстів (санскрит зазнав гібридизації, являє собою деяке змішання граматично правильного санскриту з елементами пракритів, інших паралельно існуючих санскриту мов давньої Індії та з деякими граматичними відхиленнями, звідси й назва гібридний).

Іноді, хоча й не завжди обґрунтовано, до санскриту в широкому його значенні відносять і ведійську мову. У літературі, особливо в англомовній,

часто фігурує словосполучення «ведичний санскрит». В академічному, науковому вживанні частіше ми зустрінемо прикметник «ведійська мова». У найширшому сенсі бачимо, що санскритом називають, по суті, цілу групу пов'язаних між собою мов, і в цій групі тільки три мови – власне санскрит, класичний санскрит, епічний санскрит і гібридний санскрит – представляють собою, можна сказати, різновиди санскриту.

Ведійську мову доречніше називати окремою мовою, хоча при цьому й обумовлювати її спорідненість із санскритом, тому що ведійська мова від усіх цих трьох різновидів санскриту відстоїть набагато далі і має дуже суттєві відмінності в граматиці та фонетиці, але між ними, тим не менш, є зв'язок. Варто зазначити, що специфічні риси епічної та гібридної форми санскриту, і тим більше архаїчної ведійської, в яких усіяких специфічних нюансів дуже багато, тому що кожна з цих різновидів мови вимагає окремого дослідження.

Також важливо зазначити, що у Ведах і в епосі саме слово «санскрит» відсутнє і використовуються зовсім інші терміни для позначення цієї мови. Для позначення якоїсь конкретної мови, мови, якою написані ці тексти, вона може називатися будь-якими іншими словами і виразами, і ці слова потім продовжували використовуватися, в тому числі й для опису санскриту як мови, застосовувати й до нього. У санскритській літературі, застосовній до санскриту, ми можемо зустріти такі назви, які використовуються сьогодні або як їхні описові еквіваленти:

- а) *samskrta vak* – «досконала мова», «культурна мова»;
- б) *samskrta bhasa* – «досконала мова», «культурна мова»;
- в) *girvanbhasa* – «мова гідних шанування»;
- г) *devabhasa* – «мова богів»;
- д) *devavani* – «голос богів».

Інші назви санскриту дісталися у спадок від архаїчної мови вед:

- а) *vedabhasa* – «мова Вед»;

б) *arsabhasa* – «мова провидців-риші»;

в) *aryabhasa* – «мова аріїв»;

г) просто *vac*, *bhasa* або *sabda* – «мова», «слово», «звук», «мова».

Це далеко не повний перелік тих епітетів, якими може описуватися санскрит або називатися в санскритській літературі та в індуїзмі. Санскрит (*samskrta*) – «окультурений», «доведений до досконалості», літературна мова. Протиставляється пракриту (*prakrta*) – «природний», «вульгарний», «звичайний» мова, пов'язаний з пракриті, з природою, з матерією.

Пракритами з точки зору традиційного мислення індійців є природні мови, які розвиваються в часі. До нашої ери в Індії були давні пракрити, наприклад палі, на якому записаний палійський канон, в якому відображено вчення буддизму. Деякі пракрити з часом самі стали вже давніми мертвими мовами, хоча на них є якась література, що збереглася. Вони вивчаються, тому є деякі пракрити, важливі для вивчення, філософської та іншої спадщини буддизму і джайнізму. У протиставленні пракрити, санскрити – «культура», «досконалість» – це цивілізована культурна, вдосконалена мова і мова, що має абсолютно особливий статус. Санскрит успадкував від ведійського статус як мова священна, мова вед, найвищого одкровення. Тому в традиційних поглядах індусів між ведійською мовою і санскритом не робиться такої вираженої демаркації, яку проводять, скажімо, європейські вчені.

Важливо також зазначити, що з шести веданг, тобто жрецьких дисциплін, які примикають до ведійського канону і охоплюють перелік наукових, у давньоіндійському розумінні дисциплін, без яких збереження священної мови для індійців було неможливим. З шести веданг чотири пов'язані безпосередньо з мовознавством. Веданги – це шість допоміжних дисциплін, розроблених для полегшення розуміння та правильного застосування Вед – давніх священних текстів індуїзму. Кожна з цих дисциплін

відіграє унікальну роль у тлумаченні змісту Вед, допомагаючи точніше передавати їх знання та проводити ритуали.

Розглянемо детальніше кожен з веданг.

1. Шікша (शिक्षा) – фонетика і вимова. Це наука про звуки, правила вимови, інтонацію та артикуляцію звуків, зокрема ведійських мантр. Шікша охоплює знання про правильне вимовляння звуків і ритмічну структуру текстів, що є дуже важливим для передачі Вед, оскільки навіть невелика зміна вимови може змінити значення.

2. Калпа (कल्प) – обряди і ритуали. Калпа – це збірка правил, що описує правильну послідовність ведійських ритуалів та жертвоприношень. Калпа надає детальні інструкції для проведення різних обрядів і свят, визначаючи, які матеріали використовувати, які слова промовляти та як здійснювати жертви. Вона включає в себе такі тексти, як Шраута-сутри та Гріх'я-сутри.

3. В'якранга (व्याकरण) – граматики. В'якранга, або граматики санскриту, допомагає зрозуміти структуру і форму слів та речень у Ведах. Найбільш відомий твір з цієї галузі – «Аштадхьяї» Патанджалі, де систематично подані правила санскритської граматики. Завдяки в'якрангі зберігається точність та однозначність текстів.

4. Нірукта (निरुक्त) – тлумачення слів. Нірукта – це наука про значення слів і фраз. Вона дозволяє зрозуміти етимологію, походження та символічний сенс ведійських слів. Це важливо, оскільки багато слів мають давнє, приховане значення, яке може впливати на загальний зміст тексту.

5. Чхандас (छन्दस) – метрика і ритм. Чхандас – це наука про ведійські метри (стопи) та ритмічні візерунки, за якими будувалися ведійські гімни. Ритм і метр грають ключову роль у збереженні правильного звучання та вібрації мантр, що вважається важливим для їхньої духовної сили.

6. Джьйотіша (ज्योतिष) – астрономія і астрологія. Джьйотіша охоплює знання про рух небесних тіл, календарні розрахунки, обчислення сприятливих дат для проведення ритуалів. Вона допомагає визначати час та дні для виконання обрядів, враховуючи вплив небесних явищ на земні події.

Кожна з веданг є важливою для повного розуміння та практики ведичної спадщини. Вони слугують інструментами для глибшого сприйняття релігійного та філософського змісту Вед, а також зберігають точність і послідовність знань, що передаються з покоління в покоління.

Таким чином, початок розвитку санскриту, ймовірно, бере свої витoki з вед – стародавніх священних текстів індуїзму, які вивчалися і передавалися спочатку усно приблизно з середини II тисячоліття до н. е. Слово «веда» означає «знання» і ці тексти включають у собі знання про різні аспекти буття, такі як релігія, метафізика, природа, космос і, навіть, етика. Санскрит у ведах використовувався для опису складних ідей про божественне, природу й суспільство.

Веди поділяються на кілька частин, включаючи Рігведу, Самаведу, Яджурведу та Атхарваведу, і кожна з них містить філософські погляди, що пояснюють світобудову та людську природу. На основі вед утворювались різні школи філософії – від веданти до санкх'ї та йоги – які використовували санскрит для обґрунтування своїх концепцій та методів пізнання світу.

Санскрит, одна з найдавніших мов світу, має багату літературну та філософську спадщину, яка вплинула на розвиток багатьох культур і мов. Ця мова, що належить до індоєвропейської сім'ї мов, відіграла ключову роль у формуванні релігійних, філософських та наукових текстів, які залишаються актуальними й донині. Маючи надзвичайно складну структуру, санскрит, одночасно, надає вкрай широкі сенсотворні можливості для викладення надскладних ідей.

1.2. Культурне значення санскриту

Санскритська література включає в себе величезний масив творів, від епічних поем до наукових трактатів, драми та поезію, які є важливими культурними надбаннями. Відомі епоси, такі як Махабхарата та Рамаєна, не лише є літературними шедеврами, але й мають глибокий філософський зміст. Крім того, санскритська література охоплює драматургію, поезію, прозу та наукові праці в галузях астрономії, медицини, математики та лінгвістики. У поезії та драмі відомі поети, такі як Калідаса, створили шедеври, що залишаються популярними до сьогодні. Драми, такі як Шакунтала, є важливими культурними пам'ятками не тільки Індійської нації, а світового спадку [21, с. 45].

Санскрит також використовувався для написання наукових трактатів у галузях астрономії, математики, медицини та лінгвістики. Наприклад, Сур'я-сіддханта є важливим астрономічним текстом, а Чарака-самхіта та Сушрута-самхіта є основними медичними трактатами [31, с. 98]. Санскрит дав змогу виразити певний пласт світової культури, що є унікальним прикладом надбання людства.

Санскрит є однією з давньоіндійських мов, яка використовувалася як літературна (поряд з пракритами та класичною тамільською). В деякому метафоричному сенсі це дещо схоже на те, як у Європі відомі два класичні давні мови – грецька та латина. Санскрит спочатку був усною мовою, якою вірші заучувалися напам'ять – це були короткі вірші, що потім розширювалися залежно від течії та часу. Традиція заучування напам'ять існує і досі.

Часто виникають курйозні питання щодо санскриту. Наприклад, можна почути, що санскрит – це мова української або іншої цивілізації. Але це не так. Санскрит – це саме давньоіндійська літературна мова. Не давньоукраїнська, не старослов'янська, а саме мова давньоіндійської літератури. Це одна з давніх

індійських мов, бо давньоіндійська мова – це не тільки санскрит. Подібно до того, як надзвичайну роль для розвитку Європейської філософської думки відігравали давньогрецька та латина, для Індії в цьому можна провести паралель з санскритом, а для півдня Індії велику роль відіграє класична тамільська мова. Крім того, роль літературних мов паралельно з санскритом у давній Індії пізніше відігравали деякі пракрити, це група вищезгаданих середньо-індійських мов, які використовувалися в стародавній Індії.

Пракритські мови використовувалися в повсякденному житті, а також у літературі та драматургії. Основними характеристиками пракритських мов були: простота – пракритські мови мали спрощену граматику та фонетику порівняно з санскритом, розмовність – вони були мовами повсякденного спілкування серед різних верств населення, літературна традиція – багато літературних творів, включаючи драми та поезію, були написані пракритськими мовами. Відомими пракритськими мовами є: палі – використовувалася в буддійських текстах, ардхамагадхі – використовувалася в джайністських текстах, шаурасені – використовувалася в класичній індійській драматургії. Пракрити були більш простими і розмовними порівняно з класичним санскритом, який був літературною та релігійною мовою.

Санскрит належить до індоєвропейської мовної сім'ї, яка включає багато сучасних європейських та азійських мов. Вважається, що прабатьківщина індоєвропейців знаходилася на території сучасної України та південної Росії. Звідти носії пра-індо-європейської мови мігрували на південь і захід, принісши свої мови до Індії. Санскрит вийшов з пра-індоєвропейської мови через кілька проміжних етапів, включаючи пра-індоіранську та ведійську мови.

На санскриті написані важливі релігійні тексти, такі як Веди, Упанішади, які мають велике значення для індуїзму. Санскрит був мовою філософських і наукових праць, що вплинули на розвиток культури та знань у Південно-Східній та Центральній Азії. Його роль у створенні літературних образів та

героїв важко переоцінити. Вплив санскриту можна простежити через численні класичні тексти, які сформували основи індійської літератури та культури. Санскритські тексти містять глибокі філософські ідеї, які вплинули на формування характерів літературних героїв. Наприклад, концепції дхарми та карми є центральними в багатьох санскритських творах і визначають поведінку героїв. Санскритом написані Рамаєна, Махабхарата, Бхагавад-Гіта – не просто тексти, але певні культурні коди, що протягом тисячоліть формували Індію як націю [19, с. 198].

Наприклад, головний герой Рамаєни, Рама є втіленням ідеального царя та воїна. Його моральні якості, такі як відданість, справедливість і мужність, стали еталоном для багатьох поколінь. Арджуна з Махабхарати – воїн і учень Крішні, його внутрішні конфлікти та духовний розвиток займають центральне положення у творі. Арджуна є символом воїнської доблесті та духовного пошуку, а його діалог з Крішною в Бхагавад-Гіті є одним з найважливіших філософських текстів, що не втрачає актуальності і понині [32, с. 248].

Багато сучасних індійських мов, таких як хінді, бенгалі та маратхі, мають санскритське коріння. Санскрит також використовується в релігійних церемоніях, молитвах та ритуалах. Крім того, він є предметом академічного вивчення в багатьох університетах по всьому світу. Хоча санскрит більше не є розмовною мовою, він залишається важливим для релігійних та культурних практик в Індії. Санскрит використовується в ритуалах, молитвах та вивченні священних текстів. У сучасній Індії існують ініціативи з відродження санскриту, включаючи школи та курси, де викладають цю мову.

Крім того, санскрит є предметом академічного вивчення в багатьох університетах по всьому світу. Хоча сучасні філософи часто використовують наукові мови, санскрит продовжує відігравати важливу роль у філософських дослідженнях і духовній практиці. У ХХ столітті індійські мислителі, такі як Свами Вівекананда, Радхакришнан і Шрі Ауробіндо, використовували

санскрит для того, щоб переосмислити і популяризувати індійську філософію у світі. Тексти, написані на санскриті, досі перекладаються й досліджуються, що демонструє його безсмертну значимість [31, с. 78].

Санскрит зберігає свою актуальність і сьогодні, оскільки він є своєрідним «ключем» до розуміння древніх текстів і ідей, що залишаються важливими для духовного розвитку сучасної людини. Філософські терміни на санскриті часто використовуються навіть у західних медитаційних практиках, таких як йога, що свідчить про універсальність і глибину цієї мови.

1.3. Етимологічний аналіз санскритських термінів

Мета дослідження санскриту як мови філософії полягає в розкритті його унікальних лінгвістичних і культурних властивостей, які сприяли формуванню індійської філософської традиції. Санскрит, як мова священних текстів, наприклад Вед і Упанішад, відіграє ключову роль у розумінні концепцій, що заклали основи світогляду та етичних уявлень Індії.

Санскрит має два відомих різновиди:

а) *ведійський санскрит* є найдавнішою формою, яка використовувалася в священних текстах Вед. Він має складну граматику та багату лексику, що відображає високий рівень розвитку культури та релігії того часу. Ним створені гімни, молитви, ритуальні інструкції та філософські трактати [42, с. 220].

б) *класичний санскрит* є стандартизованим грамастиком Паніні в 4 столітті до н.е. і став мовою літератури, науки та релігії. Паніні створив детальну граматику, яка описує структуру мови та правила її використання й залишається основою для вивчення санскриту донині. Його праця Аштадхьяї складається з восьми розділів і містить близько 4000 правил, що охоплюють всі аспекти мови [39, с. 318].

Дослідження етимології термінів відкриває багато аспектів, які дозволяють глибше зрозуміти сутність індійської філософської традиції, насамперед, у йозі. Санскрит – мова з багатою морфологією та специфічною структурою утворення слів, тож дослідження санскритських термінів часто включає порівняльний аналіз із грецькими, латинськими та іншими індоєвропейськими мовами. Це дозволяє виявити, як певні поняття розвивалися в різних культурних контекстах і як відбувся обмін ідеями між культурами.

Багато філософських термінів у санскриті складаються з коренів (наприклад, «брах» у слові Брахман), які мають глибоке символічне та філософське значення. Вивчення цих коренів дозволяє побачити еволюцію значень і символізму, які вкладалися в поняття протягом століть.

Наприклад: слово «йога» походить від кореня «юдж», що означає «єднати», «з'єднувати». Це слово розкриває ідею об'єднання індивідуальної душі з космічною свідомістю, що є центральним поняттям йоги як філософської практики. Санскритське «йога» можна порівняти з латинським «jugum» (ярмо), що також означає зв'язок, з'єднання.

Слід відмітити смислову глибину та багатозначність санскритських термінів. Вони мають багатозначність, яка створює різні рівні тлумачення. Слово «дхарма» може значити «принцип» або «порядок», але в різних контекстах його значення змінюється: у правових текстах воно може стосуватися морального обов'язку, у буддизмі – загального поняття істинних законів природи. То ж, один і той самий термін може мати філософське, релігійне, психологічне і навіть космологічне значення в залежності від контексту.

Дослідження класичних текстів як першоджерел термінології дає зрозуміти, що санскритські тексти основні філософські терміни та концепції. Аналіз цих текстів допомагає вивчити, як певні поняття виникли та

використовувалися, як їх інтерпретували й розвивали різні школи філософії. Наприклад, у Бгагавад-Гіті термін «карма» розглядається з різних точок зору: як обов'язок, як результат дії, як звільнення від прив'язаності. Термін Атман в адвайта-веданті позначає єдину універсальну свідомість, в той час як у буддизмі Анатман заперечує існування постійного «я» [35, с. 201]. Термін «самадхі» в йозі означає стан абсолютної концентрації та єдності зі всесвітом, і його деталі вивчаються як ціль медитативної практики [30, с. 78].

Санскритські терміни еволюціонували під впливом різних філософських шкіл. Наприклад, у буддизмі, джайнізмі, веданті, ньяя, йога-сутрах й ін. терміни набули специфічного значення, відмінного від їх початкових значень. Розуміння цих відмінностей дозволяє побачити, як індійська філософія розвивалася та адаптувалася. Багато філософських термінів в санскриті пов'язані з духовними та медитативними практиками. Дослідження цих термінів включає вивчення того, як вони використовуються у ритуалах, медитації, йозі, та яка роль їх у досягненні вищих станів свідомості.

Санскритські філософські терміни вплинули на буддизм та джайнізм, а також на східну і західну філософські традиції через переклади. Вивчення цих запозичень дає змогу зрозуміти, як індійська думка впливала на світову культуру. Наприклад, термін «карма» увійшло до західної культури, де розуміється як закон причини і наслідку, хоча в індійському контексті це поняття значно глибше.

Вивчення етимології філософських термінів санскриту допомагає не лише вивчити індійську філософську думку, але й розкрити універсальні принципи, які можуть бути корисними для сучасного світу. Розуміння багатозначності, розвитку та міжкультурного впливу цих термінів дає змогу глибше зрозуміти людську духовність, пошук істини та прагнення до самопізнання.

1.4. Вплив санскриту на сучасну філософію

Санскрит, одна з найдавніших мов світу, має величезне значення для філософії. Ця мова не лише зберегла багатство давньоіндійської мудрості, але й вплинула на розвиток сучасної філософської думки. У цьому розділі ми розглянемо, як санскритські тексти та концепції вплинули на сучасну філософію, досліджуючи їхній вплив на західних філософів, інтеграцію в сучасні філософські дискусії та порівняння з іншими філософськими традиціями.

Веди: найдавніші тексти, що містять гімни, мантри та ритуальні інструкції. Веди є основою для багатьох філософських і релігійних традицій Індії. Вони складаються з чотирьох основних збірок; кожна з цих збірок має свій унікальний внесок у філософську думку.

Упанішади: філософські коментарі до Вед, які досліджують природу реальності, свідомості та буття. Упанішади є ключовими текстами для розуміння індійської філософії. Вони містять концепції, такі як Брахман та Атман, які стали основою для багатьох філософських дискусій.

Бхагавад-Гіта: Частина епосу Махабхарата, цей текст є діалогом між принцом Арджуною та богом Крішною, що розглядає питання дхарми (обов'язку), карми та йоги (шляху до звільнення). Бхагавад-Гіта є одним з найвідоміших і найвпливовіших текстів індійської філософії.

Санскрит – це не просто мова, а й ключ до розуміння глибоких філософських ідей, які формували світогляд людей протягом тисячоліть і його вплив простягається далеко за межі географічних і часових кордонів, досягаючи і сучасної філософії.

Зокрема, прикладами впливу є:

а) феноменологія часто звертається до досвіду медитації та інших духовних практик, які мають свої корені в санскритській традиції;

б) когнітивні науки у дослідженні свідомості та пізнання мають багато спільного з аналізом свідомості у веданта-філософії;

в) екологічна філософія схожа на концепцію дхарми щодо гармонійного співіснування людини і природи.

Як помітний виклик слід згадати потенційне різноманіття інтерпретацій – сучасні філософи можуть дуже по-різному інтерпретувати санскритські тексти, адже терміни санскриту дуже широкі, багато слів має велику кількість значень, часто протилежну. Вищезгадане розмаїття призводить до вкрай багатого різноманіття поглядів і дебатів.

Санскритська філософія продовжує бути актуальним джерелом інспірації для сучасних мислителів. Її глибокі роздуми про природу реальності, свідомості та людського буття продовжують провокувати нові питання і відкривати нові перспективи. Вивчення санскриту дозволяє нам краще зрозуміти себе і свій зв'язок зі світом. Санскрит у своїй суті надає особливу увагу концепції «слова» або «мантри» як елементу реальності. Вважається, що слово у санскриті має здатність впливати на буття, що проявляється через практику мантр, де певні звуки і склади створюють вібрацію, яка, за віруваннями, впливає на свідомість. Відповідно до цієї концепції, мова стає не просто засобом вираження, а інструментом для пізнання істини [16, с. 176].

Санскритська філософія має багато спільного з іншими філософськими традиціями, але також має свої унікальні риси. Наприклад, концепція «майя» (ілюзія) в індійській філософії має паралелі з платонівською ідеєю тіней у печері. Платон – грецький філософ, який у своїй алегорії печери описує ідею, що те, що ми сприймаємо як реальність, є лише тінями справжньої реальності. Ця концепція має паралелі з індійською ідеєю майї, яка стверджує, що світ, який ми сприймаємо, є ілюзією. Однак, санскритська філософія пропонує більш детальне дослідження природи цієї ілюзії та шляхів до звільнення від неї. Також є паралелі між санскритською філософією і даосизмом –

китайською філософією, яка також досліджує природу реальності та свідомості, але з акцентом на гармонію з природою та спонтанність. Даосизм і санскритська філософія мають спільні риси в розумінні єдності всього суцього та важливості внутрішнього спокою. Однак, санскритська філософія пропонує більш структуровані підходи до досягнення цього спокою через практики йоги та медитації. У той же час, санскритська філософія також пропонує унікальні підходи до розуміння реальності та свідомості, які відрізняються від західних та китайських філософських традицій.

Прямого впливу санскриту, наприклад, на Платона не відомо. Грецька та індійська філософії розвивалися незалежно одна від одної, але їхні ідеї часто демонструють дивовижну паралельність.

Розглянемо детальніше деякі цікаві паралелі:

1. Теорія ідей та ведантська філософія.

Платонізм. Платон постулював існування світу чистих форм, які є вічними, незмінними та досконалими архетипами всього існуючого у видимому світі.

Ведантська філософія. Веданта, одна з найвідоміших шкіл індуїстської філософії, також говорить про існування вищої реальності, Брахмана, який є безформним, безкінечним і абсолютним. Брахман є джерелом усього існування.

Паралелі: Хоча Платонові ідеї і Брахман відрізняються за своїми атрибутами, обидві концепції передбачають існування вищої, недоступної безпосередньому досвіду реальності, яка є джерелом всього існуючого.

2. Душа і тіло.

Платонівська дуалізм. Платон розглядав душу як безсмертну і незмінну сутність, ув'язнену в тілі. Він вважав, що душа прагне повернутися до світу ідей.

Санскритська концепція. У багатьох школах індійської філософії також існує поняття про душу (атман), яка вважається безсмертною і відмінною від тіла.

Паралелі: Обидві філософії підкреслюють дуалізм душі і тіла, причому душа розглядається як більш фундаментальна сутність.

3. Пізнання.

Платонівська теорія пізнання. Платон вважав, що справжнє знання полягає не в чуттєвому досвіді, а в розумовому освоєнні ідей.

Ведантська теорія пізнання. Веданта також підкреслює важливість інтуїтивного пізнання і самореалізації для досягнення вищого знання.

Паралелі: Обидві філософії визнають обмеженість чуттєвого пізнання і прагнуть до більш глибокого розуміння реальності.

4. Моральні цінності.

Для Платона вищі цінності – справедливість, мудрість і мужність.

Індійська філософія також наголошує на важливості моральних цінностей, таких як дхарма (обов'язок), карма (причини-наслідки) і мокша (визволення).

Паралелі: Обидві філософії розглядають мораль як невід'ємну частину людського життя і прагнуть до досконалості.

Чому важливо порівнювати ці філософії?

Розширення світогляду. Порівняння різних філософських систем дозволяє нам побачити різноманітність шляхів, якими люди намагаються зрозуміти світ.

Глибше розуміння. Аналіз паралелей і відмінностей допомагає нам глибше зрозуміти як санскритську, так і грецьку філософію.

Нові перспективи. Порівняльний аналіз може відкрити нові перспективи для дослідження і розробки нових філософських концепцій.

Санскритські тексти вплинули на багатьох західних мислителів. Багато з них черпали натхнення з санскритських текстів, інтегруючи їхні ідеї у свої роботи. Наприклад, ідеї з Упанішад були інтегровані в роботи таких філософів, як А. Шопенгауер та Р. В. Емерсон. Концепції Атману та Брахману стали важливими елементами в дискусіях про природу свідомості та буття.

Шопенгауер був одним з перших західних мислителів, які серйозно вивчали санскритські тексти. Він був глибоко вражений Упанішадами, які він називав «найвеличнішим даром людства». Шопенгауер інтегрував ідеї про єдність буття та ілюзорність світу в свою філософію. Він вважав, що Упанішади містять ключ до розуміння сутності світу та людського існування. Його «Світ як воля і уявлення», відображає вплив індійської філософії на його мислення.

Емерсон, американський філософ і поет, черпав натхнення з індійської філософії у своїх творах про трансценденталізм. Він вважав, що індійська філософія пропонує глибокі інсайти про природу реальності та людської свідомості. Його есе – «Натура» та «Самовпевненість» – відображають вплив санскритських текстів. Емерсон був одним з лідерів трансценденталізму, руху, який підкреслював важливість інтуїції та духовного досвіду.

Генрі Девід Торо вивчав Бхагавад-Гіту і черпав з неї натхнення для своїх робіт. Торо вважав, що індійська філософія пропонує цінні уроки про простоту, самодисципліну та гармонію з природою. Його відомий твір «Волден, або Життя в лісі» відображає ці ідеї.

Томас Манн був під впливом санскритських текстів. У романі «Йосип і його брати» він використовував ідеї з індійської філософії для дослідження духовного розвитку та трансформації. Манн вважав, що індійська філософія пропонує глибокі ідеї щодо природу людського існування і духовного росту.

Альберт Швейцер також був під впливом санскритських текстів. Він вивчав Упанішади і черпав з них натхнення для своєї етики благоговіння перед

життям. Швейцер вважав, що індійська філософія пропонує цінні уроки про повагу до всього живого та моральну відповідальність.

Пітер Сінгер, відомий своїми роботами з етики та прав тварин, використовує концепцію карми для обґрунтування своїх аргументів про моральну відповідальність. Ідея, що наші дії мають наслідки, які впливають на наше майбутнє, є центральною в його етичних теоріях.

Томас Метцингер, німецький філософ, який досліджує природу свідомості та самосвідомості, використовує ідеї з санскритських текстів для розробки своїх теорій. Його концепція «его-тунелю» має паралелі з ідеєю Атмана та ілюзорності індивідуального «Я».

Кен Вілбер, відомий своїми роботами з інтегральної теорії, черпає натхнення з санскритських текстів. Він інтегрує ідеї з індійської філософії у свої роботи, підкреслюючи важливість духовного розвитку та інтеграції різних аспектів людського досвіду.

Славой Жижек, відомий своїми роботами з психоаналізу та культурної критики, використовує ідеї з санскритських текстів для порівняння з західними філософськими традиціями. Він досліджує як «майя» та Брахман можуть бути застосовані до сучасних філософських дискусій про реальність та ілюзію.

Девід Чалмерс, відомий своїми роботами про свідомість, часто звертається до ідей, схожих на «майя» та Брахман з Упанішад. Він досліджує питання про те, як свідомість може бути фундаментальною частиною реальності, що перегукується з ідеями про абсолютну реальність у санскритських текстах.

Санскрит є важливим для філософії завдяки своєму багатому історичному контексту, впливу на сучасну думку та унікальним підходам до філософських питань. Вивчення санскриту дозволяє глибше зрозуміти не лише давньоіндійську мудрість, але й сучасні філософські дискусії. Санскритські тексти та концепції мали значний вплив на західних філософів, допомагаючи

їм розширити свої горизонти. Ці приклади демонструють як санскритські тексти та ідеї продовжують впливати на сучасну філософську думку, допомагаючи розширити горизонти та інтегрувати нові ідеї у філософські дискусії.

Висновки до розділу

Санскрит є унікальним феноменом серед мов, якими користуються у сучасному світі. Хоча санскрит не вживають для безпосереднього спілкування, володіти цією мовою надзвичайно важливо для розуміння давньої індійської культури і того масивного пласту філософських роздумів, що вона подарувала світу. Сама структура мислення давньоіндійських мудреців унікальна, їх спосіб мислення і сприйняття світу не є тотожним їм у Європейській культурі. Не завжди можна просто перекласти той чи інший термін індійської філософії, обравши приблизно подібне за сенсом слово чи словосполучення серед, скажемо, європейських мов. Мова невід’ємно відображає спосіб мислення, адже це мова була створена для опису думок людей, не навпаки. Таким чином, те, що за мовою стоїть – спостереження, переживання, призма погляду тощо – може бути точно виражено тільки якщо в обраній мові існують відповідні терміни.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ ФІЛОСОФСЬКОГО САНСКРИТУ

Санскрит, сам по собі, є мовою штучною і дуже витонченою. Він був створений як поетична мова, мова філософів і літераторів. Слова санскриту вкрай багатозначні, не кажучи про їх комбінації і спосіб творення речень. Таким чином, навіть вивчення санскриту формує певний стан у того, хто ним займається. Це мова, яку не можна вивчити «посеред інших справ», бо це мова поетів, літераторів давнини, відомих філософів і дуже вдумливого ставлення до життя. Спіймавши цей стан через доторкання до культури давньої Індії, значно легше прокинути місток до розуміння відповідної філософії, навіть якщо живеш у іншій країні в іншій час. І навпаки: без прямого перекладу деяких слів, з розумінням їх морфології, складно вникнути у суть, зрозуміти що ж саме мав на увазі автор і чому він поставив поряд слова або ідеї, що, на перший погляд, зовсім не поєднані контекстом. Переформувавши фокус свого погляду на манер авторів, творців тексту-оригіналу, непорозуміння розв'язуються самі по собі, бо під відповідним кутом погляду немає протиріч.

2.1. Вплив санскриту на формування філософських концепцій

Унікальність санскриту полягає не тільки у високій структурованості граматики, але й у тому, що вона стала інструментом для вираження глибинних філософських ідей, які сформували індійську думку, а згодом вплинули і на світову філософську традицію.

Можна виділити шість основних концепцій:

1. Брахман та Атман: концепції абсолюту та індивідуального «я». Брахман і Атман є центральними поняттями у багатьох філософських школах індуїзму, особливо у Веданті. Брахман – це універсальна, безособова

реальність, що лежить в основі всього суцього, а Атман – це внутрішнє «я», індивідуальна душа, що ідентична Брахману на найглибшому рівні. В Упанішадах пояснюється, що людина, яка усвідомлює єдність Брахмана та Атмана, досягає стану мокші, тобто звільнення від самсари. Така ідея стала основою не тільки індуїстської думки, але й вплинула на інші релігії та філософські школи, наприклад буддизм і джайнізм, які також досліджують концепції абсолюту та особистого «я».

2. Метафізика часу та циклічність буття. Санскритські тексти, зокрема Веди та Пуран, містять розгорнуті теорії про природу часу та буття. Важливою концепцією є ідея циклічності часу (кальпа) – нескінченний цикл створення, збереження та руйнування Всесвіту. Відповідно до індійської філософії, Всесвіт виникає, існує певний період, а потім знову занурюється в небуття [6, с. 152]. Цей погляд на час відрізняється від лінійного бачення, поширеного у західній традиції, і сформував своєрідний філософський підхід до життя, де реінкарнація та звільнення (мокша) стають основними цілями. Вважається, що в кінцевому підсумку звільнення від цього циклу – це і є істинна мета людського існування.

3. Поняття дхарми як морального обов'язку. Дхарма, що перекладається як «обов'язок», «закон», «моральний порядок» є центральною етичною концепцією, яка регулює життя та вчинки людини відповідно до її місця у світі [35, с. 201]. Вона охоплює поняття обов'язку перед собою, родиною, суспільством і всесвітом. В санскритських текстах, зокрема в Бхагавад-гіті, обговорюються етичні дилеми та поняття правильних вчинків, що дозволило сформувати цілісну систему моральних цінностей. Поняття дхарми стало важливим етичним стрижнем як для індуїзму, так і для інших східних релігій – буддизму, джайнізму, де також існує своє трактування дхарми як шляху до просвітлення та гармонії.

4. Філософія йоги та самопізнання. Йога – це не лише фізична практика, але й духовна дисципліна, яка має на меті внутрішнє очищення і пізнання істинної природи «я». У текстах Патанджалі, зокрема в Йога-сутрах, йога описується як шлях до досягнення контролю над розумом, що веде до стану самадхі – абсолютного спокою і єднання з вищою реальністю [10, с. 112]. Філософія йоги вплинула не тільки на фізичну культуру, але й на філософські пошуки в інших культурах, включаючи Захід. Ідеї Патанджалі стали основою для практики самоспостереження, що поширилося серед мислителів, які прагнули осягнути сутність свідомості.

5. Розвиток логіки та епістемології. Санскрит став також мовою, яка заклала основи для індійської логіки та епістемології (теорії пізнання). У школах н'яя та вайшешика розвивалися методи логічного аналізу, досліджувалася природа знання, пізнання, доказів і аргументації. У цих школах вивчали різні способи отримання знання – безпосереднє сприйняття (прат'якша), висновки (анумана), аналогію (упамана) та інші. Важливо зазначити, що подібні філософські підходи були розвинуті незалежно від грецької традиції логіки, яка стала основою для західної філософії. Санскритські філософські тексти з логіки вплинули на формування інтелектуальної культури Індії, де аналіз думки та аргументації стали частиною філософських шкіл.

6. Ахімса. Ідея ненасилля або ахімси, що означає утримання від шкоди іншим істотам, займає центральне місце в етичних вченнях, особливо в джайнізмі, буддизмі та індуїзмі. Згадки про ахімсу є в Махабхараті та в інших санскритських текстах. Ця концепція стала не тільки етичним принципом, але і основою для багатьох соціальних рухів, таких як рух за незалежність Індії, очолюваний Махатмою Ганді. Ідея ахімси також вплинула на західну філософію та політичні теорії, коли ненасильницький опір став одним з

ключових методів соціальної боротьби, наприклад, у рухах за громадянські права.

Санскрит як мова та філософський інструмент сприяв розвитку різноманітних ідей, що стали фундаментом східної думки і знайшли своє відображення у західній культурі. Взагалі, він є однією з найважливіших мов в історії людства, яка вплинула на розвиток багатьох культур та мов. Ідеї, закладені в санскритських текстах, надихали і надихають мислителів різних країн на пошуки істини, внутрішнього спокою, етичної гармонії та розуміння природи буття. Вплив санскриту на філософію виходить далеко за межі Індії та продовжує залишатися джерелом глибокого філософського натхнення. У той же час, звичайно, він є невід'ємною частиною індійської культури та філософії, впливаючи на релігійні практики, літературу та філософські вчення. Його багата літературна спадщина та складна граматики роблять його унікальним явищем у світовій культурі. Незважаючи на те, що він більше не використовується як розмовна мова, його вплив залишається значним і сьогодні. Санскрит є не лише давньою мовою, а й незамінною основою індійської філософії, що об'єднує релігійні, духовні та інтелектуальні традиції. Його унікальна структура та здатність точно передавати складні концепції допомогли філософам створити багату систему знань, яка залишилася актуальною до наших днів. Санскрит сприяв розвитку таких філософських шкіл, як веданта, санкх'я та йога, і став символом індійської мудрості та духовності, яка надихає покоління і сприяє пізнанню глибоких істин буття. Він є основою не лише для мовної традиції Індії, а й для філософських вчень, таких як йога, веданта, буддизм та інші напрямки та виступає мовою священних текстів і містить особливу термінологію, яка допомагає передавати складні філософські ідеї. Відтак, санскрит не лише слугує засобом комунікації, але й структурує самі поняття реальності, буття, свідомості та етики. Санскрит був і залишається мовою вчених, священників та культури.

2.2. Актуальність філософського санскриту

Санскрит є мовою, яка найточніше передає метафізичні та етичні концепти. Він сприяє вивченню першоджерел філософії, що дозволяє заглибитися у витoki думки. Сучасна потреба у холістичному підході полягає у тому, що санскритська філософія пропонує погляд на світ, де фізичне, розумове та духовне поєднані в єдину цілісну систему. Такий підхід сьогодні стає актуальним у контексті психології, етики, екології та духовного розвитку.

У сучасному глобалізованому світі зростає інтерес до альтернативних підходів у психології, філософії та здоров'ї. Санскритська традиція пропонує знання, які здатні збагачувати сучасну науку і практику. Важливо підкреслити, що той, хто достатньо глибоко вивчає санскрит, повинен знати правило читання санскритського речення. Не потрібно починати інтерпретацію з першого слова, якщо не зрозуміле значення всього речення. Парадоксально, але це правило можна застосувати і до роботи з цілим текстом, будь то переклад чи коментування. Спочатку потрібно концептуалізувати всю структуру та логіку тексту, а потім розглядати окремі рядки. При роботі з санскритом не можна просто напругу «починати спочатку». Насправді, це стандартне правило для читання будь-якого складного тексту іноземною мовою. Однак, воно часто ігнорується, коли мова йде про санскритські сутри.

Індуїстська коментаторська традиція передбачає, що текст ретельно аналізується по-рядках і узгоджується на смисловому рівні в цілому [35, с. 201]. Проблема розуміння логіки тексту та його внутрішньої структури, не кажучи вже про його деконструкцію, просто виходить за межі встановленої індуїстської методології. Ідея виділення історичних «шарів» тексту здається богохульством: сутра традиційно розглядається як священний текст, що має внутрішню цілісність, досконалість і гармонію (навіть якщо це явно не так), і

все, що нам потрібно, це знайти і зрозуміти їх за допомогою різних інтелектуальних хитрощів. Таким чином, це перетворюється на релігійно-схоластичний спосіб інтерпретації старих текстів, який «гіпнотизує» також європейських вчених, так що вони також починають читати текст з початку і за замовчуванням розглядають його як цілісний твір. Цей принцип роботи з текстом значною мірою визначив специфіку коментування тексту з самого початку, з першої сутри. «...сутри мають багато розбіжностей і непослідовностей... Стало необхідним вивчити структуру та внутрішню логіку тексту. І зовсім несподівано питання, що розглядалися, перетворилися на питання авторства та датування сутр...» [53].

Сьогодні зростає інтерес до холистичних ідей, які інтегрують фізичне, розумове та духовне у цілісний підхід до життя. Санскритська філософія, з її акцентом на єдність усіх рівнів буття, стає дедалі актуальнішою. Ось кілька аспектів, що підтверджують це.

Психологія та саморозвиток: санскритські поняття «майя» та «карма» допомагають у психологічному самопізнанні та розумінні того, як ми створюємо свою реальність через думки і дії.

Етика та мораль: поняття дхарми пропонує етичну концепцію, що може об-основувати сучасну екологічну та соціальну етики, де кожен зобов'язаний виконувати свої обов'язки з усвідомленням їхнього впливу на все навколо.

Інтерес до медитації та духовних практик: санскрит є мовою численних медитаційних технік, що використовуються в духовних практиках, включаючи популярні сьогодні напрямки, як-от трансцендентальна медитація та йога.

Але діалог між санскритською філософією та сучасною наукою є складним і багатогранним процесом, який стикається з низкою перешкод. Ось деякі з них:

1. Різні методології:

Індукція vs. дедукція: Санскритська філософія часто використовує дедуктивний метод, рухаючись від загальних принципів до конкретних висновків, тоді як сучасна, особливо природничі науки, більше покладається на індукцію, будуючи теорії на основі експериментальних даних [65, с. 201].

Якісний vs. кількісний аналіз: Санскритська філософія часто оперує якісними категоріями та поняттями, тоді як сучасна наука прагне до кількісного опису явищ.

Досвід vs. експеримент: Санскритська філософія наголошує на важливості особистого досвіду та інтуїції, тоді як сучасна наука більше покладається на експериментальні дані.

2. Різні об'єкти дослідження:

Абстрактні vs. матеріальні: Санскритська філософія часто досліджує абстрактні поняття, такі як свідомість, душа, Бог, тоді як сучасна наука зосереджується на матеріальному світі.

Макрокосмос vs. мікрокосмос: Санскритська філософія часто розглядає людину як частину Всесвіту, тоді як сучасна наука часто розділяє ці два.

3. Мовні та культурні бар'єри:

Термінологічні розбіжності: багато термінів санскритської філософії не мають точних аналогів у сучасних наукових мовах [16, с. 176].

Культурний контекст: Санскритська філософія розвивалася в певному культурному контексті, що може ускладнювати її розуміння для людей з іншим культурним бекграундом.

4. Релігійний аспект:

Віра vs. доказ: Санскритська філософія часто пов'язана з релігійними віруваннями, тоді як сучасна наука прагне до об'єктивних доказів.

5. Історичний контекст:

Різні епохи: Санскритська філософія формувалася в інші історичні епохи, коли наукові знання були зовсім іншими.

Але можна запропонувати й певні шляхи подолання цих перешкод – бо діалог між санскритською філософією і сучасною наукою є складним, але він має величезний потенціал для збагачення нашого розуміння світу і людини.

Міждисциплінарні дослідження: співпраця філософів, лінгвістів, істориків, релігієзнавців та науковців різних галузей може сприяти більш глибокому розумінню санскритської філософії.

Точне перекладання: якісні переклади санскритських текстів є необхідною умовою для діалогу.

Контекстуалізація: важливо враховувати історичний і культурний контекст, в якому виникли санскритські філософські ідеї.

Пошук спільних точок дотику: необхідно шукати спільні питання, які цікавлять як санскритську філософію, так і сучасну науку.

Відкритість до нового: готовність до діалогу і взаємного збагачення є ключовим фактором для подолання бар'єрів.

2.3. Інтеграція санскриту до сучасних філософських дискусій

Санскритські концепції продовжують впливати на сучасні філософські дискусії, зокрема в галузях метафізики, етики та філософії свідомості.

Метафізика: санскритські тексти щодо природи реальності і свідомості пропонують концепції, які стали основою для багатьох сучасних метафізичних дискусій. Наприклад, концепція «майя» стверджує, що світ, який ми сприймаємо, є ілюзією, і що справжня реальність лежить за межами наших почуттів.

Етика: концепції «карми» та «дхарми» з санскритських текстів стали важливими елементами в обговореннях про моральність та етику. Карма, яка означає дію та її наслідки, підкреслює важливість моральних вчинків та їх вплив на майбутнє. Дхарма, яка означає обов'язок або правильну дію,

підкреслює важливість виконання своїх обов'язків та відповідальності перед суспільством.

Філософія свідомості: концепції Атмана та Брахмана стали основою для багатьох сучасних дискусій про природу свідомості та її зв'язок з реальністю. Ідея, що індивідуальна душа-атман є частиною абсолютної реальності-брахмана, пропонує унікальний погляд на природу свідомості та її зв'язок з всесвітом.

Висновки до розділу

Поетичність санскриту передбачає непрості виклики при роботі з перекладом, але, одночасно, й забезпечує майже безкінечне поле для фантазії. Так багато сенсів, як можна закласти, у санскритський текст, не можливо, мабуть, ні в одній мові світу. Положення слова, порядок формування тексту, його довжина та інші специфічні характеристики одночасно є й одиницями передачі інформації. Від того у якому контексті знаходиться слово, сенс усього тексту може залежати дуже сильно. У давніх філософських індійських текстах немає слів, які не приймали б участі у творенні загального сенсу творів. У санскриті немає нічого випадкового, це дуже логічна й продумана мова. Сам підхід до роботи з цією мовою несе у собі культурний код давньоіндійських філософів. Не поспішаючи, не швидко, не легко, але можна сформувати ідеї, що дозволять здійснитися над звичною реальністю.

РОЗДІЛ 3

САНСКРИТ ФІЛОСОФСЬКИХ ШКІЛ

Більшість великих філософських систем Індії (веданта, йога, самх'я, буддизм, джайнізм) виникли і розвивалися на основі текстів санскритом. Кожна з цих систем використовує свої унікальні терміни та концепції, що відображають уявлення про реальність, самосвідомість, карму, дгарму, мокшу та інші філософські поняття. Окремо можна відмітити буддизм та джайнізм, які часто адаптують певні поняття, надаючи їм специфічне значення. У сучасному світі зростає інтерес до знань, що виходять за межі науково-технічного прогресу, особливо у контексті психології, філософії, здоров'я та екології. Санскритські тексти пропонують бачення, яке може допомогти сучасному суспільству знайти нові способи подолання соціальних та екологічних викликів, оскільки вони орієнтуються на гармонію з природою та баланс між внутрішнім і зовнішнім світом людини. Таким чином, санскрит є важливою основою для розуміння як стародавніх філософських ідей, так і для їхньої адаптації до сучасних потреб.

3.1. Система індійських філософських шкіл

Багато філософських шкіл використовують санскрит для викладу своїх вчень. Санскрит є мовою індійської філософії, що включає різні школи:

Веданта: філософська школа, що базується на Упанішадах і розглядає природу реальності та зв'язок між індивідуальною душею і всесвітньою душею.

Санх'я: Дуалістична філософія, що розрізняє матерію (пракріті) та дух (пуруша).

Ньяя: Логічна та епістемологічна школа, що досліджує методи пізнання та аргументації.

Міманса: школа, що зосереджується на ритуалах і моральному обов'язку.

Вайшешика: школа філософії, яка класифікує реальність на основні категорії та досліджує їхні взаємодії.

Буддизм: хоча основні тексти буддизму писані на палі, багато пізніших філософських трактатів написані на санскриті, зокрема тексти Махаяни.

Джайнізм: використовує санскрит для деяких своїх класичних текстів, хоча часто адаптує певні поняття, надаючи їм специфічне значення.

Кашмірський шиваїзм: вчення, що розглядає універсальну свідомість як єдину реальність і використовує санскрит для викладу своїх доктрин.

Йога: практична філософія, що включає фізичні, ментальні та духовні практики для досягнення самореалізації.

3.1.1. Веданта

Веданта (वेदान्त) є однією з найвпливовіших філософських шкіл Індії, яка розглядає філософські питання, викладені в кінцевих частинах Вед. Назва походить від санскритського слова, що означає «закінчення Вед». Ця філософська традиція базується на трьох основних текстах: Упанішадах, Бхагавад-Гіті та Брахма-сутрах. В своєму дослідженні я зосереджувався на аналізі цих текстів, щоб зрозуміти основи та розвиток ведантичної думки.

Веданта ґрунтується на трьох головних філософських концепціях:

1. Брахман і Атман: центральна ідея Веданти полягає у дослідженні природи реальності, де Брахман (ब्रह्मन्) є всесвітньою душею або абсолютною реальністю, а Атман (आत्मन्) – індивідуальною душею. Веданта вчить, що

Атман і Брахман єдині, тобто індивідуальна душа є проявом єдиної всесвітньої реальності.

2. Майя: Концепція майї (मयि) пояснює, що світ, який ми сприймаємо, є ілюзорним і приховує справжню природу реальності. Майя створює враження розділеності і множинності, але насправді все є єдиним Брахманом.

3. Мокша: Звільнення або мокша (मोक्ष) досягається через усвідомлення єдності Атмана і Брахмана. Це усвідомлення веде до звільнення від циклу народжень і смертей (сансари) та повернення до абсолютної реальності.

Санскрит відіграє вирішальну роль у передаванні філософських ідей Веданти. Завдяки своїй багатій структурі і точності, санскрит дозволяє детально описати складні метафізичні концепції. Зокрема, філософи використовують санскрит для пояснення взаємозв'язку між Атманом (індивідуальною душею) і Брахманом (вищою реальністю), розкриваючи концепцію єдності всього суцього. Працюючи з первинними текстами на санскриті, відчувається, наскільки важливо розуміти тонкощі цієї мови для глибокого осмислення філософських концепцій.

Треба відмітити, що існує кілька під-шкіл Веданти, кожна з яких має свої унікальні інтерпретації філософських принципів:

1. Адвайта Веданта (अद्वैत वेदान्त): заснована Шанкарою, пропонує недуалістичний погляд на реальність, де Атман і Брахман єдині. Вона підкреслює, що всі відмінності є ілюзорними, а справжня реальність є недуалістичною.

2. Вішіштадвайта Веданта (विशिष्टाद्वैत वेदान्त): заснована Рамануджою, визнає єдність Атмана і Брахмана, але також визнає існування індивідуальних душ і світу як реальних, але залежних від Брахмана.

3. Дваїта Веданта (द्वैत वेदान्त): заснована Мадхвою, підтримує дуалізм між індивідуальною душею і Богом, підкреслюючи їхню окремішність і відмінність.

Веданта мала значний вплив на індійську культуру з ряду причин:

1. Філософська глибина: Веданта пропонує глибоке розуміння природи реальності, душі та всесвітньої душі. Її концепції про єдність всього суцього і природу реальності стали основою для багатьох релігійних і філософських дискусій. Під час моїх досліджень, я виявив, наскільки ці концепції вплинули на моє власне розуміння філософії і духовних практик.

2. Релігійна значущість: Веданта базується на Упанішадах, Бхагавад-Гіті та Брахма-сутрах, які є священними текстами індуїзму. Ці тексти мають велике значення для релігійної практики і духовного життя індусів.

3. Вплив на літературу і мистецтво: Ідеї Веданти знайшли відображення в індійській літературі, музиці, танцях і образотворчому мистецтві. Вони надихали поетів, художників і музикантів на створення творів, що відображають філософські ідеї про єдність і духовне звільнення.

4. Соціальна і культурна інтеграція: Веданта сприяла інтеграції різних релігійних і філософських традицій Індії. Вона об'єднала різні школи думки і сприяла розвитку єдиного культурного і релігійного світогляду. З огляду на це можна зрозуміти, як ведантичні ідеї можуть слугувати основою для гармонізації різних культурних та релігійних течій.

5. Вплив на освіту: Веданта стала основою для багатьох навчальних програм в традиційних індійських школах (гурукулах) і сучасних університетах. Її вивчення сприяло розвитку критичного мислення і духовного самопізнання.

Веданта є унікальною і глибокою філософською традицією, яка пропонує універсальні істини, актуальні для будь-якого часу і культури. Її концепції про єдність всього суцього та ідеї про духовне звільнення несуть у собі величезний потенціал для розвитку індивідуального і колективного

самопізнання. Веданта не лише надає інструменти для розуміння глибинних аспектів буття, але й сприяє інтеграції різних світоглядних традицій, об'єднуючи їх у єдину гармонійну систему. Завдяки точності та багатству санскриту, філософи можуть виражати найскладніші метафізичні ідеї, що робить Веданту доступною і зрозумілою для глибокого вивчення та практичного застосування. У сучасному світі, де питання ідентичності та сенсу життя стають все більш актуальними, вчення Веданти пропонують важливі відповіді та інсайти, які можуть допомогти людям знайти гармонію і розуміння. Основні принципи Веданти – Брахман і Атман, Майя та Мокша – забезпечують глибокі філософські підвалини для пошуку сенсу життя та духовного звільнення. Вивчаючи різні підшколи Веданти, можна зрозуміти, як кожна з них додає унікальний погляд на єдність і множинність реальності.

Серед найважливішими для розуміння санскриту і відповідної філософії книг треба вказати наступні:

Упанішади (उपनिषद्) є центральними текстами ведантичної філософії, які розглядають природу реальності, Атмана та Брахмана. Включають, зокрема, Бригадараньяка, Чхандог'я, Катха та Мундака. Ці тексти містять глибокі філософські роздуми про єдність атмана і Брахмана, пропонуючи ключові концепції ведантичної думки. Упанішади досліджують взаємозв'язок між індивідуальною душею та абсолютною реальністю. Упанішади є частиною вед, що надає їм високий релігійний авторитет в індуїзмі. Вони визнаються священними текстами і служать базою для релігійних і філософських практик та обрядів. Упанішади пропонують глибоке розуміння природи реальності та сприяють духовному самопізнанню. Їх вчення допомагають знайти гармонію між індивідуальною душею та всесвітньою реальністю, що робить їх актуальними навіть у сучасному світі.

Бхагавад-Гіта (भगवद्-गीता) є частиною епосу Махабхарата і розглядає ключові питання дхарми (морального обов'язку) та йоги, пропонуючи

практичні настанови для духовного розвитку і самопізнання. Вона обговорює різні шляхи досягнення мокші (звільнення), включаючи Карма-йогу (कर्म योग) – шлях дії; Бгакті-йогу (भक्तियोग) – шлях відданості; Джнана-йогу (ज्ञान योग) – шлях знання. Текст представлений у формі діалогу між Арджуною і Крішною, що робить його доступним і зрозумілим для широкої аудиторії. Цей діалогічний формат дозволяє читачам легко зрозуміти складні філософські концепції, обговорювані у творі. Бхагавад-Гіта є неоціненним керівництвом для духовного зростання та самопізнання, надаючи індивідуумам різні шляхи для досягнення мокші. Діалогічна форма тексту дозволяє глибше зануритися у філософські питання і знайти відповіді на особисті духовні запити. З Бхагавад-Гіти людина розуміє, як важливо зберігати баланс між дією, відданістю та знанням у пошуку сенсу життя.

Брахма-сутри (ब्रह्म सूत्र), написані мудрецем Бадараяною, систематизують і узагальнюють філософські ідеї Упанішад і Бхагавад-Гіти. Цей текст, також відомий як Веданта-сутри (वेदान्त सूत्र), складається з афоризмів, що надають структуровану основу для розуміння Веданти. Браhma-сутри стали основою для численних коментарів і тлумачень, що сприяло розвитку різних підшкіл Веданти. Видатні філософи, такі як Шанкара, Рамануджа та Мадхва, написали свої коментарі на Браhma-сутри, що призвело до появи різних інтерпретацій та розширення ведантичної філософії. Браhma-сутри надають структуровану основу для філософських роздумів. Вивчаючи Браhma-сутри, можна зрозуміти, наскільки важливими є ці тексти для розвитку і розширення ведантичної традиції. Коментарі видатних філософів сприяють більш глибокому розумінню та дозволяють побачити різні аспекти філософії Веданти.

3.1.2. Санкх'я

Санкх'я (सांख्य) є також однією з шести ортодоксальних шкіл індійської філософії, які визнають авторитет Вед. Засновником школи традиційно вважається мудрець Капіла. Ця школа розглядає дуалізм між пурушею (पुरुष) – чистою свідомістю і пракріті (प्रकृति) – матерією. Взаємодія між цими двома принципами є основою для розуміння природи реальності.

Санкх'я описує дуалізм через класифікацію реальності на основі трьох гун (якостей природи): саттва (सत्त्व) – гармонія, раджас (रजस) – активність, і тамас (तमस) – інертність. Ці гуни є основою для всього існування і визначають характер взаємодії між пурушею і пракріті.

Основний текст філософії Санкх'я, Санкх'я-каріка (सांख्यकारिका), був написаний Ішваракришною. Цей текст розрізняє матерію (практиті) та дух (пуруша) і пояснює, як взаємодія цих двох принципів створює реальність. Інший важливий текст – Санкх'я-сутри (सांख्यसूत्राणि) – приписується мудрецю Капілі і розглядає 25 таттв (принципів), що складають всесвіт [6, с. 78].

Основні принципи санкх'ї:

1. Дуалізм: Пуруша є чистою свідомістю, пасивним спостерігачем. Практиті є активною і динамічною матеріальною природою, яка складається з трьох гун.
2. Еволюції: описується процес еволюції всесвіту як взаємодію між пурушею і пракріті. Під впливом гун, пракріті розвивається і створює різні елементи всесвіту, включаючи розум, органи чуття і матеріальні об'єкти.
3. Метафізика: існують 25 таттв, що включають п'ять елементів (земля, вода, вогонь, повітря, ефір), п'ять органів чуття, п'ять органів дії, розум та інтелект.
4. Мокша (मोक्ष): метою санкх'ї є досягнення звільнення через усвідомлення відмінності між пурушею і пракріті. Це усвідомлення дозволяє звільнитися від страждань і циклу народжень і смертей (сансари) [35, с. 134].

Санкх'я мала значний вплив на інші філософські школи Індії. Концепція дуалізму санкх'ї стала основою для багатьох інших філософських шкіл, таких як йога та веданта. Ідеї санкх'ї про еволюцію всесвіту вплинули на інші школи, які прийняли або адаптували ці концепції у своїх філософських системах. Основні принципи йоги, викладені в Йога-сутрах Патанджалі, базуються на філософських ідеях санкх'ї. Веданта також зазнала впливу санкх'ї, ідеї якої були інтегровані і переосмислені в різних підшколах веданти.

Санкх'я розробила детальну теорію пізнання, яка включає три прамани (засоби пізнання): пряме чуттєве сприйняття, логічні висновки і словесне свідчення. Ця теорія пізнання вплинула на інші школи, такі як ньяя, які також досліджували методи отримання достовірного знання. Санкх'я є однією з найглибших і найцікавіших філософських шкіл Індії. Її дуалістична концепція, що розрізняє пурушу і пракриті, пропонує чітке і зрозуміле пояснення природи реальності. Класифікація елементів всесвіту на основі гун дозволяють краще зрозуміти взаємодію між свідомістю і матерією.

3.1.3. Ньяя

Ньяя (न्याय), «логіка», є філософською школою логіки і епістемології, яка використовує санскрит для формулювання своїх аргументів і теорій пізнання. Вона досліджує природу знання і методи доведення, забезпечуючи інструменти для отримання достовірного знання.

Основними текстами Ньяї є Ньяя-сутри (न्यायसूत्राणि), афоризми логіки, написані Готамою, та Тарка-санграха (तर्कसंग्रह), збірник логіки, створений Аннамбхаттою. Ньяя-сутри досліджують методи пізнання та аргументації, аналізуючи логічні аргументи і способи отримання достовірного знання. Тарка-санграха є введенням до логіки та епістемології, пояснюючи основні

поняття, такі як прамани (प्रमाण), засоби пізнання, і розглядає різні види аргументації.

Ньяя аналізує природу знання через детальну теорію пізнання через прамани (засоби пізнання): пряме чуттєве сприйняття або отримання знання через безпосередній досвід, логічні висновки – отримання знання через логічні висновки та індукцію, словесне свідчення – отримання знання через авторитетні джерела або свідчення.

Ньяя використовує різноманітні методи доведення і аргументації, щоб забезпечити надійність знання. Основні методи включають аналіз причинно-наслідкових зв'язків, перевірку суперечностей та використання логічних силогізмів.

Санскрит відіграє вирішальну роль у філософії Ньяї, оскільки забезпечує чіткість і точність у формулюванні аргументів та теорій пізнання. Його складна граматики і багатий словниковий запас дозволяють точно та детально передавати абстрактні філософські концепції. Завдяки санскриту, логічні ідеї та теорії пізнання в Ньяї викладені з чіткістю і точністю, що робить їх зрозумілими для дослідників і читачів. Переклади текстів, таких як Ньяя-сутри (न्यायसूत्राणि) і Тарка-санграха (तर्कसंग्रह), аналізують логічні аргументи і способи отримання достовірного знання. Переклади дозволяють здійснювати поглиблені академічні дослідження у галузі філософії.

Ньяя мала значний вплив на інші філософські школи Індії. Її детальна теорія пізнання і методи доведення стали основою для розвитку інших шкіл, таких як ньая-вайшешика (поєднання ньая і вайшешика) та різні підшколи веданти. Вплив Ньяї відчутний у філософії та логіці, оскільки вона забезпечила структуровану основу для аргументації і отримання достовірного знання.

3.1.4. Міманса

Засновником міманси (मीमांसा), «дослідження» вважають мудреця Джайміні, який жив у IV-III століттях до н.е. Основний текст цієї школи – Міманса-сутри (मीमांसा सूत्र). Міманса зосереджується на інтерпретації ведичних текстів і ритуалів, використовуючи санскрит для аналізу ведичних мантр і ритуальних інструкцій. Основні принципи цієї школи базуються на поняттях дхарми (धर्म) і карми (कर्म). Ключові тексти школи – Міманса-сутри (मीमांसा सूत्र), автором якого є Джайміні, він зосереджується на ритуалах та дхармі; Шабда-брахма (शब्दब्रह्म) - цей текст розглядає природу мови та її роль у ритуалах.

До основних принципів міманси належать:

1. Інтерпретація Вед: міманса вважає, що Веди є вічними і безпомилковими. Правильне виконання ведичних ритуалів є ключем до досягнення дхарми. Інтерпретація ведичних текстів і ритуалів є центральним елементом цієї школи.
2. Дхарма: дхарма в мімансі ототожнюється з правильним виконанням ведичних ритуалів. Її дотримання веде до гармонії і благополуччя індивіда та суспільства.
3. Карма: міманса підкреслює важливість карми і вважає, що правильне виконання ритуалів і обрядів сприяє досягненню мокші (मोक्ष).
4. Епістемологія: міманса розробила детальну теорію пізнання, яка включає шість праман (प्रमाण): пряме чуттєве сприйняття, логічні висновки, словесне свідчення, порівняння, передбачення, відсутність.

3.1.5. Вайшешика

Вайшешика (वैशेषिक) є вченням, що вважається заснованим мудрецем Канадою, який жив у VI столітті до н.е. Основний текст цієї школи – Вайшешика-сутри (वैशेषिक सूत्राणि). Вайшешика зосереджується на аналізі природи реальності через розуміння категорій буття, таких як драв'я (द्रव्य), гуна (गुण) і карма.

Основні принципи Вайшешики:

1. Категорії Буття: вайшешика розрізняє сім категорій буття (पदार्थ), серед яких субстанція-драв'я, гуна, карма та інші.
2. Атомізм: вайшешика стверджує, що всі матеріальні об'єкти складаються з атомів (परमाणु), які є невидимими і нерозривними частинками.
3. Епістемологія: вайшешика розробила теорію пізнання, яка включає чотири прамани – пряме чуттєве сприйняття, логічні висновки, словесне свідчення, порівняння.

Вайшешика сприяє розвитку науки і філософії, аналізуючи природу матеріальних об'єктів і їх взаємодію. Її атомістична теорія стала основою для подальших наукових досліджень у галузі фізики та хімії. Принципи вайшешики застосовуються для розробки етичних норм і моральних принципів, що базуються на розумінні природи буття і дії. Вайшешика допомагає приймати моральні рішення, базуючись на логічному аналізі і розумінні категорій буття.

3.1.6. Буддизм

Буддизм (बुद्ध धर्म) є однією з основних світових релігій і філософських систем, заснованих на вченні Сіддгартхи Гаутами, відомого як Будда (बुद्ध).

Буддизм зосереджується на досягненні нирвани (निर्वाण), «звільнення», через духовний розвиток і самопізнання. Основними принципами буддизму є Чотири благородні істини та Вісімковий шлях. Основними текстами – Трипітака (त्रिपिटक), Віная-пітака (विनय पिटक), Сутта-пітака (सुत्त पिटक), Абхидхарма-пітака (अभिधर्म पिटक), Махаяна-сутри (महायान सूत्र).

Два основних принципи Буддизму:

1. Чотири Благородні Істини (चत्वारि आर्यसत्यानि): все існування є стражданням, причиною страждання є жадання і прив'язаність, страждання можна подолати, відмовившись від жадання і прив'язаності, шлях до припинення страждання – це Вісімковий шлях.
2. Вісімковий Шлях (अष्टाङ्गिक मार्ग) включає до себе правильні розуміння, наміри, мову, дія, спосіб життя, зусилля, увагу, концентрація.

Буддизм пропонує ряд практик, що спрямовані на досягнення духовного розвитку і звільнення від страждання. Серед них медитація (ध्यान) – практика медитації допомагає розвивати спокій, зосередженість і глибоке самопізнання. Буддизм також підкреслює важливість дотримання моральних принципів, таких як ненасильство (ахімса), правдивість і співчуття. Буддисти практикують усвідомленість і духовну дисципліну в повсякденному житті. Буддизм сприяє розвитку соціальної гармонії та співпраці через добрі справи і співчуття до інших.

Буддизм мав значний вплив на розвиток духовності, філософії і культури в багатьох країнах світу. Його принципи і практики допомагають людям досягти внутрішнього спокою, гармонії і духовного зростання. Буддизм також сприяє розвитку етичної поведінки і соціальної відповідальності, спрямовуючи людей на шлях добрих справ і співчуття.

3.1.7. Джайнізм

Джайнізм (जैन धर्म) є однією з найдавніших релігійних і філософських традицій Індії. Її засновником вважається Вардхамана Махавіра, який жив у VI столітті до н.е. Джайнізм зосереджується на досягненні звільнення (мокша) через духовний розвиток, етику і ненасильство (ахімса). Основними принципами джайнізму є Три коштовності та П'ять обітниць. Основні тексти школи – Агамаси (आगम), Таттвартха-сутра (तत्त्वार्थसूत्र).

Є два основних принципа Джайнізму: Три Коштовності (रत्नत्रय) – правильне віра, правильне знання та правильне поведінка та П'ять Обітниць (व्रत) – ненасильство, правдивість, не красти, цнотливість, неприв'язаність.

Джайнізм пропонує ряд практик, що спрямовані на досягнення духовного розвитку і звільнення від страждання. Серед них медитація і споглядання, дотримання моральних принципів, аскетизм та соціальна діяльність.

Джайнізм мав значний вплив на розвиток духовності, філософії і культури в Індії. Його принципи і практики допомагають людям досягти внутрішнього спокою, гармонії і духовного зростання. Джайнізм також сприяє розвитку етичної поведінки і соціальної відповідальності, спрямовуючи людей на шлях ненасильства і співчуття.

3.1.8. Кашмірський шиваїзм

Кашмірський шиваїзм (कश्मीर शैवदर्शन) є релігійною і філософською традицією, що виникла в Кашмірі і відноситься до шиваїтської гілки індуїзму. Ця школа підкреслює тотожність індивідуальної душі-Атману з верховним

богом Шивою та зосереджується на пізнанні Бога і духовному пробудженні через інтуїцію і безпосереднє переживання.

Чотири принципи Кашмірського шиваїзму:

1. Єдність Атмана і Шиви: кожний індивід має божественну природу і може досягти єдності з Шивою через духовне пробудження.
2. Пряме переживання: істинне пізнання Бога можливе через безпосереднє духовне переживання, інтуїцію і медитацію. Пізнання не обмежується лише текстами і ритуалами, а вимагає внутрішнього пробудження.
3. Вібрація: вся реальність є проявом божественної енергії спандана (स्फन्द), яка вібрує і динамічно рухається.
4. Шакті: це енергія (शक्ति), божественна сила, що проявляється у всесвіті і підтримує його існування.

Кашмірський шиваїзм є глибокою і мудрою філософською традицією, яка пропонує практичні методи для досягнення духовного пробудження і єдності з божественним. Важливість медитації, йоги і ритуалів у цій традиції підкреслює значення внутрішнього переживання і духовного зростання. Використання санскриту для формулювання філософських концепцій забезпечує точність і збереження його культурної спадщини.

3.1.9. Йога

Говорячи про санскрит і його фундаментальну роль у формуванні давньоіндійської філософської думки, не можна не згадати про найстарішу і найбагатограннішу відому систему психопрактик, спрямованих на розвиток людини, а саме йогу. Йога – це давня система саморозвитку, що охоплює фізичний, психічний і духовний аспекти людського життя. Її головна мета – гармонія між тілом (шаріра), розумом (манас) і енергією (прана). Йога є однією з шести ортодоксальних філософських шкіл Індії, відомих як даршани. Тісно

пов'язана з філософією санх'я, вона зосереджується на практиках, що ведуть до самопізнання і звільнення (मोक्ष).

Хитросплетіння йоги і санскриту викликає натхнення. З одного боку, санскрит є мовою йоги, тобто, без глибини і багатозначності санскритських термінів навряд чи вдалося б настільки ж поетично і глибоко описати систему вправ (духовних і фізичних, і їх взаємодію), спрямованих на всебічний розвиток людини. З іншої сторони, йога є найдавнішим і унікальним інструментом заглиблення і самопізнання себе людиною, здатним відкрити найрізноманітніші грані потенцій людської душі й тіла. У свою чергу, санскрит є найбагатшою можливою мовою опису подібних досвідів, бо це штучна мова, яку формували враховуючи критерій поетичності й ставлячи його на лідуючу позицію. То ж, в деякому сенсі йога народилася не в останню чергу завдяки санскриту, а санскрит ідеально підходить для фіксації і дослідження глибини цієї давньої системи психопрактик. Таким чином, йога і санскрит ніби є каталізаторами розвитку одне одного, формуючи цілісну й довершену філософську екосистему давньої Індії.

Йога – це практика з філософськими підставами. Для розуміння її сутності слід розуміти такі терміни: Пракриті (प्रकृति), Пуруша (पुरुष), Самадгі (समाधि). Складна граматики санскриту дозволяє передавати багатошарові значення, що важливо для розуміння йоги як духовної практики. Санскритські терміни містять як концептуальне, так і емоційне навантаження. Звукові вібрації санскриту впливають на психіку та емоційний стан. Особливо це помітно у медитаціях з використанням мантр. Практика йоги включає моральні обмеження, особисті обов'язки, фізичні пози, контроль дихання, медитацію.

Ці етапи спрямовані на послаблення прив'язаності до матеріального і зміцнення зв'язку з внутрішньою свідомістю. Вони допомагають людині наблизитися до усвідомлення своєї істинної природи. В сучасному світі йогу

активно популяризують у неповному вигляді – як фізичну та оздоровчу практика, хоча її коріння сягає глибоких філософських концепцій. Важливо розуміти, що мета йоги – не тільки фізичний розвиток, а й духовне зростання та самопізнання.

В цьому контексті слід звернути увагу на А. Сафронова, сучасного українського практика йоги, автора книги «Йога: фізіологія, психосоматика, біоенергетика», яка є дослідженням впливу йоги на людський організм. У ній розкрито науково обґрунтовані аспекти йоги як ефективного інструменту оздоровлення. Йога сприймається не лише як духовна практика, а й як метод фізичного та психічного вдосконалення, підтверджений сучасними дослідженнями. Мета даного розділу – дослідити основні положення йоги через призму фізіології, психосоматики та біоенергетики, використовуючи санскритську термінологію, ведичну філософію та сучасну науку [43, с. 290].

Асани (आसन) є основою фізичної практики йоги, яка сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, покращенню кровообігу і гармонізації внутрішніх органів. Регулярне виконання асан розвиває гнучкість, витривалість і силу. Статичне утримання пози активує пропріоцептори – рецептори, які відповідають за відчуття положення тіла у просторі, рівновагу і координацію. Асани стимулюють роботу внутрішніх органів через м'який масаж та вплив на кровоносну і лімфатичну системи.

Пранаяма як контроль енергії через дихання. Дихальні техніки (प्राणायाम) є центральним елементом впливу йоги на фізіологію. Огляд, опублікований в *Frontiers in Psychology* (2020), підтвердив, що пранаяма покращує варіабельність серцевого ритму [45, с. 98].

Психосоматика Йоги. Подолання стресу – регулярна практика йоги знижує рівень кортизолу, основного гормону стресу. Дослідження Гарвардської медичної школи (2018) підтвердило, що 8 тижнів регулярної медитації знижують тривожність на 40% і покращують якість сну [46, с. 134].

Лікування психосоматичних захворювань. Йога допомагає нормалізувати енергетичний баланс, полегшуючи перебіг психосоматичних захворювань.

Біоенергетика Йоги. Концепція чакр. Чакри (चक्र) є енергетичними центрами, що впливають на фізичне і психічне здоров'я. Йога спрямована на пробудження енергії Кундаліні (कुण्डलिनी) через основні чакри.

Сім основних чакр:

1. Муладхара (मूलाधार – коренева чакра)
2. Свадхіштхана (स्वाधिष्ठान – чакра самостійності)
3. Маніпура (मणिपूर – чакра сили волі та впевненості)
4. Анахата (अनाहत – чакра любові та співчуття)
5. Вішуддха (विशुद्ध – чакра самовираження)
6. Аджна (आज्ञा – чакра інтуїції, Третє око)
7. Сахасрара (सहस्रार – чакра духовного пробудження).

Експерименти 2021 року показали, що практика кундаліні-йоги підвищує концентрацію і покращує роботу мозку [47, с. 212].

Асани зміцнюють опорно-руховий апарат, покращують функції внутрішніх органів і кровообіг. Пранаяма допомагає нормалізувати дихання, збалансувати рівень кисню в організмі і зміцнити серцево-судинну систему. Йога сприяє зниженню рівня стресу, нормалізує емоційний стан і допомагає лікувати психосоматичні захворювання. Медитація та розслаблення зміцнюють нервову систему і розвивають емоційну стійкість. Техніки активації чакр і бандх дозволяють працювати з енергією прани, впливаючи як на фізичний стан, так і на психічну гармонію. Практика кундаліні-йоги сприяє пробудженню творчого потенціалу і духовному зростанню.

Йога є універсальним засобом для сучасної людини, що допомагає долати виклики стресу, хронічних захворювань і емоційного вигорання.

Завдяки своїй гнучкості й багатовимірності, вона підходить для людей різного віку та фізичного стану. Фізіологічні та психосоматичні механізми дозволяють краще зрозуміти, чому йога залишається актуальною вже тисячоліттями. Йога може стати предметом глибшого аналізу в контексті нейропсихології, генетики та молекулярної медицини. Дослідження її впливу на клітинний обмін і генетичні маркери стресостійкості є перспективним напрямком, який може підтвердити гіпотези, висловлені Сафроновим. Йога – це більше, ніж фізичні вправи. Це цілий світ знань і технік, які дозволяють не лише жити краще, але й досягти гармонії з собою та світом. У цьому і полягає її неперехідна цінність. Філософія Санскриту і її втілення в йозі є шляхом до самопізнання, гармонії та звільнення від страждань. Ми можемо глибше зрозуміти, як стародавня індійська традиція допомагає знайти рівновагу між матеріальним і духовним, розвинути внутрішню силу і досягти істинного миру. Хоча сучасна йога часто сприймається як фізична практика, її основні ідеї досі зберігають актуальність. Через йогу людина може подолати обмеження тіла і розуму, звільнитися від ілюзій та побачити світ в його справжньому світлі. Отже, санскрит, як мова, не лише забезпечує точність у вираженні філософських ідей йоги, але й відкриває доступ до глибокого розуміння самих основ цієї практики. Через багатозначність термінів, звукові вібрації, філософські концепції та культурний контекст, санскрит стає ключем до розкриття істин йогічного шляху.

Висновки до розділу

Виникнення і формування філософських шкіл давньої Індії не просто складно, а, скоріше, неможливо уявити в іншому культурному контексті. Погляд на світ, і, відповідно, висновки, що робляться, виходячи з цього погляду, не схожі і не протилежні європейським, вони просто інші. У той же

самий час, санскрит є абсолютно логічним. Це – мова, у якій термін, як правило несе у собі меседж про природу явища, що називається. Кожне слово можна деконструювати до кореня, від якого воно виникло, і, таким чином, зрозуміти семантичне поле, а, відповідно, і сенс, закладений у нього. Насправді, будь-яке досить складне бачення світу і трактування сенсів, що він несе, неможливе без формування відповідної, досить складної системи опису. Чим вона логічніша, більш узгоджена та більш опрацьована, тим легше передати складні сенси наочно. Якщо ж система опису, як санскрит, надає необмежене поле для творення, то це великий подарунок для будь-якого філософа або мислителя, адже передати насправді складу думку у зрозумілій формі не так просто.

ВИСНОВКИ

Санскритські філософські терміни розглядають фундаментальні питання буття, свідомості та моральності, формуючи основу для багатьох релігійних та філософських традицій Індії та світу. Філософські школи використовували санскрит для формулювання своїх концепцій і передачі знань, що дозволило зберегти і розвинути багатий філософський спадок Індії. Санскритські філософські тексти охоплюють широкий спектр тем, від метафізики та етики до логіки та ритуалів. Вони є основою для багатьох релігійних та філософських традицій Індії і продовжують впливати на сучасну думку. Його багатий лексичний запас і складна граматики дозволили передавати глибокі філософські ідеї з точністю і витонченістю. Санскрит був сформований як штучна мова, складена вищими кастами. Спочатку це була усна мова. Багато слів і граматичних структур у санскриті є унікальними, їх неможливо дослівно перекласти на світові мови інших груп. Санскрит відіграє ключову роль у передачі філософських ідей завдяки своїй точності і багатозначності.

Однак, вкрай важливим аспектом санскриту є те, що він відображує певний погляд на світ і спосіб мислення. Навіть конструкція побудови речень є відмінною від звичних європейцю мов, адже кожне слово має більше конотацій і потенційних трактувань. По суті, санскрит не просто описує один з напрямків філософської думки, він є напрямком філософської думки. Маючи повністю синтетичну природу, в багатьох сенсах засновану на поетичності, він не є сухою мовою фактів по самій своїй суті. Таким чином, надихаючись східною мудрістю і філософією, але читаючи її у перекладі на європейські мови, дослідник щось втрачає. Можливо, метафоричний переклад щось зможе передати, а, можливо, перекладач, будучи натхненний сам і дуже стараючись, зобразить якийсь аспект духу вкрай багатой давньої Індії. Однак, це буде, скоріш, везіння, розраховувати на яке не маємо. Для того, щоб доторкнутись

власною душею до містичної, великим чином і тому, що дуже відмінної від локальної, східної філософії, необхідно намагатись знайомитись з нею мовою оригіналу. Навіть стан під час ознайомлення з мовою санскриту змінюється, вельми вигодоно, що створює благодатний ґрунт для відповідних роздумів. Переклад же, у свою чергу, незмінно несе у собі відбиток розуміння перекладача, який може і не бути глибоким спеціалістом у вивченні східної культури. А, втім, щоб передати щось найбільш тонко, потрібно горіти цією темою, жити нею.

Санскрит продовжує впливати на сучасну науку та філософію. Відродження інтересу до санскриту можна побачити в академічних дослідженнях та популярній культурі. Багато сучасних вчених досліджують санскритські тексти, щоб зрозуміти давні знання та їх застосування в сучасному контексті. Санскрит є не лише мовою минулого, але й важливим елементом сучасної культури та науки. Його формування релігії та філософії, вплив на науку та літературу є незаперечним, і він продовжує надихати нові покоління вчених та мислителів. Вивчення санскриту відкриває двері до глибокого розуміння давніх культур і їх внеску в світову спадщину, як і остаточне розуміння того, що мова лише мова оригіналу здатна нести повний культурний код, відображений у філософії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Abhinavagupta *Tantrāloka*. Motilal Banarsidass Publishers, 2000. – 722с.
2. Bronkhorst J. *Greater Magadha: Studies in the Culture of Early India*. Brill Academic Publishers, 2007. – 416с.
3. Burrow T. *The Sanskrit Language*. Faber & Faber, 2001. – 426с.
4. Chapple C. *Kashmir Shaivism: The Secret Supreme*. St. Martin's Press, 1986. – 310с.
5. Collins S. *Nirvana and Other Buddhist Felicities: Utopias of the Pali Imaginaire*. Cambridge University Press, 1998. – 734с.
6. Coward H.G. *The Philosophy of the Grammarians*. Princeton University Press, 1990. – 446с.
7. Das S.K. *A History of Indian Literature*. Sahitya Akademi, 2005. – 667с.
8. Doniger W. *The Hindus: An Alternative History*. Oxford University Press, 2009. – 800с.
9. Dyczkowski M.S.G. *The Doctrine of Vibration: An Analysis of the Doctrines and Practices of Kashmir Shaivism*. State University of New York Press, 1989. – 389с.
10. Easwaran E. *The Bhagavad Gita*. Nilgiri Press, 2007. – 293с.
11. Embree A.T. *Sources of Indian Tradition: From the Beginning to 1800*. Columbia University Press, 1988. – 720с.
12. Falk H. *Bruderschaft und Würfelspiel: Untersuchungen zur Entwicklungsgeschichte des vedischen Opfers*. Academic Press Fribourg, 1986. – 256с.
13. Flood G. *An Introduction to Hinduism*. Cambridge University Press, 1996. – 341с.
14. Ganeri J. *The Lost Age of Reason: Philosophy in Early Modern India 1450–1700*. Oxford University Press, 2011. – 288с.

15. Gonda J. Vedic Literature: Samhitās and Brāhmaṇas. Harrassowitz Verlag, 1975. – 408c.
16. Gupta S.P. Elements of Indian Art: Including Temple Architecture, Iconography, and Iconometry. D.K. Printworld, 2007. – 263c.
17. Hacker P. Philology and Confrontation: Paul Hacker on Traditional and Modern Vedānta. State University of New York Press, 1995. – 384c.
18. Halbfass W. India and Europe: An Essay in Understanding. State University of New York Press, 1988. – 624c.
19. Hatcher B.A. Bourgeois Hinduism, or Faith of the Modern Vedantists: Rare Discourses from Early Colonial Bengal. Oxford University Press, 2008. – 301c.
20. Jayaratha Tantrālokaṭippanī. Indra Ramesh, 2011. – 533c.
21. Kane P.V. History of Sanskrit Poetics. Motilal Banarsidass, 1961. – 768c.
22. Kulke H., Rothermund D. A History of India. Routledge, 2010. – 480c.
23. Lariviere R.W. The Nāradaśmṛti. University of Pennsylvania Press, 1989. – 375c.
24. Macdonell A.A. A Practical Sanskrit Dictionary. Oxford University Press, 1929. – 362c.
25. Mallory J.P., Adams D.Q. The Oxford Introduction to Proto-Indo-European and the Proto-Indo-European World. Oxford University Press, 2006. – 330c.
26. McEvilley T. The Shape of Ancient Thought: Comparative Studies in Greek and Indian Philosophies. Allworth Press, 2002. – 768c.
27. Mohanty J.N. Classical Indian Philosophy: An Introductory Text. Rowman & Littlefield Publishers, 2002. – 260c.
28. Muller-Ortega P.E. The Triadic Heart of Śiva: Kaula Tantricism of Abhinavagupta in the Non-Dual Shaivism of Kashmir. State University of New York Press, 1989. – 392c.
29. Nicholson A.J. Unifying Hinduism: Philosophy and Identity in Indian Intellectual History. Columbia University Press, 2010. – 368c.

30. Olivelle P. The Early Upanisads: Annotated Text and Translation. Oxford University Press, 1998. – 699c.
31. Pingree D. Jyotihśāstra: Astral and Mathematical Literature. Wiesbaden: Otto Harrassowitz, 1981. – 382c.
32. Pollock S. The Language of the Gods in the World of Men: Sanskrit, Culture, and Power in Premodern India. University of California Press, 2006. – 684c.
33. Ram-Prasad C. Indian Philosophy and the Consequences of Knowledge: Themes in Ethics, Metaphysics and Soteriology. Ashgate Publishing, 2007. – 224c.
34. Rao N.S. Understanding Indian Society. S. Chand Publishing, 2015. – 302c.
35. Rocher L. The Puranas. Otto Harrassowitz, 1986. – 314c.
36. Sanderson A. Śaivism and the Tantric Traditions. Cambridge University Press, 1988. – 480c.
37. Sharma C. A Critical Survey of Indian Philosophy. Motilal Banarsidass, 1960. – 438c.
38. Staal F. Agni: The Vedic Ritual of the Fire Altar. Asian Humanities Press, 1983. – 1456c.
39. Staal F. Discovering the Vedas: Origins, Mantras, Rituals, Insights. Penguin Books India, 2008. – 427c.
40. Subramanian N. Philosophy of Kashmir Shaivism. Ajanta Publications, 1989. – 256c.
41. Thapar R. Early India: From the Origins to AD 1300. University of California Press, 2002. – 600c.
42. Whitney W.D. Sanskrit Grammar: Including both the Classical Language, and the Older Dialects, of Veda and Brahmana. Harvard University Press, 1889. – 564c.
43. Сафронов А.Г. Йога: фізіологія, психосоматика, біоенергетика. Видавництво: Фенікс, 2016. 320 с.
44. Journal of Physical Therapy Science. Effects of Yoga Asanas on Spinal Flexibility. 2016.

45. Frontiers in Psychology. The Impact of Pranayama on Heart Rate Variability. 2020.
46. Harvard Medical School. Meditation and Anxiety Reduction. 2018.
47. Research on Kundalini Yoga Practices. 2021.