

**П.Д. Успенский**

# **Искания новой жизни**

## **Что такое йога**

**Москва  
«Книга по Требованию»**

УДК 101  
ББК 87  
П11

П11 **П.Д. Успенский**  
Искания новой жизни: Что такое йога / П.Д. Успенский – М.: Книга по Требованию, 2024. – 49 с.

**ISBN 978-5-458-54288-3**

**ISBN 978-5-458-54288-3**

© Издание на русском языке, оформление  
«YOYO Media», 2024  
© Издание на русском языке, оцифровка,  
«Книга по Требованию», 2024

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



іоговъ нашли, что скрытыя силы могутъ быть разбужены и развиты у всѣхъ людей, при чемъ одинъ человѣкъ обладаетъ возможностью легче развивать скрытыя силы одного рода, а другой, другого рода. т. е. они нашли, что у каждого человѣка есть опредѣленныя скрытыя способности. У одного однѣ, у другого другія—которыя могутъ быть развиты и пущены въ дѣло.

Убѣдившись въ правильности этихъ положеній, индійскіе философы и ученые начали искать способовъ: — во первыхъ, дать человѣку возможность лучше узнать самого себя, понять свои скрытыя способности или наклонности, найти и опредѣлить, въ какомъ направленіи ихъ нужно развивать; а во вторыхъ, пробуждать скрытыя способности и учиться ими пользоваться на всѣхъ путяхъ жизни.

Такимъ образомъ создалась „наука іоговъ“, вѣрнѣе, циклъ наукъ іоговъ.

Каждая изъ этихъ наукъ распадается:

1) на теоретическую часть, которая въ связномъ и цѣльномъ видѣ, безъ углубленія въ ненужныя детали, излагаетъ основные принципы и общія положенія даннаго предмета, и

2) на практическую часть, указывающую способы и приемы, при помощи которыхъ человѣкъ можетъ развить у себя сверхнормальныя силы и способности въ данной области.

Науки іоговъ долгое время сохранялись въ Индіи въ тайнѣ; и тѣ методы, которые почти чудеснымъ образомъ увеличаютъ силу человѣка, были привилегіей ученыхъ браминовъ самой высокой касты или подвижниковъ и отшельниковъ, совершенно отказавшихся отъ міра. Въ индійскихъ храмахъ существовали школы, гдѣ ученики-челы, прошедшіе длинный путь испытаній и подготовительнаго обученія, посвящались въ науку іоговъ особыми учителями-гуру. Европейцы не могли получить никакихъ свѣдѣній о іогѣ и все, что обыкновенно рассказывали путешественники по этому вопросу, носило совершенно фантастическій характеръ.

Первые правильные свѣдѣнія объ іогизмѣ начали появляться въ послѣднихъ десятилѣтіяхъ девятнадцатаго столѣтія въ „теософической“ литературѣ. Такъ, много интереснаго сообщается въ сочиненіяхъ Блаватской, Олькотта, Синнета, Анни Безантъ и другихъ.

Но европейцы, очень много заимствуя у іоговъ, все-таки не могли понять и охватить всего значенія „наукъ іоговъ“ въ ихъ совокупности и говорили о іогѣ, между прочимъ, какъ объ очень интересномъ явленіи среди другихъ явленій жизни Востока.

Но въ послѣднее время начали появляться сочиненія по іогѣ, принадлежащія перу ученыхъ индусовъ, получившихъ одновременно и восточное и западное образованіе. Изъ того, что они пишутъ, мы узнаемъ, что „іога“ въ цѣломъ имѣетъ совершенно исключительное значеніе.

**Іога — это ключъ ко всей мудрости Востока.**

Древнія книги Индии, полныя глубокой мудрости, до сихъ поръ мало понятны западнымъ читателямъ и ученымъ. Это происходитъ потому, что всѣ эти книги писались іогами, т. е. людьми, обладавшими силами и способностями, безконечно превышавшими силы и способности обыкновеннаго человѣка. Поэтому эти книги не могутъ быть поняты обыкновенными людьми, хотя и глубоко учеными, образованными и высоко развитыми, а могутъ быть поняты тоже только іогами, т. е. людьми, развившими свои силы и способности по методамъ іоговъ.

Уже одно это показываетъ на огромную важность изученія принциповъ и правилъ іоги.

Но силы, которыя даетъ іога, этимъ далеко не ограничиваются. Іога безконечно увеличиваетъ творческія способности человѣка во всѣхъ сферахъ и областяхъ жизни, даетъ ему возможность непосредственнаго проникновенія въ тайны природы, раскрываетъ передъ нимъ секреты вѣчности и загадки бытія.

Іогу можно сравнить съ другимъ „восточнымъ изобрѣтеніемъ“ съ японской борьбой дзю-джитсу, ко-

торая долгое время была тайной для европейцевъ, да и теперь извѣстна, какъ говорятъ, далеко не вся—и которая даетъ возможность слабому и хилому человѣку, полуребенку или женщинѣ свалить призового борца или переломать ему кости.

Востокъ удивительно упоренъ. Люди Востока не цѣнятъ времени. Они не знаютъ его, не вѣрятъ въ него. Они считаютъ не десятилѣтіями, а тысячелѣтіями. У нихъ нѣтъ пословицы „время — деньги“. И поэтому Востокъ вырабатываетъ эти удивительные методы, являющіеся чудомъ, созданнымъ непрерывнымъ и упорнымъ трудомъ многихъ поколѣній, подобно гигантскимъ храмамъ и пагодамъ Индіи, покрытымъ сверху до низу мелкой художественной, почти миниатюрной рѣзбой.

Какъ джу-джитсу удесятиряетъ силы человѣка для борьбы на тѣ моменты, когда ему нужно нападать или защищаться, такъ іога безконечно увеличиваетъ силы человѣка въ борьбѣ съ жизнью, со всѣми физическими условіями, въ которыхъ человѣкъ рождается и которыя всѣ враждебны ему, въ борьбѣ съ природой, стремящейся использовать человѣка для своихъ цѣлей, въ борьбѣ съ иллюзіями его собственного сознанія, которое, дѣйствуя не свободно, а въ зависимости отъ ограниченнаго психическаго аппарата, создаетъ безконечное количество миражей и обмановъ. Іога помогаетъ человѣку бороться съ обманомъ словъ, ясно показываетъ ему, что мысль, выраженная словами, не можетъ быть истинной, что въ словахъ истины быть не можетъ, что въ лучшемъ случаѣ они могутъ только намекнуть на истину, показать ее на мгновение и потомъ закрыть ее. Іога учитъ находить скрытую истину, скрытую въ словахъ, въ вещахъ, въ дѣлахъ людей, въ писаніяхъ великихъ мудрецовъ всѣхъ вѣковъ и народовъ.

Изъ новой литературы, посвященной іогизму, особенно интересны сочиненія одной группы писателей индузовъ: Рамачараки, Абедананды, Вивекананды и др. Это все ученики знаменитаго іога Бхагавана Шри-Рамакришны, почти нашего современника, умершаго въ 80-хъ годахъ XIX столѣтія.

Онъ жилъ въ саду при храмѣ богини Кали на берегу Ганга недалеко отъ Калькутты и здѣсь въ звѣздные вечера или лунныя ночи, когда спадала томительная жара индійскаго лѣта онъ преподавалъ собиравшимся къ нему ученикамъ, изъ которыхъ многіе были людьми, получившими европейское научное и философское образованіе, высокія истины древняго ученія іоговъ и завѣщалъ своимъ ученикамъ познакомить съ этими ученіями западный міръ.

Рамакришна, человѣкъ необыкновенной духовности и глубокихъ знаній, совершенно разстался съ традиціоннымъ покровомъ тайны, раньше обыкновенно окружавшимъ преподаваніе іоги.

Послѣ смерти Рамакришны его ученики издали сначала на языкѣ Бенгали а потомъ на англійскомъ языкѣ его жизнеописаніе, его рассказы и притчи, въ которые онъ облакалъ древнюю мудрость Востока, а затѣмъ написали рядъ книгъ, въ которыхъ изложили всю науку іоговъ, примѣнительно къ пониманію западнаго міра. Самъ Рамакришна не получилъ никакого образованія, не зналъ ни одного европейскаго языка, и всѣ его глубокія знанія были получены имъ непосредственно, путемъ чистой интуиціи, путемъ откровенія, приходившаго къ нему въ состояніи экстаза.

Книга одного изъ учениковъ Рамакришны, Суоми Абедананды, „Какъ сдѣлаться іогомъ“ даетъ общую картину всего цикла наукъ іоговъ.

Іога, по опредѣленію Суоми Абедананды, распадается на пять отдѣловъ: — хатха - іога, раджа - іога, бхакти-іога и жнана - іога.

Пять іогъ — это пять путей.

Всѣ эти пути ведутъ къ одной цѣли, къ совершенствованію, къ переходу на высшія плоскости познанія и жизни.

Пять іогъ, это — пять дорогъ на одну вершину. Среди пяти іогъ нѣтъ ни высшей, ни низшей. Высшая іога заключается въ соединеніи всѣхъ путей въ одинъ.

Одно изъ значеній слова іога это — правильность въ работѣ.

Іога, дѣйствительно, прежде всего учитъ дѣлать правильно все, что человекъ дѣлаетъ. Только, изучая іогу, человекъ видитъ, до какой степени неправильно дѣйствовалъ онъ во всѣхъ случаяхъ своей жизни, сколько силъ тратилъ онъ совсѣмъ напрасно, достигалъ ничтожныхъ результатовъ при огромной затратѣ энергіи.

Іога учитъ человека правильной экономіи силъ. Она учитъ его дѣлать сознательно все, что бы онъ ни дѣлалъ, помогаетъ человеку во всемъ, что онъ дѣлаетъ, стремится къ Вѣчному, отдавать свою работу Вѣчному. Это неизмѣримо увеличиваетъ силы человека и улучшаетъ результаты его работы.

Изученіе іогі показываетъ человеку прежде всего что онъ страшно ошибался на свой собственный счетъ. Человекъ убѣждается, что онъ гораздо сильнѣе и могущественнѣе, чѣмъ онъ себя считалъ.

При этомъ іога вслѣдствіе того, что она вытекаетъ изъ Вѣчнаго, обладаетъ замѣчательнымъ свойствомъ.

Іога по своему первому назначенію не направляетъ человека. Она только увеличиваетъ его силы. Но въ то же время, пользуясь силами, даваемыми іогой, человекъ можетъ идти только въ одномъ направленіи, стремясь къ истинному и къ Вѣчному. Если онъ пойдетъ по другому пути, стремясь только къ личному и къ временному, сдѣлаетъ попытку заставить іогу служить его мелкимъ, земнымъ, человеческимъ цѣлямъ, сама же іога, обратившись противъ него, остановитъ его, лишитъ всѣхъ силъ, не только увеличенныхъ силъ, даваемыхъ іогой но даже силъ обыкновеннаго человека, а, можетъ быть, даже уничтожить его совсѣмъ. Въ іогѣ заключена огромная сила, но этой силой можно пользоваться только правильно, потому что нельзя заставить безконечное служить конечному, вѣчное служить временному и сверхъ-личное служить личному. Неправильное пользованіе силами, даваемыми іогой, обращаетъ ихъ противъ того, кто злоупотребляетъ ими. Поэтому со-

вершенно неосновательны всѣ страхи о томъ, что злые или корыстные, или ничтожные люди могутъ воспользоваться силами іоги для злыхъ, корыстныхъ или мелкихъ житейскихъ цѣлей. И нѣтъ никакой надобности держать іогу въ тайнѣ, беречь или охранять отъ непосвященныхъ и любопытныхъ. Іога сама охраняетъ себя, во-первыхъ, трудностью изученія, во-вторыхъ, тѣми высокими требованіями, которыя она предъявляетъ къ человѣку, подходящему къ ней, и, наконецъ, тѣмъ, что заключаетъ въ себѣ элементы, исключающіе всякую возможность злоупотреблять силами, даваемыми ею.

Во всемъ, чего іога ни касается, она учитъ человѣка отличать реальное отъ ложнаго, и эта способность правильного различенія помогаетъ человѣку находить скрытыя истины тамъ, гдѣ раньше онъ не видѣлъ или не подозревалъ ничего особеннаго.

Когда человѣкъ, изучившій іогу, беретъ въ руки нѣкоторыя книги, которыя, какъ ему казалось, онъ хорошо зналъ раньше, онъ вдругъ къ своему глубокому изумленію находитъ въ нихъ безконечно много новаго. Передъ его глазами въ нихъ точно раскрывается безконечная глубина, и онъ со страхомъ и съ удивленіемъ ощущаетъ эту глубину, понимаетъ, что раньше онъ видѣлъ только одну поверхность.

Это одно изъ основныхъ приобрѣтеній, получающихся отъ изученія іоги. Духовный взоръ человѣка становится проницательнѣе.

Никакихъ „скрытыхъ книгъ“ и „тайныхъ знаній“, о которыхъ говорятъ „окультисты“, нѣтъ. Нѣтъ прежде всего потому, что они совсѣмъ ненужны. Вѣчно е умѣетъ хранить свои тайны безъ помощи такихъ грубыхъ средствъ, какъ скрытыя книги. Одна изъ самыхъ оккультныхъ книгъ — Евангеліе — больше всего распространена. Но кто умѣетъ читать его? Кто видитъ его глубину?

Іога учитъ искать и находить эту глубину.

Іога недоступна въ цѣломъ всѣмъ и всегда, но она имѣетъ много степеней разной трудности. Въ этомъ отношеніи іога напоминаетъ искусство.

Всякій человѣкъ можетъ научиться немного рисо-

вать, пѣть или играть на легкомъ инструментѣ. Но, чтобы овладѣть вполнѣ тѣмъ или другимъ искусствомъ, онъ долженъ потратить годы, принести большія жертвы, можетъ быть, переломить всю свою жизнь. Йога тоже имѣетъ подготовительныя, популярныя формы. Но это далеко не вся йога.

Особенностью йоги является еще то, что ее не видно снизу. Новые горизонты открываются передъ человѣкомъ, изучающимъ йогу, по мѣрѣ того, какъ онъ идетъ впередъ. Каждый сдѣланный шагъ показываетъ ему впереди новое, чего онъ раньше не видалъ. И, при началѣ изученія йоги, нельзя знать всего, что это изученіе дастъ. Вступая на совершенно новый путь, нельзя знать, куда онъ приведетъ; нельзя знать, что человѣкъ увидитъ и испытаетъ на немъ.

Въ этомъ отношеніи йога опять близка къ искусству. Въ искусствѣ такъ же, какъ въ йогѣ, человѣкъ никогда не можетъ знать, чего онъ достигнетъ.

Йога, это запертая дверь. Постучитесь, если вы хотите войти. Но пока вы не вошли, вы не можете знать, что вы найдете.

Человѣкъ, вступающій на путь йоги съ цѣлью достигнуть ея вершинъ, долженъ отдать всего себя, все свое время, всѣ свои силы, всѣ мысли, чувства и побужденія. Онъ долженъ прежде всего гармонизировать себя, привести себя единству, выработать себѣ постоянное „Я“, оградить себя отъ постоянныхъ порывовъ, настроеній и желаній, уносящихъ его то въ ту, то въ другую сторону, заставить всѣ свои силы служить одной цѣли. Йога требуетъ этого и она же этому помогаетъ, указывая лучшіе способы, какъ этого добиться.

Изученіе йоги невозможно при условіи той раскиданности мыслей, желаній и чувствъ, въ какихъ живетъ обыкновенный человѣкъ. Йога учитъ человѣка въ каждый данный моментъ сосредоточивать всѣ свои силы на томъ, что онъ дѣлаетъ и эта способность сосредоточиваться безконечно увеличиваетъ и улучшаетъ результатъ всякой дѣятельности человѣка.

Человѣкъ, который надѣется узнать югу, прочитавъ нѣсколько книгъ, глубоко разочаруется. Въ книгѣ, въ письменномъ изложеніи, нельзя передать человѣку никакихъ практическихъ знаній — все зависитъ отъ его собственной работы надъ самимъ собой. Можетъ быть книга о плаваніи, но только, прочитавъ эту книгу, человѣкъ еще не будетъ плавать. Книга можетъ показать ему, съ чего онъ долженъ начинать и къ чему вначалѣ долженъ стремиться, но она не можетъ сдѣлать за него того, что долженъ сдѣлать онъ самъ.

Въ упомянутой книгѣ „Какъ сдѣлаться югомъ“, Суоми Абедананда говоритъ, что человѣкъ, желающій изучать югу, долженъ прежде всего найти себѣ учителя-юга, практически знающаго югу, и слѣдовать его указаніямъ. И не столько указанія важны для ученика, сколько личный примѣръ учителя, который долженъ служить ученику идеаломъ или образцомъ, къ которому ученикъ долженъ стремиться. — И это совершенно вѣрно.

Но юга во многомъ отличается отъ другихъ видовъ человѣческаго знанія. Юга — глубоко оккультная вещь и „учитель“ юги совсѣмъ не долженъ присутствовать „въ тѣлѣ“. Изучающій югу можетъ избрать своимъ учителемъ того или другого или нѣсколькихъ изъ великихъ историческихъ договъ или составить мысленный образъ идеальнаго юга и подражать ему. При изученіи юги человѣкъ можетъ въ самомъ себѣ заключать и учителя и ученика. Или, говоря иначе, можетъ найти учителя въ себѣ самомъ, въ своемъ высшемъ „Я“. — Эта идея станетъ особенно ясной при сравненія западной психологіи съ восточной.

Общая цѣль всѣхъ видовъ юги, это — измѣненіе чело в ѣ ка, расширение его сознанія. Въ основѣ всѣхъ югъ лежитъ одинъ принципъ: — именно, что человѣкъ—существо незаконченное, несовершенное и могущее быть значительно измѣненнымъ. Западная мысль до настоящаго времени брала чело в ѣ ка, какъ данное, какъ наличное, съ которымъ единственно можно имѣть дѣло, которое единственно и существуетъ.

Востокъ смотритъ на человѣка иначе. Для восточной мысли человѣкъ — только матеріаль, надъ которымъ можно и нужно работать. Это относится главнымъ образомъ къ внутреннему міру человѣка, къ его психикѣ, которая согласно ученіямъ іоговъ можетъ быть совершенно измѣнена, освобождена отъ ограниченій и усилена до безконечности, благодаря чему человѣкъ получитъ новыя возможности постиженія и познанія истины и новыя силы.

Восточная психологія раздѣляетъ четыре состоянія сознанія.

1) Сонъ безъ сновидѣній (потенціальное состояние сознанія).

2) Сонъ со сновидѣніями (субъективное состояние сознанія, замкнутое въ кругу самого себя).

3) Бодрствующее состояние (объективное состояние сознанія, замкнутое въ кругу міра явленій) и

4) Пробужденное или просвѣтленное состояние сознанія, находящееся въ единеніи съ Безконечнымъ.

Къ этому просвѣтленному состоянию человѣкъ по понятіямъ іоговъ долженъ стремиться, потому что только въ этомъ состояніи можно найти и постигнуть истину. Все, что дають другія состоянія сознанія — иллюзорно и ложно.

Обыкновенное, по научной терминологіи „ясное“, сознаніе человѣка, это — третья ступень. Западная психологія до недавняго времени считала это состояніе сознанія — высшимъ. Восточная психологія считаетъ, что человѣкъ въ этой земной жизни долженъ и можетъ стремиться выйти изъ этого ограниченного состоянія сознанія и достигнуть высшаго, хотя бы на одно мгновеніе.

О природѣ и свойствахъ этого четвертаго состоянія сознанія существуетъ очень много свѣдѣній и въ западной и въ европейской литературѣ, и, хотя разные авторы часто говорятъ различными словами, совершенно ясно, что они говорятъ объ одномъ и томъ же. Всѣ системы іоги, каждая по своему, стремятся раскрыть въ человѣкѣ это высшее <sup>400</sup> состояніе сознанія, духовное

наслѣдство человѣка, его зарытый талантъ, о которомъ онъ часто не знаетъ.

**Раскрытіе высшаго сознанія есть цѣль всѣхъ іогъ**

Идя путемъ іогіи человѣкъ долженъ достигнуть состоянія самадхи и экстаза или просвѣтленія, въ которомъ единственно можно постигнуть истину. Это и есть цѣль — Нирвана.

По отношенію къ тѣмъ книгамъ Востока, которыя какъ будто не хотятъ раскрыть всю свою мудрость незнающимъ людямъ и раскрываютъ знающимъ, — послѣдователи системъ іогіи утверждаютъ, что эти книги писались людьми, достигшими высшаго состоянія сознанія или съ ихъ словъ и, что поэтому своимъ обыкновеннымъ земнымъ сознаніемъ человѣкъ этихъ книгъ понять цѣликомъ не можетъ. Чтобы взять изъ нихъ все, что въ нихъ заключается, нужно подняться на высоту мысли ихъ авторовъ. А эта высота мысли внѣ предѣловъ того состоянія сознанія, которое считалось высшимъ на Западѣ.

Но Западъ тоже выходитъ изъ своихъ старыхъ рамокъ. Одинъ за другимъ представители западной науки приходятъ къ необходимости признать возможность расширенія сознанія и начинаютъ точно опредѣлять формы и виды этого расширенія.

Въ литературѣ послѣдняго времени особенно обратила на себя вниманіе книга проф. Джемса — „Многобразіе религіознаго опыта“. Проф. Джемсъ призналъ реальную возможность состояній сознанія иныхъ, чѣмъ обычное „ясное“ сознаніе и установилъ нѣкоторые законы появленія этихъ „мистическихъ“ состояній сознанія, тождественныхъ къ состояніемъ самадхи индійскихъ іоговъ.

Книга проф. Джемса особенно интересна тѣмъ, что она устанавливаетъ то, что особенно дорого Западу — „факты“ — факты познавательной роли религіознаго чувства и мистики, факты пріобрѣтенія новыхъ знаній, какъ бы изъ самого себя, не путемъ объективнаго изученія и изслѣдованія, а путемъ расширенія сознанія.

Среди цѣлаго ряда авторовъ проф. Джемсъ ссылается на книгу канадскаго психіатра д-ра Бекка