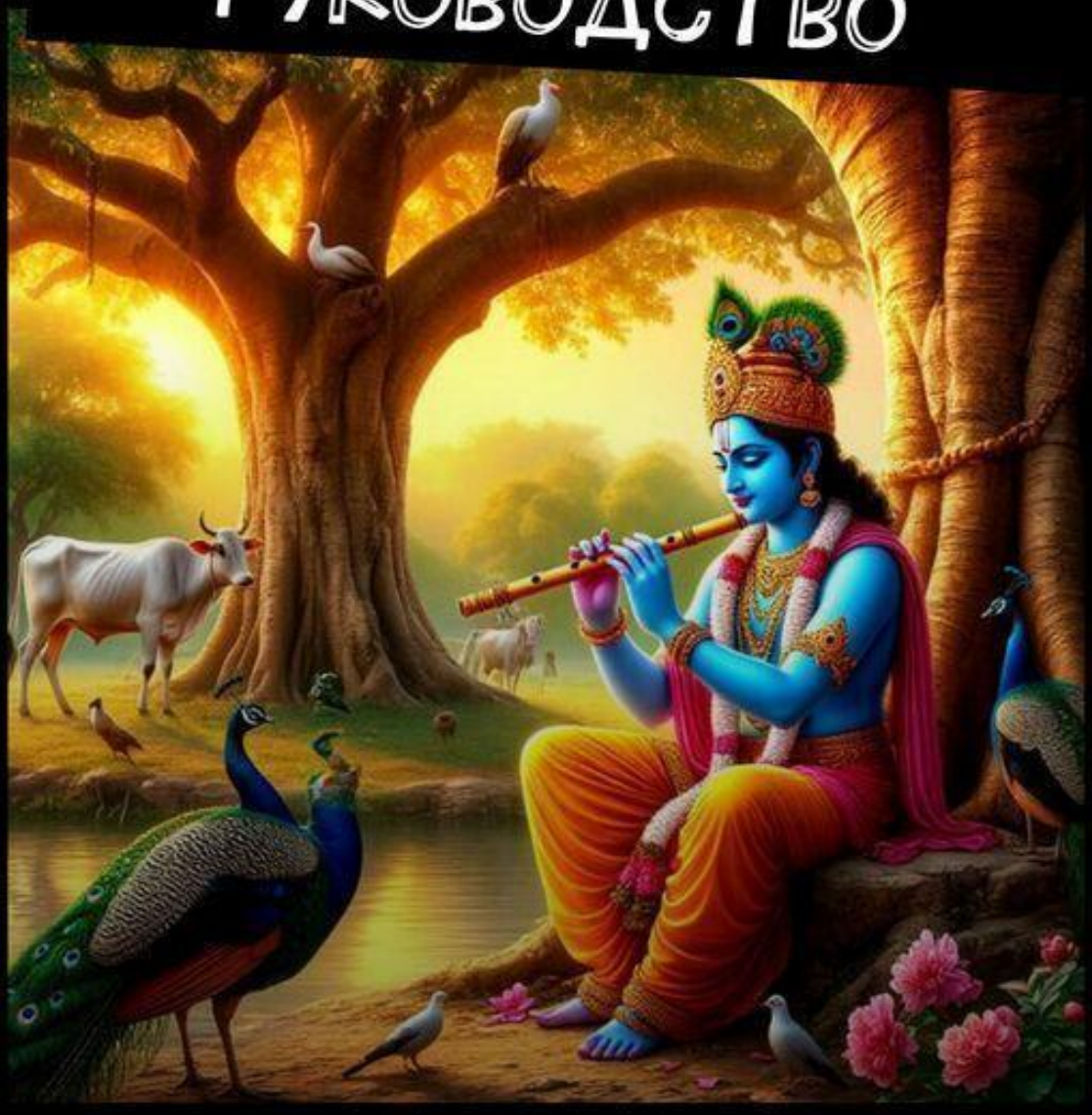
12+

Видья Ананта

# КРИШНА В КАЖДОМ ДЕЙСТВИИ: РУКОВОДСТВО



Видья Ананта

# Кришна в каждом действии: руководство

«Издательские решения»

**Ананта В.**

Кришна в каждом действии: руководство / В. Ананта — «Издательские решения»,

Эта книга — о простой, но очень глубокой практике: о том, как посвящать Кришне свои повседневные дела. Не только молитву, не только изучение священных текстов и не только посещение храма, а всё: работу, учёбу, приготовление пищи, уборку, общение, даже отдых. Всё, что мы и так делаем каждый день, может стать подношением Кришне. И для этого не нужно становиться кем-то другим, уезжать в монастырь или ждать особого момента, когда жизнь станет «идеальной».

© Ананта В.
© Издательские решения

# Содержание

Введение 6
Глава 1. Что значит «посвящать дела Кришне»? 8
Глава 2. Три простых шага для любого дела 11
Конец ознакомительного фрагмента. 12

# Кришна в каждом действии: руководство

## Видья Ананта

© Видья Ананта, 2026

ISBN 978-5-0071-6663-8
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Кришна в каждом действии: руководство. Бхакти йога для начинающих

# Введение

Эта книга — о простой, но очень глубокой практике: о том, как посвящать Кришне свои повседневные дела. Не только молитву, не только изучение священных текстов и не только посещение храма, а всё: работу, учёбу, приготовление пищи, уборку, общение, даже отдых. Всё, что мы и так делаем каждый день, может стать подношением Кришне. И для этого не нужно становиться кем-то другим, уезжать в монастырь или ждать особого момента, когда жизнь станет «идеальной».

Многие люди думают, что духовная жизнь — это нечто отдельное от обычной жизни. Будто есть «моя работа», «мои обязанности», «мои проблемы», а где-то рядом, в другом углу, — Бог, которому нужно уделить время по выходным. Но в бхакти-йоге, пути преданного служения, всё может быть связано с Кришной. Простое действие, совершённое с мыслью о Нём, перестаёт быть только механическим делом. Оно наполняется смыслом. Оно становится шагом на пути к Нему.

Кришна — источник всего. В «Бхагавад-гите» Он говорит, что всё, что мы делаем, всё, что мы едим, всё, что мы предлагаем или отдаём, всё, что мы жертвуем и даже то, какие аскезы мы совершаем, должно быть предложено Ему. Это может звучать очень возвышенно, почти недостижимо. Но на практике всё начинается с малого. С одной искренней мысли: «Кришна, я делаю это для Тебя». С одного дела, которое мы сознательно предлагаем Ему. С одного дня, в котором мы стараемся помнить о Нём чуть чаще, чем обычно.

Эта книга не требует от вас философской подготовки. В ней не будет сложных терминов без объяснений и длинных рассуждений, которые трудно применить в жизни. Она написана простым языком для людей, которые хотят начать. Для тех, кто интересуется духовным развитием, для начинающих преданных и для всех, кто чувствует: «Я хочу, чтобы моя жизнь была не только про меня». Возможно, вы уже повторяете имена Кришны, читаете книги, готовите прасад или общаетесь с преданными. А возможно, вы только делаете первые шаги. В любом случае эта книга — не экзамен, а помощник.

Главная идея очень проста: посвящать дела Кришне — значит не обязательно менять внешнюю сторону жизни, а менять мотив. Мы можем продолжать работать, учиться, заботиться о семье и выполнять свои обязанности. Но мы можем делать это не только для себя, не только ради денег, признания, а с желанием порадовать Кришну. Это похоже на то, как ребёнок рисует рисунок и дарит его маме. Рисунок может быть несовершенным, но он сделан с любовью. Мама видит не только линии на бумаге, она видит сердце. Так и Кришна видит нашу искренность, а не внешнюю безупречность.

В каждой главе этой книги вы найдёте простые шаги, примеры из обычной жизни и небольшое практическое задание. Мы поговорим о том, что значит посвящать дела Кришне, как делать это в три простых шага, как не забывать о Нём в суете, как предлагать пищу и другие простые вещи, как относиться к работе и обязанностям, что делать с сомнениями и как постепенно сделать подношение Кришне общим настроением своей жизни. В конце каждой главы будет короткое резюме и упражнение. Не нужно выполнять всё сразу. Достаточно начать с одного дела.

Читать книгу можно подряд, главу за главой, или открывать ту главу, которая сейчас кажется наиболее полезной. Но самое важное — не просто прочитать, а попробовать. Духовная практика раскрывается не через теорию, а через небольшой, но искренний опыт. Начните с того, что есть. Выберите одно ежедневное дело — например, приготовление чая, уборку, дорогу на работу или начало рабочего дня — и мысленно предложите его Кришне. Скажите Ему: «Кришна, это для Тебя». Если забудете — ничего страшного. Просто вернитесь к этой мысли. Искренность важнее идеальности.

Эта книга не обещает, что все проблемы исчезнут за один день. Но она может помочь вам увидеть, что Кришна не где-то далеко, а рядом — в каждом действии, в каждом моменте, в каждом искреннем желании. И тогда обычная жизнь перестаёт быть только обычной. Она становится пространством для служения, для любви и для постепенного возвращения к Кришне.

Начнём с самого простого. С одного дела. С одной мысли. С одного шага.

# Глава 1. Что значит «посвящать дела Кришне»?

Прежде чем говорить о том, как посвящать дела Кришне, нужно понять, что это вообще значит. Слово «посвящать» может звучать очень торжественно, почти как что-то из области ритуалов или монашеской жизни. Но на самом деле за ним стоит очень простая вещь: мы делаем что-то не только для себя, а с мыслью о Кришне, ради Него. Мы предлагаем Ему своё действие, как подарок.

Представьте себе ребёнка, который нарисовал рисунок и принёс маме. Рисунок может быть кривым, цвета могут быть неверными, солнце может быть квадратным. Но мама берёт этот лист и улыбается. Почему? Потому что ребёнок рисовал не для выставки и не для оценки. Он рисовал для неё. Он думал о ней, пока водил карандашом. Он хотел её порадовать. Именно это желание, эта мысль, это отношение и есть главное. Так и с Кришной. Наши дела могут быть далеки от совершенства. Мы можем ошибаться, уставать, делать что-то очень обычное. Но если мы делаем это с мыслью о Кришне, если мы предлагаем Ему своё действие, оно становится подношением. И Кришна видит не только внешнюю сторону, Он видит сердце.

В «Бхагавад-гите» Кришна говорит Арджуне: «Что бы ты ни делал, что бы ты ни ел, что бы ты ни предлагал, что бы ты ни жертвовал и какую бы аскезу ни совершал, — делай это как подношение Мне». Это очень известный стих. Но часто люди читают его и думают: «Это слишком высоко для меня. Я не могу всё посвящать Кришне. У меня работа, семья, дела, проблемы. Я же не монах». И вот здесь важно понять: посвящать дела Кришне не значит менять всё снаружи. Это значит постепенно менять мотив внутри.

Допустим, вы готовите завтрак. Обычно вы думаете: «Надо поесть, надо накормить семью, надо успеть на работу». Это нормально. Но можно добавить одну мысль: «Кришна, я готовлю это для Тебя. Пусть это будет моим подношением». Внешне ничего не изменилось. Вы всё так же режете овощи, варите кашу, ставите чайник. Но внутри появилось новое измерение. Ваше действие перестало быть только про вас. Оно стало про Кришну. Это и есть посвящение.

Или другой пример. Вы едете на работу. Обычно вы думаете о пробках, о встречах, о том, что нужно сделать. Но можно в начале дороги мысленно сказать: «Кришна, эта дорога — для Тебя. Пусть моя работа сегодня будет служением Тебе». И потом, даже если день будет трудным, у вас внутри будет тихая точка опоры. Вы уже не просто «ходите на работу». Вы выполняете служение.

Кому-то может показаться, что это слишком просто. Но духовная жизнь и состоит из таких простых шагов. Не нужно сразу пытаться посвятить Кришне всё. Начните с одного дела. С одной мысли. С одного дня. Кришна не требует от нас героизма. Он радуется искренности.

Важно понять ещё одну вещь: посвящать дела Кришне — это не значит, что мы делаем что-то плохое и называем это подношением. Если мы обманываем кого-то, если мы делаем что-то вредное, если мы действуем из злости или жадности, то это нельзя назвать подношением Кришне. Кришна — источник чистоты, и Он не принимает то, что противоречит Его природе. Поэтому посвящение начинается с честности. Мы делаем своё дело честно, внимательно, без лени и без обмана. Это тоже часть подношения. Не обязательно делать что-то идеально, но важно делать это с искренним желанием.

Теперь давайте разберёмся, что не требуется для того, чтобы посвящать дела Кришне. Это очень важно, потому что многие люди откладывают практику именно из-за ложных ожиданий.

Во-первых, не нужно всё бросать. Вам не нужно уходить с работы, оставлять семью, уезжать в храм или менять профессию. Вы можете продолжать жить своей обычной жизнью. Более того, ваши обязанности — это и есть поле для служения. Если вы муж, жена, родитель, сын, дочь, сотрудник, студент — у вас уже есть дела, которые можно предлагать Кришне. Не нужно искать особые дела. Нужно научиться делать обычные дела с особым настроением.

Во-вторых, не нужно становиться идеальным. Вы будете забывать. Вы будете ошибаться. Вы будете иногда делать что-то из эгоизма. Это нормально. Кришна не ждёт от нас совершенства. Он ждёт искренности. Если вы забыли — просто вспомните снова. Если вы ошиблись — признайте это и продолжите. Практика — это не экзамен, а путь.

В-третьих, не нужно ждать особого момента. Не нужно ждать, когда вы прочитаете все книги, когда у вас будет больше времени, когда жизнь станет спокойнее. Начните сейчас. С того, что есть. С того дела, которое вы всё равно делаете. С той мысли, которую вы можете вспомнить прямо сегодня.

И ещё один важный момент: посвящать дела Кришне — это не значит, что мы перестаём заботиться о себе и о близких. Это не значит, что мы становимся безответственными. Наоборот. Если мы делаем что-то для Кришны, мы делаем это хорошо. Мы не хотим предлагать Кришне небрежную работу. Поэтому посвящение делает нас более внимательными, более честными, более ответственными. Мы готовим пищу так, чтобы она была вкусной и чистой. Мы выполняем работу так, чтобы она была качественной. Мы заботимся о близких так, чтобы им было хорошо. Всё это становится частью подношения.

Давайте теперь сформулируем главный принцип, который поможет вам в этой практике. Он очень простой: не меняем внешние действия, меняем мотив. Это не значит, что внешние действия никогда не меняются. Иногда, по мере роста в практике, мы естественно начинаем делать что-то иначе. Но начинается всё с мотива. Вы делаете то же самое, но уже не только для себя. Вы делаете это для Кришны.

Представьте, что вы несёте тяжёлую сумку. Если вы несёте её для себя, вы можете устать и раздражаться. Но если вы несёте её для того, кого любите, усталость переносится легче. Внутри появляется смысл. Так и с делами. Когда у нас есть мысль о Кришне, даже самая рутинная работа становится легче и радостнее. Не потому что она стала физически проще, а потому что у неё появился смысл.

Теперь давайте попробуем применить это на практике. В конце каждой главы я буду предлагать небольшое упражнение. Не нужно делать его идеально. Просто попробуйте.

Упражнение к первой главе

Выберите одно ежедневное дело, которое вы делаете каждый день. Это может быть приготовление чая, уборка, дорога на работу, мытьё посуды, чтение книги ребёнку или что-то ещё. Не выбирайте сразу что-то большое. Возьмите самое простое. В течение одного дня перед началом этого дела мысленно скажите: «Кришна, я делаю это для Тебя». Не нужно говорить

вслух, если вам неудобно. Достаточно одной мысли. Постарайтесь вспомнить об этом хотя бы один раз. Если забудете — ничего страшного. На следующий день попробуйте снова.

Запишите, что вы выбрали. И в конце дня отметьте, удалось ли вам вспомнить о Кришне перед этим делом. Не оценивайте себя строго. Просто наблюдайте. Это начало.

И ещё одно небольшое задание. Подумайте и запишите: что в вашей жизни мешает вам посвящать дела Кришне? Может быть, вы думаете, что это слишком сложно? Или что у вас нет времени? Или что вы недостаточно хороши? Запишите это честно. А потом посмотрите на это и скажите себе: «Это просто мысль. Я могу начать с малого». В следующей главе мы поговорим о трёх простых шагах, которые помогут вам делать это регулярно.

А пока — начните с одного дела. С одной мысли. С одного шага. Кришна рядом. Он ждёт не идеальности, а искренности. И Он принимает даже самое маленькое подношение, если оно сделано с любовью.

# Глава 2. Три простых шага для любого дела

В первой главе мы разобрались, что значит посвящать дела Кришне: не менять внешние действия, а менять мотив. Мы делаем то же самое, но уже не только для себя, а с мыслью о Кришне. Теперь возникает естественный вопрос: как это делать на практике? Как не забыть, как не запутаться, как сделать так, чтобы это стало частью обычного дня, а не осталось красивой идеей?

В этой главе я предлагаю очень простую схему из трёх шагов. Она подходит для любого дела: для работы, для учёбы, для домашних обязанностей, для общения, для приготовления пищи, для поездки в транспорте. Эти три шага не требуют специальных условий. Их можно применять где угодно и когда угодно. И самое главное — они не делают вашу жизнь сложнее. Они делают её осмысленнее.

Давайте разберём каждый шаг подробно.

Шаг первый: вспомнить о Кришне перед началом

Первый шаг — самый важный. Перед тем как начать дело, мы вспоминаем о Кришне. Это может быть короткая мысль, одно слово, тихая молитва. Не нужно длинных ритуалов. Достаточно внутреннего обращения: «Кришна, я начинаю это для Тебя» или просто «Кришна». Можно произнести имя Кришны мысленно или шёпотом. Можно вспомнить Его образ. Можно просто почувствовать, что Он рядом.

Почему это важно? Потому что наш ум очень быстро переключается на автоматизм. Мы встаём утром и сразу начинаем делать дела: чистить зубы, готовить завтрак, собираться, ехать, работать. Ум занят списком задач. И если мы не сделаем conscious pause, мы просто проскочим мимо возможности посвятить дело Кришне. Одна короткая мысль перед началом меняет настрой всего дела. Это как повернуть ключ зажигания: дальше машина едет сама, но ключ должен повернуться.

Пример. Вы садитесь за компьютер, чтобы начать рабочий день. Обычно вы сразу открываете почту, проверяете сообщения, погружаетесь в задачи. Попробуйте перед этим сделать паузу на пять секунд. Скажите мысленно: «Кришна, этот день — для Тебя. Помоги мне делать всё честно и с вниманием». И потом начинайте. Внешне ничего не изменилось, но внутри появилась точка опоры.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.