

Ади К. Рама

**Бхагавад-гита:**  
ПРОСТОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ

РУКОВОДСТВО  
ДЛЯ СОВРЕМЕННЫХ ИСКАТЕЛЕЙ ИСТИНЫ



Издательство АСТ  
Москва

УДК 233-23  
ББК 86.331  
А30

*Все права защищены. Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было  
форме без письменного разрешения владельцев  
авторских прав.*

**Krishna's Call: Bhagavad Geeta for  
the 21st Century by Adi Krsna Rama**

**Ади К. Рама.**

А30      **Бхагавад-гита: простое объяснение. Руководство для современных искателей истины / Ади К. Рама. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 272 с. — (Мудрая книга).**

ISBN 978-5-17-173803-7

Вы когда-нибудь задумывались, почему так сложно найти ответы на важные вопросы жизни? Возможно, вы считали, что мудрость древних текстов слишком сложна для понимания или ее никак нельзя применить на практике? Эта книга кардинально изменит ваши представления! Она написана для того, чтобы дать вам мгновенное понимание любой проблемы, открыть сокровищницу практических идей, которые перевернут ваше мировоззрение и вдохновят на новые свершения!

Представьте, как вы превращаете неопределенность в решительные действия, а сомнения — в ясность. Это не просто обещание, а реальность, которая станет доступной после прочтения этой книги. С помощью проверенной временем мудрости вы сможете поднять свою жизнь на новый уровень. Присоединяйтесь к тем, кто осмеливается жить осознанно и вдохновенно!

Ваш «момент» настал, простое объяснение «Бхагавад-гиты» изменит все!

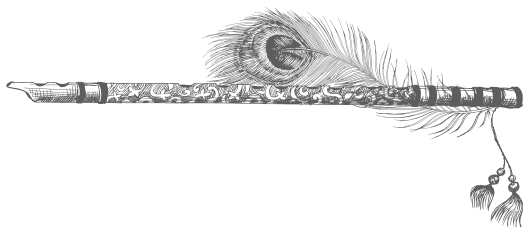
**УДК 233-23  
ББК 86.331**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-173803-7

Фото на обложке © MLBD Publications  
© Коваленко В.,  
перевод на русский язык, 2024  
© ООО «Издательство АСТ», 2025

# Содержание



Предисловие .....	5
От автора .....	7
Российским читателям от автора .....	9
Введение .....	10
Об авторе .....	12
Краткий обзор глав .....	13
<i>Глава 1.</i>	
Среди шума сражений сердце воина трепещет .....	17
<i>Глава 2.</i>	
В шепоте космоса начинает проявляться истина. ....	21
<i>Глава 3.</i>	
Величественный поток поворачивает вспять путь судьбы ....	27
<i>Глава 4.</i>	
Безмолвный призыв любви, вечная река .....	35
<i>Глава 5.</i>	
Путь без путей, танец Божественного .....	53
<i>Глава 6.</i>	
Глубоко внутри безмолвия начинает петь истина. ....	67
<i>Глава 7.</i>	
Тайна сокрыта там, куда не ступала нога смертного .....	79

## Содержание

---

<i>Глава 8.</i> За мимолетными песками жизни — Вечное Море . . . . .	93
<i>Глава 9.</i> В каждом ударе сердца скрыты тайны, древние, как само время . . . . .	111
<i>Глава 10.</i> Эхо из бесконечности, с которой мы никогда не расстанемся . . . . .	123
<i>Глава 11.</i> Бесконечные миры, где царит чудо . . . . .	133
<i>Глава 12.</i> Под мелодию любви сердце начинает биться чаще. . . . .	143
<i>Глава 13.</i> Двойственности столь глубоко сливаются в танце . . . . .	153
<i>Глава 14.</i> Ритм природы, непрерывный прилив и отлив . . . . .	175
<i>Глава 15.</i> Между мимолетными тенями — неподвижный свет . . . . .	195
<i>Глава 16.</i> Руководствуясь чистотой, начинает проявляться божественная сущность . . . . .	207
<i>Глава 17.</i> В тамасе, раджасе и саттве рассказываются истории жизни . . . . .	225
<i>Глава 18.</i> В поисках сути, где заключена истина. . . . .	241
Ади К. Рама: наставник для искателей истины . . . . .	270

# Предисловие

Для меня «Бхагавад-гита», Песнь Божественного, — это древнее сокровище, которое сияет вечно и становится все более лучезарным и актуальным для всего человечества. Это больше, чем священный текст; это божественная беседа между просветленным мастером Кришной и его любимым другом Арджуной, который в процессе диалога становится его преданным учеником, обретая способность наблюдать воплощение сверхсознания. Сама беседа раскрывает танец существования и его загадочную красоту.

Кришна, вневременный мастер, даровал человечеству видение за пределами двойственности, преодоление оков мирского существования и избавление отречения. Однако с течением тысячелетий это видение потускнело, и мы оказались в муках порабощения. Но некогда подавленному духу Бхараты<sup>1</sup> суждено было возродиться. Свами Вивекананда, Шри Ауробиндо, Махатма Ганди — эти провидцы положили начало возрождению, пробуждению души нации. И на волне обретения независимости наследие Раманы Махарши, Джидду Кришнамурти и моего возлюбленного учителя Ошо несло факел, освещая дальнейший путь.

В наши дни Свами Рама на этих страницах приглашает тех, кто готов отправиться в священное древнее путешествие.

---

<sup>1</sup> *Бхарата, Бхарат (Bharat)* — официальное название Индии на языке хинди, в то время как привычное название имеет английское происхождение. — *Прим. пер.*

Я верю, что эта книга вызовет переворот в сознании, подобный пробуждению, которое Кришна приготовил для Арджуны, и наша любимая Бхарата вновь станет образцом мира, процветания и глубокой мудрости.

Я знаю свамиджи<sup>2</sup> много лет — внутри него пульсирует глубокое безмолвие медитации, а в сердце звучат мелодии флейты, воплощая свидетельствующее сознание и игривый дух, о которых Ошо говорил как о сущности садхаки<sup>3</sup> и истинного преданного. Только благодаря такой глубине преданности человек становится инструментом божественного бесконечного и истинным мастером.

«Жизнь — это единственная святыня существования, и относиться к ней игриво — единственная молитва» — так говорил Ошо о Лиле (божественной игре).

Примите эту книгу как своего наперсника, как маяк света. Слова свамиджи изложены в ней для того, чтобы разобрать жизненные перипетии и осветить тропы, на которых в изобилии встречаются трудности. Это не просто слова «Гиты», а призыв к появлению «Нового Человека». Пусть это прочтение «Бхагавад-гиты» вдохновит вас на то, чтобы шагнуть на встречу безграничному потенциалу, таящемуся внутри.

**Свами Чайтанья Кирти**

---

<sup>2</sup> *Свамиджи* — почетный титул, который используется в Индии для обозначения уважаемых духовных лидеров, наставников, йогов или отшельников, которые посвятили свою жизнь духовной практике и получили посвящение в монашеский орден. — *Здесь и далее прим. ред.*

<sup>3</sup> *Садхака* — тот, кто выполняет садхану, то есть духовную практику.

# От автора

Возлюбленные мои, жизнь — это праздник, танец существования, и среди этой необъятной игры есть священный текст, «Бхагавад-гита», восхваляющая саму песнь космоса.

Вы когда-нибудь ощущали ее присутствие? Когда вы отправляетесь в свое внутреннее путешествие, «Бхагавад-гита» таинственным образом подсказывает вам дорогу. Она сияет как путеводная звезда, становится другом для одиноких и дарит утешение в минуты отчаяния. Свами Вивекананда назвал этого вечного спутника «божественной матерью».

Моя личная связь с песней Кришны, «Бхагавад-гитой», возникла в детстве из неожиданного источника — книги Стивена Хокинга «Краткая история времени». В сложном переплетении науки, среди диалогов о черных дырах и теории относительности, я познакомился с безграничным — с бесконечностью. Ум, ограниченный самим своим замыслом, колеблется на пороге бесконечности и не способен постичь ее даже с помощью воображения. И все же сердце осмеливается глубоко погрузиться, слиться, объединиться с этой бездонной необъятностью.

Во время этого безмолвного единения «Бхагавад-гита» проявилась для меня как живое присутствие, как материнское объятие, направляющее и дарующее мне бесконечную любовь и мудрость.

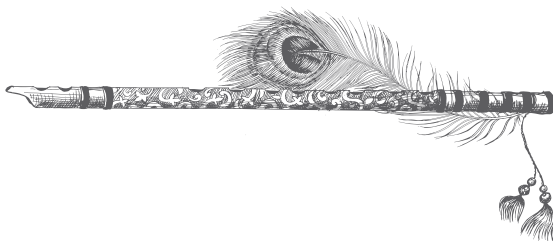
«Бхагавад-гита» — не просто книга, это вселенная, воспевающая себя. В ней гармонично сочетаются наука, поэзия и философия. Она отражает суть нашей древней Бхараты, направляя души к просветлению и любви. Для меня это медита-

ция, нежный шепот божественного, обращенный к жаждущему духу.

В этой скромной работе я стремился передать суть «Гиты» современным языком, но при этом ее дух остается вечным. Погрузитесь в него. Пусть это будет не просто чтение, а переживание, метаморфоза, глубокое внутреннее путешествие к самой вашей сути.

Пусть эта книга просветит и вдохновит вас. Читаете ли вы ее главу за главой или ищете подсказку, спонтанно открывая любую страницу, — пусть она станет маяком на вашем пути.

С любовью и благословениями, ваш автор



# Российским читателям от автора

В «Бхагавад-гите» Кришна говорит о жизни, наполненной смыслом, о сердце, преданном вечному, и о разуме, освобожденном от иллюзий эго. Он зовет нас к совершенству — не к тому, что движимо тщеславием или амбициями, а к совершенству, рождающемуся из смирения, цели и благодати.

Благословения Божественного Бесконечного всегда рядом — ближе, чем дыхание, ближе, чем мысль. Но беспокойное сердце, отягощенное отвлечениями мира, часто не замечает этой благодати. Мы гонимся за миражами, принимая их за смысл, в то время как истинный источник мира и радости тихо ждет внутри нас.

Пусть эта книга станет для вас другом, зеркалом, проводником, открывающим двери к новым идеям и возможностям, ведущим к глубоко значимым целям. Пусть она углубит вашу связь с вечным и напомнит вам о мире и радости, которые всегда были вашими.

Примите этот дар не как урок, а как протянутую руку — жест любви и заботы.

*От всего сердца,  
Ади Кришна Рама*

# Введение

## *Ом Намо Бхагавате Васудевая*

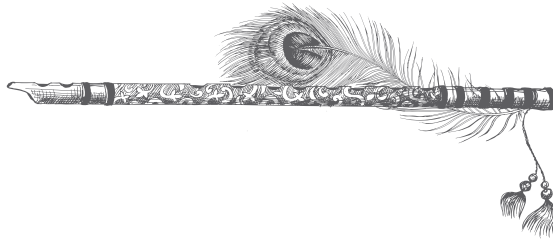
На обширном полотне ведической мудрости «Бхагавад-гита» ярко сияет как маяк духовного прозрения и практического руководства. Бессмертный диалог между Господом Кришной и Арджуной — это не просто беседа на поле боя, а **глубокий самоанализ жизни, осознание ее цели** и вечного стремления к самореализации. Эта работа направлена на то, чтобы извлечь суть «Бхагавад-гиты», главу за главой, не в виде дословного изложения, а как квинтэссенцию ее глубоких истин, чтобы сделать их доступными и понятными современному искателю на легком для усвоения языке.

Часто, когда в этой книге упоминается «Кришна говорит», это не буквальная цитата, а **представление основополагающих принципов, идей и уроков**, переданных Им. Такой подход был принят мною для того, чтобы подчеркнуть универсальность передаваемой мудрости, а не литературные особенности.

В стремлении к пониманию «Гиты» эта книга опирается на обширные источники других древних писаний, таких как Упанишады и «Брахма-сутры». Эти тексты сами по себе раскрывают глубокие аспекты духовности и философии, дополняя учение «Гиты» и предлагая дополнительные уровни понимания.

Это пояснение — приглашение, призыв к глубокому погружению в океан ведической мудрости. Оно **предназначено**

**как для новичка, интересующегося основами индийской философии, так и для опытного искателя, жаждущего свежего взгляда.** Нанизывая жемчужины древней мудрости на нить нынешнего времени, эта книга надеется соединить тысячелетнее духовное учение и современное понимание. Пусть путешествие по этим страницам приблизит вас к вечной мудрости «Гиты» и к собственному внутреннему «Я».



# Об авторе

## *Ом Намо Бхагавате Васудевая*

Путешествие Свами Ади Рама соединяет миры. Гуруджи затронул душу обеих эпох — от безмолвного величия Гималаев, где он погрузился в глубины древних учений, до шумных коридоров современного бизнеса, политики и администрации.

Его сердце было воспитано Гималаями, древними и современными просветленными мастерами, а также мелодичной мудростью, исходящей от его флейты, — даром, возвращенным под руководством легендарного пандита Хари Прасада Чаурасии.

Свами Рама — не просто проводник, он — спутник для искателей. Он открыл древние секреты лидерам и мечтателям, освещая их пути. Его курс «Искусство принятия решений для руководителей» посвящен не только правильному выбору и достижению успеха, но и тому, как изменить ситуацию к лучшему, найти смысл жизни и жить полноценно.

В этой книге он протягивает вам руку помощи. С каждой страницей он приближает вас к вечной мудрости «Бхагавад-гиты», делясь ее теплом, наставлениями, сердечностью. Это больше, чем просто слова, — это разговор от сердца к сердцу через время.

# Краткий обзор глав

**В главе 1** объясняется суть «Бхагавад-гиты». Читатель знакомится с дилеммой Арджуны, которому приходится сражаться с родными и друзьями, и Кришна вызывается помочь Арджуне пройти через это.

**Глава 2** направляет внимание внутрь, к Атману, нашему вечному «Я». Читателю предлагается следовать свадхарме, где полная преданность Богу становится путем к внутреннему осознанию.

**Глава 3** посвящена путям джняна-йоги и карма-йоги. Яджна, действие дхармы в пробужденной осознанности, — это путь, а не бездействие или слепое действие.

**В главе 4** объясняется, как Атман проявляется в мире как Кришна. Читателю предлагается стремиться к внутренней реализации, чтобы освободиться от цикла перерождений и иметь возможность выбора. Это дает понимание действий и показывает, что яджна и контроль над телом, умом и праной — это путь вперед.

**В главе 5** описывается взаимосвязь между джняна-йогой и карма-йогой, а Кришна представляет упрощенную версию карма-йоги как посвящения ваших действий божественному. Глава призывает переключиться с самоисследования на контроль над эмоциями, телом и праной и завершается мощной медитативной техникой, позволяющей открыть в себе дар прозрения.

**Глава 6** описывает состояние невозмутимости просветленного существа и направляет читателя на царственный путь Кришны, который существенно улучшит вашу жизнь, даже

если вы будете следовать ему лишь частично. Кришна объясняет древнюю технику медитации для внутреннего освобождения.

**В главе 7** говорится о бхакти, или преданности, как о ключе ко всем йогам. Это приглашение полюбить божественное, познать божественное и слиться с ним. Кришна изображает Майю как проявление трех гун, или внутренних качеств, и призывает читателя стремиться к саттве и за ее пределы.

**В главе 8** исследуется выход за пределы смерти и дается руководство к действию в момент ухода из жизни. Суть учения заключается в мысленном воспроизведении. В главе описываются девять проявлений бхакти и дается представление обо всем как о Брахмане или божественном.

**В главе 9** объясняется закон кармы и способ освободиться от него через самореализацию, растворяясь в Ишваре через преданность. Глава ведет читателя к раджа-йоге, пути преданности и осознанности.

**В главе 10** основное внимание уделяется мысленному воспроизведению как ключу к освобождению и выходу за пределы смерти посредством сосредоточения ума на Кришне и посвящения ему каждого мгновения. В главе исследуется важность совершенства как способа приблизиться к божественному.

**Глава 11** обращает наш взгляд на бесконечное существование и учит читателя стремиться к божественному и не ограничиваться отождествлением с жизненными историями.

**В главе 12** разъясняется, следует ли поклоняться форме или бесформенному. Кришна дает практические советы по преодолению трудностей на различных путях йоги, а также помогает читателю развить милосердие и достичь состояния невозмутимости посредством овладения эмоциями.

**В главе 13** подчеркивается принцип «познай самого себя». Отсюда следует, что «Я», которое необходимо понять, — это

не-умирающее «Я», идея, которая прокладывает путь к пониманию принципа Ишвары.

**В главе 14** рассказывается о том, как управлять тремя гунами: саттвой, раджасом и тамасом. Читателю предлагается взять под контроль свою жизнь, овладев этими гунами, выработать собственные цели и ценности и развивая полезные привычки.

**В главе 15** подробно поясняется, как освободиться от рождения, смерти и перерождения посредством преданности или отказа от внутреннего отождествления. В ней даются пошаговые инструкции о просветлении в момент смерти. Суть учения — мысленное воспроизведение божественного.

**В главе 16** даются основные знания, необходимые для духовного путешествия. В ней рассматриваются внутренние качества, крайне важные для развития, и указываются черты, которые будут препятствовать достижению божественного.

**В главе 17** исследуется влияние трех гун на поклонение Богу, привычки в еде и совместное времяпрепровождение, а читателю предлагается привести эти важные сферы к саттве. Глава завершается знакомством с мощной мантрой Ом Тат Сат.

**В главе 18** объясняется, как взаимосвязаны внутренние пути, и дается совет оставаться верным своей внутренней природе. Глава подсказывает читателю, как выйти из зоны комфорта состояния тамаса, как преодолеть трудности раджаса и достичь саттвы и запредельного божественного.

