

12+

ЛАНА ИГНАТЬЕВА

День Брахмы

СЕМЬ МАЛЕНЬКИХ ТВОРЕНИЙ,
КОТОРЫЕ ДЕРЖАТ МИР



Лана Игнатьева

День Брахмы. Семь маленьких творений, которые держат мир

<https://litres.ru/74374933>

ISBN 9785007104654

Аннотация

Особой ниточкой через все главы проходит фраза — да-да, та самая: «Ребята, давайте жить дружно».

Иногда написана мелом на стене цеха, иной раз сказана шёпотом или подумана про

себя за двумя закрытыми дверьми. Она звучит каждый раз по-разному, но всегда

становится тем самым «разрешением»: можно быть простым, можно помогать без

лишнего героизма и не бояться быть уязвимым

День Брахмы

Семь маленьких творений, которые держат мир

Лана Игнатьева

© Лана Игнатьева, 2026

ISBN 978-5-0071-0465-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

День Брахмы
семь маленьких творений, которые держат мир

Представь себе книгу, где привычные мифы про богов и творения обретают неожиданно домашний масштаб. Тут никакой пафосной дистанции: всё строится на простых, иногда даже будничных историях — тех самых моментах, когда за чашкой чая вдруг понимаешь что-то важное про себя. Легендарные акты созидания превращаются в маленькие бытовые шаги — иногда почти комичные, но от этого только честнее и ближе.

В каждой притче мы встречаем обычного человека (ну,

такого, как ты или я), который стоит перед выбором: вечная дилемма между желанием сделать что-то действительно классное — и ледяным страхом начать. Перфекционизм подталкивает к бесконечной подготовке, а тревога держит в заложниках. И именно в этот момент появляются боги-советчики — Брахма говорит о важности первого шага (буквально первого вдоха!), Вишну показывает, как многое меняется, если просто поддерживать уже начатое, а Шива мягко избавляет от навязанной идеи быть идеальным.

Структура книги удивительно простая (и оттого убедительная): семь дней — семь историй о тускло-бытовых, но по-настоящему значимых «актах творения». Испечь пирог впервые, починить лавочку с ребёнком, склеить любимую чашку после ссоры... Всё это не высокие метафоры о смысле жизни, а сценарии из нашей рутины. Каждый герой — вполне узнаваемый человек: керамистка после развода, оператор поддержки после тяжёлой смены, домохозяйка с кучей забот и пустым чувством вины. Можно подставить своё имя — история работает на любого.

Особой ниточкой через все главы проходит фраза — да-да, та самая: **«Ребята, давайте жить дружно»**. Иногда написана мелом на стене цеха, иной раз сказана шёпотом или подумана про себя за двумя закрытыми дверьми. Она звучит каждый раз по-разному, но всегда становится тем самым

«разрешением»: можно быть простым, можно помогать без лишнего героизма и не бояться быть уязвимым

В конце каждой истории — короткое практическое упражнение. Не абстракция вроде «фокусируйтесь на хорошем», а штука с конкретными действиями: налить себе чай из склеённой чашки и выпить молча; сделать сегодня один комплимент коллеге; включить любимую песню и позволить себе потанцевать у плиты. На всё уходит всего 5—10 минут — хватит даже тем, кто к вечеру уже совсем выжат.

Что особенно ценно: мифологический фон здесь не давит моралью и не требует веры в определённых богов. Наоборот — образы Брахмы/Вишну/Шивы становятся живыми метафорами для внутренних процессов: желания начать что-то новое (создать), умения поддерживать (сохранять), способности отпускать (разрушать старое добро). Они органично вписываются в психологию сегодняшних людей без лишней мистики.

Такую книгу хочется вручить каждому другу или близкому из команды (и самому себе). Не для мотивации ради рекордов — скорее чтобы напомнить: всё начинается с чего-то очень малого. Просто честно сделать одно маленькое доброе дело сегодня может быть намного более смелым (и целительным), чем любые наполеоновские планы на совершен-

ство завтра.

«День Брахмы»

Алёне казалось, что её жизнь — это черновик, который никто не читает. Она писала статьи, рисовала, вела канал, но всё время чувствовала: «Это не настоящее. Вот когда придёт великий замысел, тогда и начнётся». Она искала Учителя, который одним словом откроет ей её истинное предназначение.

Однажды она попала на лекцию, где лектор сказал:
— Брахма творит не из пустоты. Он творит из дыхания. Из одного вдоха, в котором уже есть весь замысел. Но день Брахмы — это тысяча эпох. А у тебя есть только сегодняшний день. И в нём — одно маленькое действие, которое и есть твоё творение.

Алёна не поняла сразу. Но вечером, когда она хотела опять листать «знаки судьбы» и гороскопы, она вместо этого взяла лист и написала одну фразу: «Сегодня я сделаю одно дело, и пусть оно будет просто хорошим». И сделала: помогла соседке разобрать коробки, которые та не могла поднять.

Когда она вернулась домой, ей вдруг стало легко. Как будто она впервые за долгое время не пыталась стать кем-то, а просто была. И в этом «просто» оказалось больше силы, чем

во всех поисках избранности.

На стене подъезда кто-то написал мелом: «Ребята, давайте жить дружно». Алёна дописала под этим: «Даже если пока не знаешь великого замысла. Просто сделай одно доброе дело».

Мифологический слой: Брахма — Творец. Его день равен тысяче эпох, а человек живёт мгновениями. Избранность здесь — не в статусе, а в способности дать форму своему намерению: не ждать великого часа, а творить из того, что есть сейчас.

Психотерапевтический смысл: перфекционизм и ожидание «знака свыше» часто маскируют страх начать. Настоящее творчество — это не про идеальность, а про смелость дать замыслу родиться в несовершенном мире.

Упражнение «Один вдох — одно действие»:

Закрой глаза на 10 секунд. Сделай глубокий вдох и на выдохе скажи себе: «Я не обязана делать всё. Я сделаю одно».

Выбери одно маленькое, конкретное действие (полить цветок, написать одно предложение, позвонить и спросить «как ты?»).

Сделай его сегодня. Не ради результата, а ради того, чтобы почувствовать: я творю.

«Хранитель порога»

Кирилл работал в техподдержке и каждый день слышал: «Сделайте так, чтобы ничего не ломалось». Он злился: мир устроен так, что всё ломается. И ему казалось, что он сам — тоже что-то вроде заплатки на огромной дыре реальности.

Однажды он встретил старика, который сидел на скамейке и смотрел на старый дом, будто знал каждый его кирпич.

— Вы архитектор? — спросил Кирилл.

— Нет. Я просто помню, как этот дом строили. И как его потом чинили. И как он всё равно стоит.

Старик улыбнулся:

— Есть те, кто строит. Это Брахма. Есть те, кто разрушает. Это Шива. А есть те, кто просто держит, чтобы не рухнуло. Это Вишну. Ты — Вишну. Ты не создаёшь вселенную. Ты делаешь так, чтобы она не рассыпалась сегодня.

Кирилл сначала обиделся: «Вишну» звучало как «второй сорт». Но потом он вспомнил: сколько раз за день он удерживал ситуацию, когда всё могло пойти прахом. Он не давал людям сорваться в панику. Он терпеливо объяснял, перепроверял, возвращал смысл там, где всё казалось бессмысленным.

В тот вечер он написал в чат поддержки: «Я вижу, что вы устали. Давайте сделаем это по шагам. Я здесь». И впервые почувствовал: его работа — это не стыдное «чинить мелочи», а важное «держат мир».

На детской площадке дети играли в «домики» из коробок. Один мальчик протянул ему бумажную корону:

— Ты наш хранитель.

Кирилл надел её и засмеялся. И подумал: пусть это звучит по-детски. Но в этом есть правда.

А на заборе кто-то вывел: «Ребята, давайте жить дружно». И Кирилл понял: это и есть задача Вишну — не дать распасться связи между людьми.

Мифологический слой: Вишну — Хранитель. Он не создаёт и не разрушает, он удерживает равновесие. В психологии это про способность оставаться с другим в трудном, не спасая и не обесценивая, а просто будучи рядом и помогая не рассыпаться.

Психотерапевтический смысл: часто мы обесцениваем «поддерживающие» роли: «я просто помогаю», «я просто держу». Но именно удержание — это то, что позволяет другим творить и выживать в хаосе.

Упражнение «Я — тот, кто держит»:

Вспомни одну ситуацию за последнюю неделю, где ты удержал равновесие (успокоил, подсказал, не дал сорваться).

Напиши: «Я был тем, кто...» и допиши действие.

Поблаговари себя за это. Даже если это было «мелочью».

«Танец Шивы на кухне»

Марина годами пыталась «очистить» свою жизнь: удаляла старые фото, выбрасывала вещи, которые напоминали о прошлом, старалась не думать о том, что причиняло боль. Ей казалось, что если она всё вычистит, то станет «новой». Но боль возвращалась.

Однажды подруга позвала её на выставку, где был зал, посвящённый Шиве. Там висела репродукция: Шива танцует в кольце огня.

— Он разрушает, — сказала подруга.

— Да, — ответила экскурсовод. — Но разрушение у Шивы — это освобождение места для нового. Его танец — это ритм, в котором сгорают иллюзии, а не люди.

Марина вдруг вспомнила свою кухню: старую, с облупившейся краской, но именно там она по утрам пила чай и разговаривала с дочкой. Там было много «неправильного», но там было настоящее. И она поняла: ей не нужно сжигать про-

шное, чтобы стать новой. Ей нужно позволить прошлому перестать управлять ею.

Вечером она достала коробку с письмами, которые боялась читать. Прочитала одно, потом второе. И не стала ни оправдываться, ни обвинять. Просто сказала вслух: «Это было. И это больше не решает за меня».

Потом она пошла на кухню, поставила чайник и сказала дочке:

— Прости, что я иногда была такой напряжённой. Сегодня я просто хочу побыть с тобой.

Дочка обняла её, и Марина почувствовала, как внутри что-то расслабилось. Как будто танец Шивы наконец дошёл до её кухни и сжёг ту самую иллюзию, что она должна быть идеальной, чтобы быть нужной.

На холодильнике висела детская наклейка: «Ребята, давайте жить дружно». Марина улыбнулась. И поняла: дружба с собой начинается с того, что ты позволяешь себе быть неидеальным и при этом настоящим.

Мифологический слой: Шива — Разрушитель. Он не уничтожает суть, он разрушает иллюзии и старые формы, чтобы освободить пространство для жизни.

В психотерапии это про отпускание болезненных сценариев, которые мы повторяем, думая, что они нас защищают.

Психотерапевтический смысл: попытки «вычистить» прошлое или «стать новой» через отрицание не работают. Работает признание: «это было, и это часть моего пути». Отпускание — это не забывание, а прекращение власти прошлого над сегодняшними решениями.

Упражнение «Танец на кухне»:

Найди в своём доме место, где ты чаще всего чувствуешь напряжение (кухня, коридор, рабочий стол).

Встань там и скажи: «Я отпускаю иллюзию, что, если я всё исправлю, всё станет хорошо».

Сделай одно простое, «бытовое» действие: протри стол, поставь цветок, включи свет. Пусть это будет маленький ритуал: «Я остаюсь здесь. И я позволяю себе быть неидеальной».

«Один вдох Брахмы»

У Сони был синдром «большого проекта». Она хотела сразу написать книгу, запустить бренд, придумать миссию, которая спасёт мир. А пока она искала «тот самый замысел», её дни состояли из списков «что надо сделать», тревожного

скроллинга и чувства, что время уходит.

Однажды она зашла в старую библиотеку, где пахло пылью и клеем, и увидела на полке потрёпанную книжку про мифы. Открыла наугад — и наткнулась на строчку: «День Брахмы равен тысяче эпох. Но творение начинается с одного вдоха».

Соня усмехнулась: «Ну да, красиво. Только у меня нет тысячи эпох». И вдруг услышала голос библиотекаря:

— Не надо тысячи. Тебе нужен один день. И в нём — одно маленькое творение.

Библиотекарь, пожилая женщина с внимательными глазами, рассказала, что в юности хотела стать великой художницей, а потом поняла: её настоящее дело — быть тем, кто помогает другим найти нужную книгу. «Я не создаю вселенную, — говорила она, — я держу для неё полку. И этого достаточно».

В тот вечер Соня не стала планировать «книгу всей жизни». Она взяла лист и написала одну фразу: «Сегодня я сделаю что-то маленькое, но настоящее». И сделала: испекла пирог и отнесла соседке, у которой недавно умерла кошка. Просто сказала: «Я не знаю, как утешить. Но вот пирог. И я посижу с тобой, если хочешь».

Соседка заплакала, потом улыбнулась и сказала: «Спасибо, что ты просто пришла». И в этом «просто» было больше смысла, чем в любом грандиозном замысле.

На детской площадке кто-то мелом вывел: «Ребята, давайте жить дружно». Соня дописала рядом: «Даже если ты пока не знаешь, в чём твоя великая миссия. Твоё дело может начинаться с пирога».

Мифологический слой: Брахма творит не из пустоты, а из дыхания. Его день — тысяча эпох, но человек живёт мгновениями. Настоящее творение — это не масштаб, а смелость дать форме родиться из малого: одного вдоха, одного действия.

Психотерапевтический смысл: ожидание «идеального момента» и «великой идеи» часто маскирует страх несовершенства. Поиск дела начинается не с гениального озарения, а с одного простого, честного шага.

Упражнение «Один вдох — одно творение»:

Назови одно маленькое действие, которое ты можешь сделать сегодня (нарисовать одну линию, написать одно предложение, позвонить одному человеку).

Сделай его без цели «сделать идеально». Пусть это будет черновик, проба, начало.

В конце дня скажи себе: «Я сегодня творил (а). Этого достаточно».

«Черновик, который стал домом»

Дима работал прорабом. Он не любил слово «творчество» — оно казалось ему слишком воздушным для бетона, гвоздей и сроков. Но однажды к нему подошёл мальчик из соседнего двора и спросил:

— А это вы строите дом?

— Нет, — усмехнулся Дима. — Я просто ставлю стены.

— А зачем?

Дима задумался. Раньше он отвечал: «Чтобы люди жили». Но в тот момент понял: он не просто ставил стены. Он делал так, чтобы внутри было тепло, чтобы окна выходили на солнце, чтобы лестница не была слишком крутой для стариков.

Вечером он нашёл старую тетрадь, куда записывал идеи, которые никто не принимал: «сделать пандус», «поставить лавочки», «оставить место под дерево». Он называл это «мечтами, которые не пройдут по смете». Но теперь он понял: это и есть его дело. Не строить «как везде», а делать мир чуть добрее и удобнее.

Он начал с малого. Поставил одну лавочку у подъезда. По-

том договорился, чтобы в новом доме сделали широкие двери. И когда кто-то спрашивал: «Зачем ты это делаешь?», он отвечал:

— Потому что дом — это не только стены. Это место, где людям хорошо.

Однажды к нему подошла женщина и сказала:

— Я каждый день сижу на этой лавочке. Просто дышу. Спасибо, что ты её поставил.

Дима улыбнулся. И впервые почувствовал: его работа — это тоже творение. Как у Брахмы: не всё сразу, не на века, а шаг за шагом.

На стене кто-то написал: «Ребята, давайте жить дружно». Дима дописал под этим: «Даже если твоё дело — просто ставить лавочки. Из них тоже собирается мир».

Мифологический слой: Брахма — Творец, но его творение не статично. Это процесс: кирпичик за кирпичиком, линия за линией. В быту это проявляется как внимание к деталям, которые делают мир пригодным для жизни.

Психотерапевтический смысл: обесценивание «маленьких дел» мешает увидеть своё призвание. Настоящее дело

часто прячется не в громких достижениях, а в способности замечать, где мир неудобен, и делать его чуть лучше.

Упражнение «Одна деталь, которая делает мир добрее»:

Найди в своём окружении одну вещь, которую можно сделать чуть удобнее или приятнее (поставить стул, повесить полку, написать доброе сообщение).

Сделай это без ожидания награды. Пусть это будет твой маленький вклад в устройство мира.

Запиши: «Сегодня я сделал (а) мир чуть лучше. И это моё дело».

«Форма, которая держится»

Катя училась на керамиста. Она хотела создавать шедевры, которые будут выставляться в галереях, а пока лепила чашки, которые трескались, тарелки, которые кривились, и чувствовала себя неудачницей. Ей казалось, что её руки не созданы для настоящего творчества.

Однажды она попала на мастер-класс к пожилой мастерице, которая делала простые, но удивительно удобные вещи: кружки, в которых чай дольше оставался тёплым, миски, которые приятно держать в руках, тарелки, на которых еда выглядела вкуснее.

Мастерица сказала:

— Брахма даёт форму. Но форма держится не потому, что она идеальна. Она держится, потому что в ней есть смысл. Твоя чашка может быть несимметричной, но если в ней приятно пить — это уже творение.

Катя попробовала перестать гнаться за идеалом. Она стала думать не о том, «как это оценят», а о том, «кому это будет нужно». Она сделала чашку для подруги, которая любила пить кофе по утрам, и сделала её так, чтобы ручка удобно ложилась в ладонь. Подруга заплакала и сказала:

— Ты будто знала, как мне нужно.

И Катя поняла: её дело — не создавать идеальные вещи, а делать то, что будет жить в чьих-то руках, согревать, радовать, быть нужным.

Она начала вести маленький блог, где рассказывала не про «искусство», а про людей, для которых она что-то делает. И каждый раз, когда кто-то писал: «Эта чашка стала моей любимой», она чувствовала: вот оно, её дело.

На коробке с чашками кто-то наклеил стикер: «Ребята, давайте жить дружно». Катя улыбнулась. И подумала: дружба с миром начинается с того, что ты делаешь что-то не для славы, а для людей.

Мифологический слой: Брахма задаёт форму, но её ценность определяется не совершенством, а функцией и смыслом. В психотерапии это про переход от «быть идеальным» к «быть полезным и настоящим».

Психотерапевтический смысл: перфекционизм лишает нас смелости творить. Настоящее мастерство — это не отсутствие ошибок, а способность вкладывать смысл даже в несовершенные формы.

Упражнение «Вещь для одного человека»:

Выбери одного человека (друга, родственника, коллегу) и подумай, что ему может быть приятно или полезно.

Сделай для него одну вещь (поделку, открытку, чашку, пирог, письмо) без цели «поразить». Пусть это будет просто жест заботы.

Подари и скажи: «Я сделал (а) это для тебя». Не жди восхищения. Достаточно знать, что вещь нашла своего человека.

«Как Брахма шепнул одно слово»

В начале времён, когда мир ещё не обрёл формы, а был лишь дыханием в темноте, Брахма сидел на лотосе и смотрел на пустоту. И пустота шептала ему: «Сотвори что-то ве-

ликое, чтобы о нём говорили вечно».

Брахма улыбнулся:

— Вечность не нуждается в словах. Вечность — это действие, которое держит форму, даже если никто не смотрит.

И он не создал гору, не зажёл солнце, не разделил небо и землю. Он создал одну маленькую чашу — неровную, с шероховатыми краями, но такую, в которую можно было налить воды и напиться.

— Это слишком мало, — возмутилась пустота. — Где величие? Где слава?

— А величие в том, что в ней есть вода, — ответил Брахма. — И тот, кто пьёт, не спрашивает, идеальна ли чаша. Он благодарит за воду.

Прошло много эпох. В одном городе жила девушка по имени Мира. Она хотела делать что-то важное, чтобы её имя осталось в памяти людей. Она училась у мастеров, копировала великие узоры, пыталась придумать стиль, который покори́т мир. Но всё казалось ей пустым: «Это уже делали. Это не моё. Это недостаточно».

Однажды она пришла к старому гончару. Тот молча взял кусок глины, положил на круг и начал вращать. Глина под-

нималась неровно, местами оседала, но он не ругал её, не торопил, а просто держал руками, будто разговаривал с ней.

— Почему ты не делаешь что-то красивое? — спросила Мира.

— Красота — это когда вещь живёт. Смотри.

Он сделал простую чашку. Не для выставки, не для награды. Для мальчика, который каждое утро приносил ему хлеб. Чашка была чуть кривой, но в ней приятно было держать горячий чай.

Когда мальчик пришёл, гончар протянул ему чашку и сказал:

— Держи. Она ждала тебя.

Мальчик улыбнулся, и Мира вдруг поняла: эта улыбка и есть то самое «вечное», о котором она мечтала. Не имя на камне, не слава, а тепло, которое остаётся в чьих-то ладонях.

Вечером она сама села за круг. Глина не слушалась, чашка получилась кособокой, но Мира не выбросила её. Она обожгла, покрыла простой глазурью и поставила на полку.

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.