



ДЗЕН-ПРОПИСИ

Для тех, кто устал
тревожиться и хочет
жить легко

Издательство АСТ
Москва



УДК 159.9
ББК 88.9
Д43

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

Д43 **Дзен-прописи.** Для тех, кто устал тревожиться и хочет жить легко / Москва : Издательство АСТ, 2026. — 48 с. — (Прописи восточной мудрости).

ISBN 978-5-17-189289-0

В мире, где каждый день приносит новые тревоги и информационный шум, мы все чаще теряем связь с настоящим моментом. Хроническая усталость и эмоциональное выгорание стали нормой, а внутренний покой кажется недостижимой роскошью.

«Дзен-прописи» — это уникальный метод восстановления нервной системы: первые прописи, объединяющие мудрость дзен-буддизма и современные психологические техники. Вы будете прописывать коаны и хайку, рисовать круг-энсо и выводить непрерывные линии. Все это — возможность замедлиться и отпустить навязчивые мысли.

Несколько минут осознанного письма мягко останавливают внутренний монолог, снимают эмоциональное напряжение и возвращают внимание в настоящий момент.

Откройте силу простых действий в эпоху сложных решений и позвольте дзен-письму подарить вам внутренний покой.

УДК 159.9
ББК 88.9

Издание для досуга



ДЗЕН-ПРОПИСИ.

Для тех, кто устал тревожиться и хочет жить легко

Дизайн обложки: Елена Дуванова.

Корректор: Людмила Дубовая.

Подписано в печать 26.06.2026. Формат 70×90/16.

Гарнитура Circe Rounded. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 3,51. Тираж 2000 экз. Заказ .

Общероссийский классификатор продукции

ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные.

ООО «Издательство АСТ»

129085, Москва, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, 7 этаж

Наш сайт: www.ast.ru E-mail: ask@ast.ru Интернет-магазин: www.chitai-gorod.ru

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Страна происхождения: Российская Федерация. Изготовлено в 2026 г.

ISBN 978-5-17-189289-0

© ООО «Издательство АСТ», 2026

ВВЕДЕНИЕ

Хроническая усталость, тревога, напряжение стали неотъемлемой частью современной жизни.

Эти терапевтические прописи, в основе которых вековая восточная мудрость и методы современной психологии, необходимы, чтобы наконец-то выйти из этого суетного круга. Их задача — не научить вас красиво писать или постичь философские истины, а дать простой, работающий инструмент для возможности замедлиться, выдохнуть и обрести гармонию и равновесие.

В основе прописей лежит принцип дзен-практики «мусин» — состояния «ума без мыслей», где нет места оценкам, спешке и желанию все контролировать. Вы не боретесь с тревогой, а мягко возвращаете фокус из головы в руку, в дыхание, в настоящий момент. Каждая буква, каждая строка — это микромедитация, помогающая почувствовать себя спокойнее, цельнее и живее.

КАК РАБОТАТЬ С ПРОПИСЯМИ

Пишите медленно. Позвольте буквам занимать столько места и времени, сколько им нужно. Не стирайте, не перечеркивайте, не оценивайте «красоту» строки. Ваша задача — не думать о внешних делах и проблемах, а синхронизировать внимание на «здесь и сейчас» с движением руки.

ДЗЕН-ПРОПИСИ

Мысли можно сравнить с облаками, падающими листьями или птицами в небе. Дзен учит не ловить их, не анализировать, но при этом и не подавлять. Их нужно просто замечать и отпускать. Этот блок тренирует навык «наблюдателя без вовлечения». Вы пишете, а ум учится не цепляться за сюжет, позволяя внутреннему потоку течь без вашего вмешательства.



ВОЗВРАЩЕНИЕ К ИСТОКУ

Через повторение мудрых фраз мы возвращаемся
к своей истинной природе.

*В тишине сердца слышится голос Вселенной. В тишине сердца
слышится голос Вселенной.*

*Каждый момент — драгоценный дар бытия. Каждый момент —
драгоценный дар бытия.*