

БУДДИЗМ Дневной канон

सिद्धार्थ
सत्त्व द्वाविवा

2084

Beatrix Storywell



Beatrix Storywell

БУДДИЗМ Дневной канон

<https://litres.ru/74290322>

SelfPub; 2026

Аннотация

Что, если пять минут в день способны изменить то, как вы встречаете свою жизнь? «Дневной канон 2026» — книга-спутник на 240 дней, с 6 мая по 31 декабря: каждый разворот — одна дата, одна цитата великих учителей и одна практика, которая меняет день. Будда и Нагарджуна, Шантидева и Догэн, Миларепа и Падмасамбхава говорят о том, что болит у каждого: о гневе и страхе, привязанности и прощении, любви, труде, деньгах и смерти. Книга живёт по лунному календарю: Весак и Асальха-пуджа, Васса и Бодхи-день становятся вехами вашего пути — от растущей луны к полнолунию, от полнолуния к тишине новолуния. Размышление — как древнее звучит сегодня. Практика — от 5 до 30 минут, выполняема в любом ритме жизни. Совет дня — одно предложение, которое остаётся с вами до вечера. Это не книга, которую читают. Это книга, которую проживают. Откройте разворот — и начните день с того, что мудрее суеты. Для тех, кто давно хотел начать, но не знал — с чего.

Содержание

О книге	6
Как пользоваться	7
6 мая 2026, среда	8
7 мая 2026, четверг	10
8 мая 2026, пятница	12
9 мая 2026, суббота	14
10 мая 2026, воскресенье	16
11 мая 2026, понедельник	18
12 мая 2026, вторник	20
13 мая 2026, среда	22
14 мая 2026, четверг	24
15 мая 2026, пятница	25
16 мая 2026, суббота	27
17 мая 2026, воскресенье	29
18 мая 2026, понедельник	31
19 мая 2026, вторник	33
20 мая 2026, среда	35
21 мая 2026, четверг	37
22 мая 2026, пятница	39
23 мая 2026, суббота	41
24 мая 2026, воскресенье	43
25 мая 2026, понедельник	45
26 мая 2026, вторник	47

27 мая 2026, среда	48
28 мая 2026, четверг	50
29 мая 2026, пятница	52
30 мая 2026, суббота	54
31 мая 2026, воскресенье	56
1 июня 2026, понедельник	58
2 июня 2026, вторник	60
3 июня 2026, среда	62
4 июня 2026, четверг	64
5 июня 2026, пятница	66
6 июня 2026, суббота	68
7 июня 2026, воскресенье	70
8 июня 2026, понедельник	72
9 июня 2026, вторник	74
10 июня 2026, среда	76
11 июня 2026, четверг	78
12 июня 2026, пятница	80
13 июня 2026, суббота	82
14 июня 2026, воскресенье	84
15 июня 2026, понедельник	86
16 июня 2026, вторник	88
17 июня 2026, среда	90
18 июня 2026, четверг	92
19 июня 2026, пятница	94
20 июня 2026, суббота	96
21 июня 2026, воскресенье	98

22 июня 2026, понедельник	100
23 июня 2026, вторник	102
24 июня 2026, среда	104
25 июня 2026, четверг	106
Конец ознакомительного фрагмента.	107

Beatrix Storywell

БУДДИЗМ Дневной канон

О книге

Цитаты и практики на каждый день

6 мая — 31 декабря 2026

Как пользоваться

Каждый разворот — один день.

- Дата и значение дня в буддийском календаре
- Тема дня
- Цитата и её автор
- Размышление — как понимать в современной жизни
- Практика на день — выполняема за 5–30 минут
- Совет дня — одно ёмкое предложение

Источники цитат: Палийский канон (Дхаммапада, никии), сутры Махаяны и наставления великих учителей различных традиций — Тхеравады, Чань/Дзэн, Тибетской Ваджраяны. Где точная цитата неизвестна, дан парафраз в духе традиции.

Пусть эти слова принесут пользу всем существам.

6 мая 2026, среда

Календарь: *Растущая луна, девятый день лунного месяца Весак. Луна прибывает, наполняя пространство светом — подходящее время для укрепления намерений и внутренней ясности.*

Тема: медитация

«Нет медитации без мудрости, нет мудрости без медитации. Тот, в ком есть и то и другое, стоит у самого порога ниббаны.»

— Будда Шакьямуни (Дхаммапада, гл. 20)

Размышление

Медитация без понимания легко превращается в механический ритуал. Мудрость без практики остаётся лишь интеллектуальным знанием. Их совместное развитие — как два крыла птицы: оба необходимы для полёта. В современной жизни это означает не просто сидеть в тишине, но и вникать в природу того, что наблюдаешь внутри себя.

Практика на день

1. Найдите тихое место и сядьте удобно, выпрямив спину.
2. Закройте глаза и в течение 5 минут просто наблюдайте за дыханием, не пытаясь его изменить.
3. Когда ум блуждает, мягко возвращайте внимание к дыханию — без осуждения.
4. После 10 минут спросите себя: «Что я сейчас замечаю — в теле, в мыслях, в пространстве вокруг?»
5. Запишите од-

но-два наблюдения. Это и есть соединение практики с пониманием.

Совет: *Сегодня пусть каждый вдох будет осознанным — это и есть начало пути.*

7 мая 2026, четверг

Календарь: Десятый день лунного месяца Весак — в тибетской традиции день Гуру Ринпоче (Падмасамбхавы), отмечаемый каждый десятый лунный день. Благоприятное время для практики и почитания учителей.

Тема: учитель и ученик

«Опирайся на учение, а не на личность учителя. Опирайся на смысл, а не на слова. Опирайся на окончательный смысл, а не на промежуточный. Опирайся на мудрость, а не на обычное знание.»

— Будда Шакьямуни (Чатух-пратисарана-сутра)

Размышление

Эти четыре опоры — компас для каждого ищущего. Учитель важен, но он указывает на луну — не нужно путать палец с луной. Слова Дхармы — это лодка, а не берег. Когда мы цепляемся за форму, теряем суть. Зрелый ученик учится слышать смысл сквозь любые слова.

Практика на день

1. Вспомните человека, который дал вам важное знание или мудрость.
2. Посидите 5 минут в тишине, мысленно выражая ему благодарность.
3. Затем спросите себя: «Какой смысл его учения я несу в своей жизни прямо сейчас?»
4. Запишите одно конкретное действие, которое отражает это учение в вашей повседневности.
5. Совершите это действие

сегодня.

Совет: *Почитай учителя, но иди своим путём к пониманию — это и есть настоящая преданность.*

8 мая 2026, пятница

Календарь: *Одиннадцатый лунный день, луна растёт. Энергия созревания и роста. Хороший день для практики щедрости и добрых дел.*

Тема: щедрость

«Давай с открытой рукой — и рука никогда не будет пустой. Щедрость — это не убыток, а умножение. Что отдаётся с любовью, возвращается сторицей.»

— Асанга (Абхисамаяланкара, по мотивам, парафраз)

Размышление

Щедрость в буддизме — первый парамита, фундамент практики. Она освобождает не только получателя, но прежде всего дающего: ведь каждый акт отдачи ослабляет хватку эго. В обычной жизни это может быть улыбка, внимание, время, еда или просто добрые слова. Важно не величина дара, а открытость сердца.

Практика на день

1. Утром решите совершить три акта щедрости в течение дня. 2. Первый — материальный (угостить, помочь, отдать ненужное). 3. Второй — словесный (сказать что-то поддерживающее). 4. Третий — ментальный: мысленно пожелать благополучия тем, кого встретите. 5. Вечером вспомните эти три момента и почувствуйте, как изменилось состояние.

Совет: *Отдавай сегодня хотя бы одну вещь или жест*

без ожидания отдачи.

9 мая 2026, суббота

Календарь: Двенадцатый лунный день, луна близка к полной. Свет усиливается, тени укорачиваются — метафора приближения к ясности ума.

Тема: страдание

«Я учу только двум вещам: страданию и освобождению от страдания.»

— Будда Шакьямуни (Маджджхима-никая 22)

Размышление

Это короткое утверждение — ядро всего буддийского учения. Будда не занимался метафизическими спорами о природе Вселенной, а указывал на насущное: как мы страдаем и как можем освободиться. Признание страдания — не пессимизм, а честность. Только признав болезнь, можно начать лечение.

Практика на день

1. Сядьте удобно и закройте глаза на 10 минут. 2. Вспомните одну ситуацию, которая приносила вам боль или неудобство на этой неделе. 3. Не пытайтесь изменить её — просто наблюдайте ощущение в теле. 4. Мягко спросите себя: «К чему именно я привязан в этой ситуации?» 5. Представьте, как вы отпускаете эту привязанность, как разжимаете кулак. Почувствуйте облегчение.

Совет: *Не бегите от боли — посмотрите ей в лицо, и*

она перестанет вас преследовать.

10 мая 2026, воскресенье

Календарь: *Тринадцатый лунный день, предпоследний перед полнолунием. День накануне упосатхи — традиционно время для усиленной практики и соблюдения обетов.*

Тема: нравственность

«Нравственность — основа всех добродетелей, как земля — основа всего живого. Утвердившись в нравственности, развивай сосредоточение; утвердившись в сосредоточении, развивай мудрость.»

— Буддхагхоса (Висуддхимагга, гл. 1, парафраз)

Размышление

Нравственность — не список запретов, а фундамент, на котором строится внутренний покой. Когда совесть чиста, ум легко успокаивается в медитации. Когда медитация устойчива, мудрость возникает естественно. Это последовательность, проверенная тысячелетиями практики.

Практика на день

1. Вечером этого дня возьмите лист бумаги. 2. Запишите три поступка за день, которыми вы довольны с нравственной точки зрения. 3. Запишите один поступок, о котором сожалеете. 4. Искренне пообещайте себе не повторять его. 5. Сделайте пять глубоких вдохов, отпуская вину и принимая намерение исправиться.

Совет: *Чистое намерение — лучший фундамент для лю-*

бого дела.

11 мая 2026, понедельник

Календарь: *Полнолуние мая — день упосатхи. В тхеравадинских странах это священный день поста, медитации и соблюдения восьми обетов. Луна в полной силе.*

Тема: четыре благородные истины

«Вот, о монахи, благородная истина о страдании... о происхождении страдания... о прекращении страдания... о пути, ведущем к прекращению страдания. Это знание и видение возникло у меня относительно вещей, которые прежде не были услышаны.»

— Будда Шакьямуни (Дхаммачаккаппаваттана-сутта, Самьютта-никая 56.11)

Размышление

В день первой проповеди Будды в Оленьем парке были произнесены эти слова, изменившие ход истории. Четыре благородные истины — не доктрина веры, а диагноз и план лечения. Страдание реально; у него есть причина; оно может прекратиться; существует путь к этому прекращению. Это практическая карта, а не абстрактная философия.

Практика на день

1. В этот особый лунный день выделите 20 минут вечером.
2. Зажгите свечу или аромапалочку.
3. Поразмышляйте над каждой из четырёх истин, задавая себе вопросы: Где в моей жизни есть страдание? Какова его причина? Могу ли я пред-

ставить его отсутствие? Что мне помогло бы на пути к этому? 4. Завершите медитацией на дыхании в течение 5 минут.

Совет: *Полнолуние — время видеть ясно: позвольте лунному свету осветить и ваш ум.*

12 мая 2026, вторник

Календарь: *День после полнолуния, луна начинает убывать. В тибетской традиции пятнадцатый лунный день — один из наиболее священных. Хорошее время для практики осознанности и созерцания непостоянства.*

Тема: непостоянство

«Всё составное непостоянно. Трудитесь усердно над своим освобождением.»

— Будда Шакьямуни (последние слова, Маха-париниббана-сутта)

Размышление

Эти слова — последнее, что произнёс Будда перед паринирваной. В них нет ни страха, ни отчаяния — лишь ясное напоминание. Всё, что сложено из частей, рассыплется. Принятие этого факта не делает жизнь пустой — напротив, оно делает каждый момент ценным. То, что мимолётно, особенно прекрасно.

Практика на день

1. Выберите один объект в своём доме — цветок, свечу, плод. 2. Смотрите на него 5 минут, осознавая, что он изменится и исчезнет. 3. Спросите себя: какие ещё вещи в моей жизни я воспринимаю как постоянные? 4. Затем 5 минут наблюдайте за своими мыслями — как они возникают и уходят, подобно облакам. 5. Завершите словами: «Я принимаю»

непостоянство как учителя».

Совет: *Отпустите одну иллюзию постоянства сегодня — и откроете большие пространства для жизни.*

13 мая 2026, среда

Календарь: *Шестнадцатый лунный день, луна убывает. Время завершения циклов. Хороший день для практики отпускания и работы с привязанностями.*

Тема: привязанность

«Из привязанности рождается печаль, из привязанности рождается страх. Для того, кто свободен от привязанности, нет ни печали, ни страха.»

— Будда Шакьямуни (Дхаммапада, гл. 16)

Размышление

Привязанность — это не любовь, а её искажение. Мы привязываемся к людям, вещам, идеям о себе — и страдаем, когда они меняются или уходят. Отпустить привязанность не значит стать холодным: это значит любить без условий, принимать без требований. Свобода от привязанности открывает подлинную радость.

Практика на день

1. Сядьте в тишине на 10–15 минут. 2. Вспомните три вещи или ситуации, к которым сильно привязаны. 3. Для каждой спросите себя: «Что я боюсь потерять? Почему это так важно для моего ощущения безопасности?» 4. Представьте, что вы мягко разжимаете ладонь и позволяете этому лежать на открытой руке — не удерживая, но и не отталкивая. 5. Завершите тремя глубокими вдохами.

Совет: *Держите близких в открытых ладонях, а не в сжатых кулаках.*

14 мая 2026, четверг

Календарь: Семнадцатый лунный день, убывающая луна. Благоприятное время для практики терпения и работы с трудными эмоциями.

Тема: гнев

«Победи гнев любовью, зло — добром, скупость — щедростью, ложь — правдой.»

— Будда Шакьямуни (Дхаммапада, гл. 17)

Размышление

Гнев кажется силой, но на самом деле ослабляет нас. Он затуманивает разум и разрушает отношения. Ответить гневом на гнев — значит добавить огня в огонь. Противоположное качество — не слабость, а высшая форма силы. Любящая доброта не отрицает боль — она преобразует её.

Практика на день

1. Вспомните человека, который вас раздражает или раздражал недавно. 2. Закройте глаза и почувствуйте, где в теле живёт это раздражение. 3. Сделайте 5 медленных вдохов, на каждом выдохе представляя, как напряжение растворяется. 4. Мысленно скажите этому человеку: «Пусть ты будешь счастлив. Пусть ты будешь здоров. Пусть ты будешь в мире». 5. Почувствуйте, как меняется ваше состояние.

Совет: Прежде чем ответить в гневе, сделайте три вдоха — это даёт уму шанс выбрать мудрость.

15 мая 2026, пятница

Календарь: Восемнадцатый лунный день, луна убывает. Пятница традиционно ассоциируется с благополучием и отношениями. Хорошее время для размышлений о любви и сострадании.

Тема: любовь и сострадание

«Как мать защищает своего единственного ребёнка, рискуя собственной жизнью, так и мы должны возвращать безграничную любовь ко всем существам.»

— Будда Шакьямуни (Метта-сутта, Сутта-нипата 1.8)

Размышление

Метта — любящая доброта — это не сентиментальность. Это сознательное пожелание счастья всем без исключения: друзьям, незнакомцам и даже врагам. Будда использовал образ матери, потому что материнская любовь понятна каждому. Расширение этой любви на всех существ — практика, трансформирующая характер.

Практика на день

Практика метта-медитации (15 минут). 1. Сядьте удобно, закройте глаза. 2. Начните с себя: «Пусть я буду счастлив. Пусть я буду здоров. Пусть я буду в безопасности. Пусть я живу с лёгкостью». Повторите трижды. 3. Перейдите к близкому человеку, затем к нейтральному, затем к трудному — с теми же пожеланиями. 4. Завершите, направив метту ко

всем существам во всех направлениях. 5. Посидите в тишине ещё 2 минуты.

Совет: *Сегодня улыбнитесь незнакомцу — это маленький акт безграничной любви.*

16 мая 2026, суббота

Календарь: *Девятнадцатый лунный день, луна убывает. Выходной день — возможность уделить время созерцанию природы, что само по себе является буддийской практикой.*

Тема: животные и не-причинение вреда

«Тот, кто понимает страдание животного как своё собственное, кто не причиняет вреда ни одному живому существу — он уже ступил на путь великого сострадания.»

— Шантидева (Бодхичарья-аватара, гл. 6, парафраз)

Размышление

Ахимса — не-причинение вреда — объединяет все буддийские традиции. Животные, как и мы, способны страдать и желать счастья. Расширение сострадания за пределы человеческого круга углубляет практику. В современной жизни это проявляется в осознанном потреблении, бережном отношении к природе, уважении к любой жизни.

Практика на день

1. Сегодня выйдите на прогулку в парк, сад или лес хотя бы на 15 минут. 2. Идите медленно, замечая всё живое вокруг: птиц, насекомых, деревья. 3. Попробуйте смотреть на каждое существо как на того, кто хочет жить и не хочет страдать — так же, как вы. 4. Мысленно пожелайте им безопасности и благополучия. 5. Вернувшись домой, запишите одно

наблюдение, которое вас тронуло.

Совет: *Бережное отношение к любой жизни начинается с простого внимания.*

17 мая 2026, воскресенье

Календарь: *Двадцатый лунный день. В тибетской традиции — особый день для практики Ваджраяны. Убывающая луна располагает к внутреннему анализу и самоисследованию.*

Тема: карма

«Не наследуем ли мы своих поступков? Мы — дети своих действий, наследники их плодов. Наши действия — то лоно, в котором мы зарождаемся снова.»

— Будда Шакьямуни (Ангуттара-никая 5.57, парафраз)

Размышление

Карма — это не судьба и не наказание. Это закон причинности, применённый к намеренным действиям. Каждый поступок, движимый жадностью, ненавистью или заблуждением, сеет семена страдания. Поступки, движимые щедростью, любовью и мудростью, сеют семена счастья. Мы сами создаём свой опыт.

Практика на день

1. В конце дня выделите 10 минут для размышления. 2. Вспомните три действия, совершённых сегодня — большие или маленькие. 3. Для каждого спросите: «Что двигало мной: эго и страх или открытость и забота?» 4. Не осуждайте себя, но будьте честны. 5. Выберите одно действие, которое хотите улучшить завтра, и запишите намерение.

Совет: *Сажайте сегодня те семена, плоды которых вы захотите собрать завтра.*

18 мая 2026, понедельник

Календарь: *Двадцать первый лунный день, третья четверть луны. Луна убывает, напоминая о ценности покоя и опустошения ума от лишнего.*

Тема: молчание

«Чем больше ты слов произносишь, тем больше неусердия. Лучше хранить молчание. Ибо в молчании находят покой.»

— Хуэйнэн (Шестой патриарх Чань, по мотивам «Сутры Помоста»)

Размышление

В эпоху непрерывного информационного потока молчание стало редкостью и роскошью. Но именно в тишине ум начинает видеть себя. Слова часто заполняют пустоту, которую мы боимся встретить. Практика молчания учит нас быть с собой — без развлечений, без масок, без шума.

Практика на день

1. Определите один час сегодня, когда вы будете хранить внешнее молчание: не говорить, не переписываться, не смотреть видео. 2. В это время просто занимайтесь обычными делами: едой, ходьбой, чаепитием — но молча и осознанно. 3. Заметьте, какие импульсы возникают: желание что-то сказать, проверить телефон. 4. Просто наблюдайте их без следования. 5. После часа запишите, что вы обнаружили в ти-

шине.

Совет: Иногда самое мудрое, что можно сделать — это промолчать и послушать тишину.

19 мая 2026, вторник

Календарь: *Двадцать второй лунный день, луна продолжает убывать. Время для очищения и отпускания старого.*

Тема: прощение

«Держать обиду — значит пить яд и ждать, что умрёт другой. Прощение — дар, который ты делаешь прежде всего себе.»

— Миларепа (по мотивам его песен-Мила-Гурума, парфраз)

Размышление

Прощение — один из самых сложных и самых освобождающих актов. Оно не означает одобрения чужих поступков и не требует примирения. Прощение — это решение отпустить груз обиды ради собственного благополучия. Удерживая злобу, мы платим за чужую ошибку своим же покоем.

Практика на день

1. Сядьте в тишине на 10–15 минут. 2. Вспомните человека, на которого держите обиду — большую или маленькую. 3. Попробуйте увидеть, что этот человек тоже страдает, тоже ошибается, тоже хочет счастья. 4. Мысленно произнесите: «Я отпускаю эту обиду не ради тебя, а ради своего собственного покоя». 5. Сделайте глубокий выдох, представляя, как груз покидает тело. Повторите три раза.

Совет: Прости — не потому что они заслужили, а потому что ты заслуживаешь мира.

20 мая 2026, среда

Календарь: *Двадцать третий лунный день, убывающая луна. Середина недели, время сверить курс и подумать об основаниях жизни.*

Тема: восьмеричный путь

«Это Восьмеричный Путь: правильные взгляды, правильные намерения, правильная речь, правильные действия, правильный образ жизни, правильное усилие, правильное внимание, правильное сосредоточение.»

— Будда Шакьямуни (Маджджхима-никая 141)

Размышление

Восьмеричный путь — практический маршрут от страдания к освобождению. Он охватывает всю жизнь: как мы думаем, говорим, зарабатываем, прилагаем усилия и медитируем. Ни один аспект не важнее другого — они поддерживают друг друга, как спицы колеса. Начать можно с любой точки.

Практика на день

1. Возьмите лист бумаги и напишите восемь аспектов пути. 2. Напротив каждого напишите одно конкретное действие, которое могло бы улучшить эту сферу в вашей жизни (например, «правильная речь» — не сплетничать сегодня). 3. Выберите один пункт, над которым будете работать на этой неделе. 4. Установите напоминание в телефоне, ко-

торое будет помогать об этом помнить.

Совет: *Путь к просветлению начинается с одного правильного шага, сделанного прямо сейчас.*

21 мая 2026, четверг

Календарь: *Двадцать четвёртый лунный день, луна убывает. Благоприятный день для практики осознанного труда и размышлений о смысле деятельности.*

Тема: труд

«Всё, что должно быть сделано, делай с усердием и вниманием. Рассеянный монах лишь расшевеливает пыль; усердный — очищает путь.»

— Догэн (Сото-дзэн, «Сёбогэндзо», по мотивам)

Размышление

В дзэн-традиции труд — это медитация. Подметать пол, готовить еду, работать в саду — всё это может быть практикой, если делать это с полным вниманием. Когда ум присутствует в действии, исчезает разрыв между «духовным» и «обычным». Каждый момент работы становится возможностью для пробуждения.

Практика на день

1. Выберите одно простое домашнее дело: вымыть посуду, убрать комнату, приготовить еду. 2. Делайте его очень медленно и с полным вниманием. 3. Замечайте каждое движение рук, текстуру поверхностей, звуки, запахи. 4. Когда ум уходит в мысли о прошлом или будущем, мягко возвращайте его к делу. 5. В конце остановитесь на минуту и почувствуйте удовлетворение от хорошо выполненной работы.

Совет: *Делай любое дело так, словно это твоя медитация — и обычное станет священным.*

22 мая 2026, пятница

Календарь: Двадцать пятый лунный день, луна продолжает убывать. Хорошее время для размышлений о природе страха и его преодолении.

Тема: страх

«Страх рождается из привязанности. Отпусти привязанность — и страх растворится сам собой, как утренний туман на солнце.»

— Будда Шакьямуни (Удана 6.8, парафраз)

Размышление

В основе большинства страхов лежит привязанность — к жизни, к здоровью, к репутации, к отношениям. Чем крепче хватка, тем сильнее страх потери. Буддийский путь не устраняет осторожность, но освобождает от парализующего страха, основанного на иллюзии постоянства. Мужество — это не отсутствие страха, а действие вопреки ему.

Практика на день

1. Найдите тихое место и сядьте удобно. 2. Определите один страх, который мешает вам жить полнее. 3. Спросите себя: «К чему именно я привязан в этой ситуации?» 4. Представьте наихудший сценарий и побудьте с ним 3 минуты — не убегая, а просто наблюдая. 5. Мысленно скажите: «Это тоже пройдёт. Я справлюсь». Почувствуйте, как ослабевает напряжение.

Совет: Загляните в лицо своему страху — в тишине он много меньше, чем в воображении.

23 мая 2026, суббота

Календарь: *Двадцать шестой лунный день, луна убывает. Выходной день — хорошее время для размышлений о семье и близких отношениях.*

Тема: семья

«Матери, отцы, дети, братья и сёстры — всё это узы, крепкие для мира. Но мудрый понимает: эти узы — одновременно и поддержка, и путы. Люби близких, но не ценой своей внутренней свободы.»

— Будда Шакьямуни (по мотивам Сутта-нипаты, парафраза)

Размышление

Семья — это место, где практика проходит самую трудную проверку. Близкие знают наши слабости и умеют на них давить. Именно поэтому семья — лучшее поле для развития терпения, сострадания и прощения. Буддизм не призывает уйти от близких — он призывает любить их мудро.

Практика на день

1. Свяжитесь сегодня с членом семьи, с которым давно не общались или с кем есть напряжение. 2. Не для решения проблем — просто чтобы услышать, как дела. 3. Во время разговора практикуйте полное присутствие: не отвлекайтесь на телефон, действительно слушайте. 4. После разговора мысленно пожелайте этому человеку счастья и здоровья. 5. За-

пишите одну вещь, которую вы цените в этом человеке.

Совет: *Подлинная близость возможна только тогда, когда мы присутствуем рядом — не только телом, но и умом.*

24 мая 2026, воскресенье

Календарь: *Двадцать седьмой лунный день, луна почти на исходе. Воскресенье располагает к покою и внутреннему размышлению о времени и его природе.*

Тема: время

«Прошное уже ушло. Будущее ещё не пришло. Лишь настоящее реально. Именно здесь — единственное место, где можно жить.»

— Будда Шакьямуни (Бхагвад-гита-сутта, Маджжхима-никая 131, парафраз)

Размышление

Мы тратим удивительно много времени, живя либо в прошлом, либо в будущем. Сожаление и ностальгия тянут назад; тревога и планирование уводят вперёд. Настоящий момент — единственная точка, где возможно подлинное переживание, подлинный контакт с жизнью. Вся духовная практика в конечном счёте сводится к возвращению сюда.

Практика на день

1. Сегодня несколько раз в течение дня — утром, в полдень и вечером — остановитесь на 3 минуты. 2. Задайте себе вопрос: «Где я сейчас — в прошлом, настоящем или будущем?» 3. Направьте внимание на то, что есть прямо сейчас: звуки, ощущения тела, дыхание. 4. Пробудьте в настоящем хотя бы 60 секунд. 5. Отметьте, как это ощущается.

Совет: *Настоящий момент — это единственный дом, который у нас есть.*

25 мая 2026, понедельник

Календарь: Двадцать восьмой лунный день. Луна убывает, близится новолуние — время завершения и подготовки к новому циклу. Подходящий день для самоанализа.

Тема: гордость

«Гордость — тончайший из ядов. Она проникает под видом уверенности и уничтожает то, что создавалось годами практики.»

— Атиша (Лодрикалинг, «Светильник на пути к просветлению», по мотивам)

Размышление

Духовная гордость — особенно коварная ловушка. Когда практикующий начинает думать, что он «лучше» других или «дальше» на пути, это сигнал о том, что эго использует духовность в своих целях. Настоящая практика делает нас скромнее, а не превосходительнее. Смирение — не унижение, а точное видение себя.

Практика на день

1. Вспомните момент, когда вы чувствовали себя лучше или умнее другого человека. 2. Исследуйте это чувство: откуда оно? Что оно защищает? 3. Подумайте о трёх качествах этого человека, которые вы цените или которым завидуете. 4. Практикуйте простоту в разговорах сегодня: не стремитесь быть правым, дайте другим говорить. 5. В конце дня спро-

сите: «Стал ли я сегодня чуть скромнее?»

Совет: *Тот, кто считает себя просветлённым, ещё не дошёл — тот, кто не уверен, уже на пути.*

26 мая 2026, вторник

Календарь: *Двадцать девятый лунный день, предноволуние. Старый лунный месяц завершается. Хорошее время для практики созерцания смерти и непостоянства.*

Тема: смерть

«Из всех следов самый глубокий — след слона. Из всех созерцаний самое значительное — созерцание смерти.»

— Будда Шакьямуни (Маджджхима-никая 28, адаптация)

Размышление

Марана-сати — созерцание смерти — считается мощнейшей из медитаций. Не потому что она мрачна, а потому что она честна. Осознание смертности расставляет приоритеты по местам. Когда мы помним, что жизнь конечна, мелкие обиды теряют вес, а подлинно важное обретает яркость.

Практика на день

1. Найдите 10 минут тишины. 2. Представьте, что у вас осталось только 24 часа жизни. Не как ужас — как спокойное созерцание. 3. Подумайте: «Что я хочу сказать близким? Что важно завершить? Что сейчас кажется пустым?» 4. Запишите три главных ответа. 5. Спросите себя: «Если это так важно, почему я не делаю этого прямо сейчас?» Сделайте один маленький шаг.

Совет: *Помни о смерти не чтобы бояться — а чтобы жить полнее.*

27 мая 2026, среда

Календарь: *Новолуние — день упасатхи. Начало нового лунного цикла. В буддизме новолуние — время обновления обетов, особой практики и очищения намерений. Начинается священный месяц Весак.*

Тема: намерение

«Ум — предшественник всех поступков. Ум — их возждь, ум — их создатель. Если кто-то говорит или действует с нечистым умом — страдание следует за ним, как колесо следует за ногой быка.»

— Будда Шакьямуни (Дхаммапада, гл. 1, ст. 1)

Размышление

Первая строфа Дхаммапады — ключ ко всему учению. Намерение первично. Действие без правильного намерения похоже на семя, посеянное в каменистую почву. Прежде чем что-то делать или говорить, стоит задать вопрос: «Какое намерение стоит за этим?» Это простой вопрос, который меняет всё.

Практика на день

В этот день нового лунного цикла примите намерение. 1. Сядьте в тишине на 5 минут. 2. Задайте вопрос: «Каким человеком я хочу быть в этом новом цикле?» 3. Сформулируйте одно намерение — простое, конкретное. Например: «Я намерен говорить добрее» или «Я намерен быть более присут-

ствующим». 4. Запишите его и поставьте на видное место. 5. Каждое утро этой недели перечитывайте его.

Совет: *Каждое новолуние — шанс посеять новые семена. Сегодня сейте осознанно.*

28 мая 2026, четверг

Календарь: *Второй день нового лунного цикла, начало месяца Весак. Луна едва видна на небе. Первые дни лунного месяца — время закладки основ.*

Тема: правда и ложь

«Тот, кто однажды солгал, утрачивает доверие надолго. Один шаг лжи требует сотни шагов, чтобы вернуться к истине. Лучшие горькая правда, чем сладкая ложь.»

— Васубандху (Абхидхармакоша, по мотивам, парафраз)

Размышление

Правдивость в буддизме — не просто нравственное правило, а условие духовного прогресса. Когда мы лжём, мы создаём двойственность между видимым и реальным. Это требует постоянных усилий на поддержание иллюзии и истощает ум. Честность — даже когда неудобна — освобождает огромное количество энергии.

Практика на день

1. В течение сегодняшнего дня практикуйте «правдивую речь». 2. Перед каждым высказыванием кратко проверьте три вещи: это правда? это добро? это нужно? 3. Если высказывание не проходит хотя бы один тест — воздержитесь или перефразируйте. 4. Вечером вспомните, сколько раз вы оставили себя, и отметьте, как это ощущалось. 5. Запишите один момент, когда правда потребовала смелости.

Совет: *Правда — это не всегда то, что удобно сказать, но всегда то, что укрепляет душу.*

29 мая 2026, пятница

Календарь: Третий день лунного месяца Весак. Луна растёт в пятницу, располагая к добросердечию и заботе о других. Приближается Весак — главный буддийский праздник.

Тема: благодарность

«Неблагодарный человек — как земля, в которую сеют, а она не приносит плодов. Благодарный — как плодородная почва, умножающая всякое доброе семя.»

— Ананда (по мотивам, парафраз Ангуттара-никаи)

Размышление

Благодарность — это не пассивное чувство, а активная практика переориентации ума. По умолчанию ум замечает то, чего не хватает. Осознанная благодарность переключает этот фокус. Исследования подтверждают то, о чём буддисты знали тысячи лет: благодарный ум счастливее, здоровее и добрее.

Практика на день

Практика благодарности (10 минут). 1. Возьмите дневник или листок бумаги. 2. Запишите пять конкретных вещей, за которые вы благодарны сегодня — не общих, а конкретных (не «здоровье», а «я мог идти пешком сегодня утром»). 3. Для каждой из пяти найдите человека или условие, которое это обеспечило, и мысленно поблагодарите. 4. Затем 3 мину-

ты посидите с этим чувством, позволяя ему наполнять тело.

5. Пообещайте повторять это каждый вечер неделю.

Совет: *Благодарность за малое открывает глаза на великое.*

30 мая 2026, суббота

Календарь: Четвёртый день лунного месяца, луна растёт. В тибетской традиции этот период близок к Сага Дава — священному месяцу рождения, просветления и паринирваны Будды. Выходной день для глубокой практики.

Тема: просветление

«Искать просветления снаружи — всё равно что тянуться за своей тенью. Оно здесь, всегда было здесь. Загляни внутрь.»

— Хуэйнэн (Шестой патриарх, «Сутра Помоста», по мотивам)

Размышление

Просветление в традиции чань-буддизма — не далёкая цель, а пробуждение к тому, что уже есть. Природа Будды — исконная чистота ума — не теряется и не приобретается. Практика — это не строительство просветлённого состояния, а снятие слоёв неведения, скрывающих его. В каждом из нас есть то, что никогда не рождалось и никогда не умрёт.

Практика на день

1. Сядьте в позицию медитации на 20 минут. 2. Позвольте мыслям приходить и уходить, не следуя за ними. 3. Когда ум немного успокоится, задайте себе вопрос: «Кто наблюдает за мыслями?» 4. Не ищите концептуального ответа — просто обратите внимание внутрь, к тому, кто задаёт вопрос.

5. Оставайтесь с этим вопросом в тишине. Это и есть прямое исследование природы ума.

Совет: *Ты ищешь то, чем уже являешься — вспомни это сегодня.*

31 мая 2026, воскресенье

Календарь: *ВЕСАК 2026 — великий праздник, день рождения, просветления и паринирваны Будды Шакьямуни. Один из главнейших буддийских праздников, отмечаемый по всему миру. Полнолуние месяца Весак. В тхеравадинских странах — массовые процессии, подношения, медитации. Сага Дава в тибетской традиции также приходится на этот период.*

Тема: жизнь и непостоянство

«Рождение — страдание, старость — страдание, болезнь — страдание, смерть — страдание; союз с нелюбимым — страдание; разлука с любимым — страдание; не иметь желаемого — страдание. И всё же, о монахи, есть путь к концу страдания.»

— Будда Шакьямуни (Дхаммачаккаппаваттана-сутта)

Размышление

В день рождения Будды особенно уместно вспомнить: он не учил пессимизму. Он честно описал реальность, которую мы обычно избегаем, — и тут же указал на выход. Весак — это не скорбь, а торжество пробуждения: кто-то действительно нашёл путь и показал его нам. Сегодня — день благодарности за это наследие.

Практика на день

В честь Весака совершите практику почитания. 1. Если

есть изображение Будды — сделайте простираание или поклон. Если нет — просто сядьте с уважением. 2. Зажгите свечу символизирующую мудрость, освещающую темноту. 3. Произнесите три прибежища: «Я прибегаю к Будде. Я прибегаю к Дхарме. Я прибегаю к Сангхе». 4. Посидите в медитации 15 минут с чувством благодарности. 5. Совершите один добрый поступок сегодня в честь этого дня.

Совет: *Весак — напоминание: пробуждение возможно. Оно произошло однажды и может произойти снова — в каждом из нас.*

1 июня 2026, понедельник

Календарь: *День после Весака, шестой лунный день. Начало июня, начало лета. Сага Дава — священный месяц в тибетском буддизме — продолжается. В этот месяц благие и неблагие действия имеют умноженные плоды.*

Тема: желание

«Жажда — это третья благородная истина в своём корне. Жажда чувственных удовольствий, жажда существования, жажда несуществования — вот откуда произрастает страдание.»

— Будда Шакьямуни (Дхаммачаккаппаваттана-сутта, парафраз)

Размышление

Таньха — жажда, влечение — не то же самое, что здоровые желания или цели. Это ненасытная тяга, которой никогда не бывает достаточно. Удовлетворённое желание немедленно рождает новое. Путь не в подавлении всех желаний, а в понимании их природы: они возникают, достигают пика и уходят. Их можно наблюдать, не будучи ими захваченным.

Практика на день

1. Сегодня в течение дня замечайте моменты желания: съесть что-то, проверить телефон, купить, услышать похвалу. 2. Когда возникает желание — остановитесь на 10 секунд. 3. Просто назовите его: «Вот возникло желание...» 4. Наблю-

дайте: оно нарастает, достигает пика и ослабевает. 5. Вечером запишите два-три наблюдения. Цель не в том, чтобы ничего не хотеть, а чтобы видеть желания ясно.

Совет: *Свобода — не в отсутствии желаний, а в способности выбирать, следовать им или нет.*

2 июня 2026, вторник

Календарь: *Седьмой лунный день, Сага Дава. Луна растёт в середине священного месяца. Хороший день для практики речи и внимательного общения.*

Тема: речь

«Правильная речь свободна от лжи, клеветы, грубости и пустословия. Слова, произнесённые вовремя, правдивые, мягкие и полезные — вот дар мудрого.»

— Будда Шакьямуни (Маджджхима-никая 61)

Размышление

Речь — мощный инструмент создания реальности. Слова ранят или исцеляют, разъединяют или сближают. Правильная речь — один из аспектов Восьмеричного пути — требует не только честности, но и доброты, своевременности и полезности. Иногда молчание мудрее любых слов.

Практика на день

1. Сегодня перед каждым важным высказыванием задавайте себе четыре вопроса: «Это правда? Это добро? Это нужно? Сейчас подходящее время?» 2. Если хотя бы один ответ «нет» — воздержитесь или измените слова. 3. Попробуйте один раз в течение дня сказать что-то искренне доброе без какого-либо скрытого мотива. 4. Вечером вспомните один разговор и оцените качество своей речи в нём.

Совет: *Прежде чем говорить, спроси: эти слова улуч-*

шат молчание?

3 июня 2026, среда

Календарь: *Восьмой лунный день, Сага Дава. В некоторых тибетских традициях восьмой день посвящён практике Медицины Будды. Растущая луна, середина недели.*

Тема: здоровье

«Здоровье — высшее приобретение. Удовлетворённость — высшее богатство. Доверие — лучший из родственников. Ниббана — высшее счастье.»

— Будда Шакьямуни (Дхаммапада, гл. 15, ст. 203–204)

Размышление

Будда ставил здоровье на первое место среди мирских благ. Тело — не враг и не темница духа: это инструмент практики. Без здоровья трудно медитировать, трудно помогать другим, трудно идти по пути. Забота о теле — не потворство, а уважение к возможности практиковать.

Практика на день

Практика сканирования тела (15 минут). 1. Лягте или сядьте удобно. 2. Начните с макушки головы и медленно двигайтесь вниманием вниз по телу: лицо, шея, плечи, грудь, живот, руки, ноги. 3. В каждой части тела просто замечайте ощущения — без оценки. 4. Там, где есть напряжение, представьте тепло и мягкость. 5. Завершите тремя благодарными вдохами за своё тело — за его работу и поддержку.

Совет: *Тело — твой первый храм. Заботься о нём с тем*

же вниманием, что и о практике.

4 июня 2026, четверг

Календарь: *Девятый лунный день Сага Давы. Луна растёт. Завтра — десятый день, посвящённый Гуру Ринпоче. Хорошее время для размышлений о духовных основах жизни.*

Тема: Бог и боги

«Ищи защиты не у богов и демонов — ищи её в собственном пробуждении. Тот, кто знает природу своего ума, нашёл защиту более надёжную, чем любое небесное существо.»

— Падмасамбхава (Тибетская книга мёртвых, терма, парафраз)

Размышление

Буддизм не отрицает существование богов и небесных миров, но считает их такими же обусловленными, как и все остальные существа. Настоящее прибежище — в пробуждении, которое не зависит от внешней милости. Это освобождающая идея: ответственность за путь лежит на каждом из нас.

Практика на день

1. Найдите 10 минут для размышления. 2. Спросите себя: «На что или кого я рассчитываю в решении своих трудностей? Ищу ли я внешнего спасения?» 3. Затем подумайте: «Какие ресурсы уже есть внутри меня — мудрость, доброта, воля?» 4. Произнесите три прибежища: Будда, Дхарма, Сангха.

гха — как напоминание о внутренних ориентирах. 5. Запишите одно качество, которое хотите развить в себе.

Совет: *Ты сам — источник своего освобождения. Инструменты уже у тебя в руках.*

5 июня 2026, пятница

Календарь: Десятый лунный день Сага Давы — особый день Гуру Ринпоче (Падмасамбхавы) в тибетском буддизме. Традиционно совершаются практики Ваджраяны и почитание линии передачи.

Тема: учитель и ученик

«Гуру — лодка на реке сансары. Без правильной лодки можно утонуть; без правильного гуру можно заблудиться. Но помни: лодка нужна, чтобы переплыть, а не чтобы носить её на спине.»

— Падмасамбхава (по мотивам тибетских терма, парафраз)

Размышление

В Ваджраяне отношения с учителем особенно важны, но и особенно требуют мудрости. Учитель указывает путь, но идти по нему нужно самому. Слепое следование опасно так же, как полное игнорирование наставника. Зрелость ученика — в умении принимать учение и оставаться в ответственности за своё пробуждение.

Практика на день

1. В этот особый день вспомните всех своих учителей — духовных, жизненных, светских. 2. Мысленно или письменно поблагодарите каждого. 3. Спросите себя: «Чему меня учит жизнь прямо сейчас? Кто или что является моим учи-

телем сегодня?» 4. Посидите 10 минут в тишине, открытые к тому, что жизнь преподносит как урок. 5. Запишите главный урок последнего месяца.

Совет: *Жизнь — лучший учитель для тех, кто умеет слушать.*

6 июня 2026, суббота

Календарь: *Одиннадцатый лунный день, Сага Дава, луна растёт. Выходной — хорошее время для практики осознанной ходьбы на природе.*

Тема: настоящее

«Прошрое нельзя изменить. Будущее неопределённо. Но то, что ты делаешь сейчас — в эту самую минуту — это и есть твой путь.»

— Сарипутта (по мотивам Абхидхамма-питаки, парафраза)

Размышление

Осознанность — шестой аспект Восьмеричного пути — это прежде всего умение быть здесь. Ум имеет привычку скользить в воспоминания и мечты. Каждое возвращение в настоящее — маленькая победа над автопилотом. Со временем эта способность укрепляется и становится основным режимом жизни.

Практика на день

Практика осознанной ходьбы (20 минут). 1. Выйдите на прогулку — в парк, по улице или просто во двор. 2. Идите медленнее обычного. 3. Сосредоточьтесь на контакте ступней с землёй: подъём, перенос, касание. 4. Замечайте звуки, запахи, ощущение воздуха на коже. 5. Каждый раз, когда ум уходит в мысли, мягко возвращайте его к шагам. 6. После

прогулки постоите неподвижно 1 минуту, осознавая окружение.

Совет: *Каждый шаг может быть молитвой, если ты в нём полностью.*

7 июня 2026, воскресенье

Календарь: Двенадцатый лунный день, Сага Дава, луна стремится к полной. Воскресенье — традиционный день отдыха и размышлений.

Тема: одиночество

«Лучше жить одному, чем с глупцом. Лучше быть наедине с собой, как слон в лесу, — свободным и независимым.»
— Будда Шакьямуни (Дхаммапада, гл. 23)

Размышление

Буддизм высоко ценит умение быть с собой. Одиночество и уединение — не одно и то же. Уединение — выбранная тишина, питающая дух. Те, кто боится тишины, заполняют её шумом, потому что не привыкли встречаться с собой. Научиться наслаждаться собственным обществом — важный духовный навык.

Практика на день

1. Сегодня выделите час настоящего уединения — без телефона, телевизора, чтения. 2. Просто будьте. Можно сидеть, лежать, смотреть в окно. 3. Когда возникнет скука или беспокойство — замечайте его без попытки заполнить. 4. Спросите себя: «Кто этот человек, остающийся, когда убраны все отвлечения?» 5. После часа запишите, что вы заметили в этой встрече с собой.

Совет: *Тот, кто умеет быть в мире с собой, нигде не*

будет одинок.

8 июня 2026, понедельник

Календарь: *Тринадцатый лунный день, предпоследний перед полнолунием Сага Давы. Интенсивная энергия нарастающей луны. Хорошее время для усиления практики.*

Тема: усердие

«Трудитесь неустанно. Не будьте ленивы. Ленивые не достигают освобождения. Пусть усердие будет вашим светильником.»

— Будда Шакьямуни (Дхаммапада, гл. 21)

Размышление

Вирья — усердие, энергичность — четвёртый парамита. Буддийский путь требует подлинных усилий, а не пассивного ожидания. Но усердие не должно быть тревожным или насильственным: это радостная настойчивость, которая питается не страхом, а вдохновением. Вопрос не «достаточно ли я стараюсь», а «насколько искренне моё намерение».

Практика на день

1. Запишите одну практику или цель, в которой вам не хватает постоянства. 2. Определите минимальный шаг — такой маленький, что его невозможно не сделать (например, медитировать 5 минут). 3. Сделайте этот шаг сегодня. 4. Запишите, как вы себя чувствовали до и после. 5. Пообещайте повторить завтра. Усердие строится из маленьких, повторяющихся шагов.

Совет: *Не нужно огромных шагов — нужны маленькие, но каждый день.*

9 июня 2026, вторник

Календарь: *Полнолуние Сага Давы — один из наиболее священных дней в тибетском буддизме. День рождения, просветления и паринирваны Будды в тибетской традиции. Все благие поступки имеют умноженный результат.*

Тема: перерождение

«Как человек сбрасывает ношу старой одежды и надевает новую, так душа оставляет изношенное тело и облачается в новое.»

— Будда Шакьямуни (по мотивам Маджджхима-никаи, парафраз)

Размышление

Перерождение — центральная концепция буддизма. Оно объясняет разнообразие условий существ и придаёт смысл практике: то, что мы культивируем сейчас, формирует будущие условия. Это не детерминизм, а закон: усилия имеют последствия. Освобождение возможно — для этого и нужна практика.

Практика на день

В священный день Сага Давы посвятите 20 минут медитации с особым намерением. 1. Сядьте спокойно. 2. Представьте поток своей жизни как реку: прошлые поступки как воды, несущиеся к сегодняшнему дню. 3. Спросите себя: «Какие семена я сажаю сегодня для будущего?» 4. Совершите

одно конкретное доброе дело сегодня — с ясным намерением принести пользу. 5. Посвятите заслуги всем существам: «Пусть плоды моей практики достигнут всех, кто страдает».

Совет: *В священный день посеи семена, которые будут плодоносить дольше одной жизни.*

10 июня 2026, среда

Календарь: *День после полнолуния Сага Давы, луна начинает убывать. Пятнадцатый лунный день — в тибетской традиции один из ключевых дней для практики. Время для осмысления и интеграции.*

Тема: ум

«Ум — всему предшественник. Обуздай ум — и ты обуздаешь страдание. Отпусти ум на волю — и он уведёт тебя во тьму.»

— Будда Шакьямуни (Дхаммапада, гл. 1)

Размышление

В буддизме ум занимает особое место: это и источник страдания, и инструмент освобождения. Нетренированный ум блуждает, цепляется, отторгает, создавая страдание на ровном месте. Тренированный ум — прозрачный, устойчивый, ясный — способен видеть природу вещей такими, какие они есть.

Практика на день

Практика наблюдения за умом (15 минут). 1. Сядьте удобно и закройте глаза. 2. В течение 5 минут просто наблюдайте за мыслями как за облаками на небе: они появляются и уходят. 3. Не следуйте за ними и не боритесь — только наблюдайте. 4. Затем 5 минут сосредоточьтесь на дыхании, каждый раз мягко возвращая ум при отвлечении. 5. Последние

5 минут: спросите «Кто наблюдает?» и оставайтесь с тишиной ответа.

Совет: *Тренируй ум как садовник: с терпением, без насилия, каждый день.*

11 июня 2026, четверг

Календарь: *Шестнадцатый лунный день Сага Давы, луна убывает. Энергия убывающей луны — время для отпущения и завершения дел. Сага Дава продолжается.*

Тема: зависть

«Зависть подобна кислоте: она разъедает сосуд, в котором хранится. Освободись от неё — и ты обнаружишь, что счастье другого не уменьшает твоего.»

— Хакуин Экаку (дзэнские письма, по мотивам, парафраз)

Размышление

Зависть возникает из сравнения — привычки ума постоянно измерять себя относительно других. Это болезненная и бессмысленная игра, в которой невозможно выиграть: всегда найдётся тот, у кого «больше». Буддийская практика учит видеть собственную уникальность пути и радоваться достижениям других.

Практика на день

Практика мудита — сорадости. 1. Вспомните трёх людей, у которых что-то есть или что-то получается лучше, чем у вас. 2. Для каждого попробуйте искренне порадоваться их успеху: «Как хорошо, что у тебя это есть!» 3. Если возникает сопротивление — не осуждайте себя, просто замечайте его. 4. Спросите себя: «Если бы я искренне радовался чужому

успеху, каким бы стал мой мир?» 5. Посидите 5 минут с этим чувством.

Совет: *Чужой успех не уменьшает твоего — он увеличивает количество счастья в мире.*

12 июня 2026, пятница

Календарь: Семнадцатый лунный день, луна убывает
в Сага Даву. Пятница, конец рабочей недели — время подвести итоги и перейти к более глубокому отдыху.

Тема: деньги и богатство

«Богатство разрушает глупца, но не того, кто ищет другого берега. Глупец разрушает себя своей жаждой богатства, как будто разрушает других.»

— Будда Шакьямуни (Дхаммапада, гл. 5)

Размышление

Будда не осуждал богатство само по себе — он осуждал привязанность к нему. Богатство, используемое с мудростью и щедростью, может быть инструментом блага. Богатство, которому служат, превращается в тюрьму. Вопрос не «сколько у тебя», а «для чего тебе это и как ты с этим обращаешься».

Практика на день

1. Запишите свои отношения с деньгами: они вас тревожат? Вы тратите для заполнения пустоты? Жертвуете ли на что-то значимое? 2. Подумайте об одном конкретном расходе на этой неделе, который не принёс удовлетворения — чего вы на самом деле искали? 3. Решите совершить один акт финансовой щедрости сегодня — даже небольшой: пожертвование, угощение, подарок без повода. 4. Отметьте, как это

ощущается.

Совет: *Истинное богатство — в умении давать больше, чем брать.*

13 июня 2026, суббота

Календарь: Восемнадцатый лунный день, убывающая луна Сага Давы. Выходной день — прекрасное время для длинной медитации или ретрита на несколько часов.

Тема: нирвана

«Есть нерождённое, невозникшее, несотворённое, несоставное. Если бы не было этого нерождённого, невозникшего, несотворённого, несоставного, не было бы выхода из рождённого, возникшего, сотворённого, составного.»

— Будда Шакьямуни (Удана 8.3)

Размышление

Это одно из самых прямых указаний Будды на нирвану. Он не описал её как место или состояние — он указал на неё через отрицание всего обусловленного. Нирвана — не пустота в смысле ничто, а свобода от всего, что порождает страдание. Это цель пути, которая в каждый момент присутствует как возможность.

Практика на день

Медитация на открытом осознании (20 минут). 1. Сядьте в устойчивую позицию. 2. Позвольте всем звукам, ощущениям и мыслям приходить и уходить в вашем осознании — не захватывая ничего и не отталкивая ничего. 3. Представьте, что ваше осознание — как небо: мысли — облака, но небо остаётся неизменным. 4. Оставайтесь в этом открытом, неза-

хваченном состоянии. 5. Завершите медленными тремя вдо-
хами с намерением нести эту открытость в день.

Совет: *Нирвана не в конце пути — она в глубине каждого настоящего момента.*

14 июня 2026, воскресенье

Календарь: *Девятнадцатый лунный день, Сага Дава, убывающая луна. Воскресенье — день для глубокого отдыха и созерцания. Хорошее время для практики, связанной с прошлым и памятью.*

Тема: прошлое

«Прошлое — это след на воде. Он уже исчез, но ты всё смотришь туда, где он был. Обернись — перед тобой открытое море.»

— Наропа (Шесть йог Наропы, по мотивам, парафраз)

Размышление

Прошлое существует только в памяти. Пережёвывание прошлого — форма страдания, создаваемого самим умом. Это не означает игнорировать уроки опыта — мудрость из прошлого ценна. Но когда мы постоянно возвращаемся к старым обидам или успехам, мы пропускаем жизнь, которая происходит прямо сейчас.

Практика на день

1. Запишите одно воспоминание из прошлого, к которому вы часто возвращаетесь — болезненное или приятное. 2. Спросите себя: «Что я получаю, возвращаясь к нему? Какой урок оно несёт?» 3. Запишите урок отдельно. 4. Мысленно поблагодарите это воспоминание и скажите ему: «Твой урок усвоен. Можешь уйти». 5. Посидите 10 минут в тишине на-

стоящего момента.

Совет: *Прошлое — учитель, а не тюрьма. Возьми урок и иди дальше.*

15 июня 2026, понедельник

Календарь: *Двадцатый лунный день Сага Давы. В тибетской традиции особый день практики. Убывающая луна, начало новой рабочей недели.*

Тема: терпение

«Терпение — высшая аскеза. Высшим ниббаной провозгласил Будды. Поистине: удары и обиды — лучшие учителя терпения.»

— Будда Шакьямуни (Дхаммапада, гл. 14, парафраз)

Размышление

Кшанти — терпение — третий парамита. Шантидева писал, что один взрыв гнева может уничтожить заслуги, накопленные тысячей калп практики. Терпение — не пассивность и не подавление гнева. Это активное усилие понимания: тот, кто причиняет вред, сам страдает. Видя это, гнев уступает место состраданию.

Практика на день

1. Вспомните ситуацию, в которой вам было трудно сохранять терпение. 2. Представьте человека, который вас раздражал — что им двигало? Какой страх или боль? 3. Мысленно скажите: «Ты тоже страдаешь. Я понимаю». 4. Сегодня в одной сложной ситуации сделайте паузу из трёх вдохов, прежде чем реагировать. 5. Вечером отметьте: помогло ли это?

Совет: *Терпение — не слабость, а сила, которая даёт*

уму время выбрать мудрость.

16 июня 2026, вторник

Календарь: *Двадцать первый лунный день, третья четверть луны. Сага Дава приближается к концу. Хорошее время для самоисследования и честного взгляда на себя.*

Тема: пять препятствий

«Пять препятствий — жажда чувственных удовольствий, недоброежелательность, лень и апатия, беспокойство и сожаление, сомнение — это загрязнения ума, ослабляющие мудрость.»

— Будда Шакьямуни (Дигха-никая 2, парафраз)

Размышление

Пять ниваран — пять препятствий — это классическое описание помех в медитации и в жизни. Они не исчезают навсегда с первым усилием, но с ними можно работать последовательно. Первый шаг — просто их распознать. Назвать препятствие по имени — уже наполовину преодолеть его.

Практика на день

1. В начале дня спросите себя: «Какое из пяти препятствий наиболее активно во мне сейчас: жажда? раздражение? лень? беспокойство? сомнение?» 2. Назовите его по имени: «Вот сомнение. Вот беспокойство». 3. Медитируйте 10 минут, замечая, как это препятствие проявляется в уме. 4. Не боритесь с ним — просто наблюдайте. 5. Спросите: «Что нужно этому состоянию? Отдых? Ясность? Действие?»

Совет: Назови своего демона по имени — и он потеряет над тобой власть.

17 июня 2026, среда

Календарь: *Двадцать второй лунный день, луна убывает. Середина недели. Энергия убывающей луны располагает к очищению и честному анализу.*

Тема: зависть

«Тот, кто искренне радуется чужому счастью, не ведает ни зависти, ни злобы. Мудита — сорадость — делает ум лёгким и свободным.»

— Сарипутта (по мотивам Абхидхамма-питаки, парафраза)

Размышление

Мудита — сорадость — одно из четырёх «безмерных» состояний. Это противоядие от зависти. Когда мы искренне радуемся счастью другого, исчезает болезненное ощущение конкуренции. Ведь в мире нет ограниченного запаса счастья: радость одного не уменьшает радость другого.

Практика на день

Сегодня практикуйте сорадость в повседневной жизни. 1. Когда увидите кого-то довольного, радостного или успешного — даже в социальных сетях — сознательно скажите себе: «Как хорошо для тебя». 2. Если поднимается зависть — не осуждайте, просто замечайте: «Вот зависть». 3. Три раза в течение дня мысленно порадуйтесь за конкретного человека. 4. Запишите, как изменилось ваше состояние после этой

практики.

Совет: *Радость других — не угроза твоей, а её умножение.*

18 июня 2026, четверг

Календарь: *Двадцать третий лунный день, убывающая луна. Последние дни Сага Давы. Хорошее время для практики сострадания.*

Тема: страдание

«Когда ты понимаешь чужое страдание так же ясно, как своё собственное, — в тебе рождается сострадание. Это и есть путь Бодхисаттвы.»

— Шантидева (Бодхичарья-аватара, гл. 8, парафраз)

Размышление

Шантидева писал о том, как боль одного пальца требует внимания всего тела. Сострадание — это расширение этой «боли тела» на всех существ. Мы не отдельны: страдание связывает нас всех. Видение этой общности — основа бодхичитты, просветлённого ума Бодхисаттвы.

Практика на день

Тонглен-медитация (практика «брать и давать», 15 минут). 1. Сядьте удобно. 2. На вдохе представьте, что вы принимаете страдание всех существ в виде тёмного дыма, который преобразуется в вашем сердце. 3. На выдохе представьте, как из вашего сердца исходит белый свет, несущий благополучие всем. 4. Начните с тех, кто близок, затем расширьте на незнакомых и на тех, кто причинил вам боль. 5. Завершите пожеланием всем существам освобождения.

Совет: *Сострадание начинается с простого: «Этот человек тоже хочет быть счастливым».*

19 июня 2026, пятница

Календарь: *Двадцать четвёртый лунный день, луна убывает. Пятница, конец недели. Последняя неделя Сага Давы. Хорошее время для практики мудрости.*

Тема: мудрость

«Мудрость не накапливается извне — она проявляется изнутри, когда убираются облака неведения.»

— Нагарджуна (Муламадхьямака-карика, по мотивам, парафраз)

Размышление

Праджня — мудрость — шестой и высший парамита. В Мадхьямаке Нагарджуны мудрость — это постижение пустотности (шуньяты): все явления лишены самосущего существования. Это не нигилизм, а видение взаимозависимости всего. Когда исчезают иллюзии о постоянном, независимом «я», страдание теряет почву.

Практика на день

1. Выберите один объект — ручку, стакан, листок. 2. Спросите себя: «Что делает этот предмет тем, что он есть?» Откуда он взялся? Из чего состоит? Когда он перестанет быть собой? 3. Осознайте: у него нет независимого существования — он существует в сети причин и условий. 4. Затем то же самое направьте на себя: «Что делает меня мной?» 5. Посидите 10 минут с этим вопросом — не ища ответа сло-

вами, а наблюдая.

Совет: *Мудрость видит не вещи, а связи между ними.*

20 июня 2026, суббота

Календарь: Двадцать пятый лунный день, луна убывает. Летнее солнцестояние 2026 — самый длинный день года в Северном полушарии. В буддийских традициях природные циклы напоминают о непостоянстве и красоте существования.

Тема: вселенная и пустота

«Нет ничего, что существовало бы само по себе. Всё возникает в зависимости от чего-то другого. В этой взаимозависимости и заключается природа вещей.»

— Нагарджуна (Муламадхьямака-карика, гл. 24, парафраз)

Размышление

Пратитья-самутпада — зависимое возникновение — один из ключевых принципов буддийской философии. Всё, что существует, возникает в зависимости от условий. Нет ничего изолированного, ничего само-достаточного. Это касается звёзд, деревьев, людей и мыслей. Солнцестояние напоминает: Земля — часть великого танца взаимозависимости.

Практика на день

В день летнего солнцестояния выйдите наружу на 15 минут. 1. Встаньте на земле. Почувствуйте её под ногами. 2. Осознайте: эта земля — часть планеты, планета — часть солнечной системы, вы — часть этого. 3. Поднимите лицо к небу

и несколько минут просто наблюдайте за светом, облаками, ветром. 4. Почувствуйте себя не отдельным существом, а частью огромного взаимосвязанного целого. 5. Произнесите мысленно: «Я возник из этого мира и вернусь в него. Пусть моё пребывание здесь принесёт пользу».

Совет: *Мы не на Земле — мы часть Земли. Это меняет всё.*

21 июня 2026, воскресенье

Календарь: *Двадцать шестой лунный день, луна убывает. День после солнцестояния. В тибетском буддизме конец Сага Давы близится — особо важно соблюдать обеты и практиковать. Воскресенье для глубокого отдыха.*

Тема: дружба

«Хороший друг, добродетельный, уверенный и верный — это всё, что нужно на пути. Нет ничего выше доброй дружбы в духовной жизни.»

— Будда Шакьямуни (Самьютта-никая 45.2)

Размышление

Когда Ананда сказал Будде, что хорошая духовная дружба — это половина пути, тот поправил его: нет, это весь путь. Сангха — духовное сообщество — одно из трёх прибежищ именно по этой причине. Окружение формирует нас. Те, кто практикует рядом с нами, вдохновляют, поддерживают и помогают видеть наши слепые пятна.

Практика на день

1. Подумайте о людях в вашей жизни, которые вдохновляют вас быть лучше. 2. Свяжитесь с одним из них сегодня — не по делу, а просто чтобы сказать, как он важен для вас. 3. Если таких людей мало — подумайте, где вы могли бы найти духовных единомышленников (буддийские центры, медитационные группы, онлайн-сообщества). 4. Сделайте один шаг

в этом направлении. 5. Запишите качества, которые вы хотите видеть в духовном друге.

Совет: *Ищи тех, кто своим присутствием делает тебя добрее.*

22 июня 2026, понедельник

Календарь: *Двадцать седьмой лунный день, луна убывает. Начало последней рабочей недели Сага Давы. Время завершения и подведения итогов священного месяца.*

Тема: старость

«Старость — это не увядание, а созревание. Как плод становится сладким к концу, так и мудрость приходит с годами практики. Не бойся приближающегося вечера жизни.»

— Цонкапа (Ламрим Ченмо, по мотивам, парафраз)

Размышление

Пять созерцаний, которые Будда советовал повторять ежедневно, начинаются с этих напоминаний о старости. Это не мазохизм — это трезвость. Принятие старения как естественного процесса освобождает от страха и порождает уважение к каждому возрасту жизни. Старость — не поражение, а последнее великое учение.

Практика на день

1. Найдите фотографию себя в молодости. 2. Посмотрите на неё спокойно: этот человек изменился, и это естественно. 3. Затем представьте себя через 20 лет: чего вы хотите для этого человека? 4. Спросите себя: «Как мне жить сейчас, чтобы встретить старость с достоинством и миром?» 5. Запишите одно конкретное изменение в образе жизни, которое

ВЫ ГОТОВЫ СДЕЛАТЬ РАДИ ЭТОГО.

Совет: *Старость — не конец пути, а его зрелый плод.
Культивируй сегодня.*

23 июня 2026, вторник

Календарь: Двадцать восьмой лунный день, луна почти на исходе. Предпоследний день перед новолунием. Завершение Сага Давы приближается.

Тема: болезнь

«Тело — сосуд болезни. Мудрый относится к нему с заботой, но без привязанности. Болезнь — учитель непостоянства, лучший из тех, что приходят без приглашения.»

— Будда Шакьямуни (Маджджхима-никая 36, парафраз)

Размышление

Сам Будда болел и умер — как всякий человек. Его учение не обещает физического бессмертия, но предлагает путь к внутренней свободе, не зависящей от состояния тела. Болезнь проверяет нашу практику: сохраняем ли мы присутствие и спокойствие, когда тело страдает?

Практика на день

1. Если сейчас есть какое-то физическое недомогание или дискомфорт — направьте к нему внимание. Если здоровы — вспомните время болезни. 2. Попробуйте отделить «боль» как физическое ощущение от «страдания» как умственной реакции. 3. Наблюдайте боль без добавления историй: «это ужасно», «это никогда не пройдет». 4. Просто будьте с ощущением как с волной — она нарастает и спадает. 5. Направьте к телу любящую заботу: «Я с тобой. Я принимаю тебя».

Совет: *Болезнь тела — не болезнь духа: одно можно исцелить, другое неизменно свободно.*

24 июня 2026, среда

Календарь: *Двадцать девятый лунный день, предноволуние. Последний день перед закрытием лунного цикла Сага Давы. Время особого завершения практик священного месяца.*

Тема: срединный путь

«Если струна слишком натянута — она лопнет. Если слишком слаба — не зазвучит. Так и ум: крайности не ведут к просветлению. Иди срединным путём.»

— Будда Шакьямуни (по мотивам Винаи, история Соны, парафраз)

Размышление

Срединный путь — фундаментальный принцип учения Будды, открытый им лично между аскетизмом и потворством желаниям. Он применим ко всему: к усилию и ослаблению, к строгости и мягкости, к практике и отдыху. Мудрость — в умении находить равновесие, а не в следовании крайностям.

Практика на день

1. Определите одну сферу жизни, где вы склонны к крайностям: слишком много работы или слишком мало, слишком строгая диета или полное безразличие. 2. Спросите себя: «Где находится золотая середина в этой сфере?» 3. Определите конкретное срединное действие. 4. Совершите его сего-

дня. 5. Вечером оцените: каково было равновесие — лучше или хуже крайности?

Совет: *Равновесие — не компромисс, а точная настройка, позволяющая звучать в полную силу.*

25 июня 2026, четверг

Календарь: Новолуние — день *упосатхи*. Конец Сага Давы и конец священного лунного месяца. Особенно важный день для обновления обетов и практики. Заслуги этого месяца умножены.

Тема: карма

«Не думай о заслугах и о плохих поступках других. Следи лишь за тем, что ты сам делаешь и не делаешь.»

— Будда Шакьямуни (Дхаммапада, гл. 4)

Размышление

В последний день Сага Давы эта цитата особенно уместна. Мы часто оцениваем других, забывая о своих собственных действиях. Карма — персональна: только наши намеренные действия создают наш опыт. Внимание к себе — не эгоизм, а честность, необходимая для роста.

Практика на день

В этот особый день завершения Сага Давы посвятите 20 минут итогам месяца. 1. Сядьте в тишине и вспомните последние 30 дней. 2. Какие добрые поступки вы совершили? 3. Что вы хотели бы исправить? 4. Искренне попросите прощения у себя за ошибки и дайте намерение не повторять их. 5. Посвятите заслуги всем существам: «Пусть плоды моего благого труда в этот священный месяц послужат освобождению всех».

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.