

Маленькая панда Бао и красота в мелочах

ТЕПЛАЯ ИСТОРИЯ ОБ ИСКУССТВЕ
БЫТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС



Алеша Лонг
Рональд Швеппе

МИО

МИФ Психология

Алёша Лонг

**Маленькая панда Бао и красота
в мелочах: теплая история об
искусстве быть здесь и сейчас**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2025

УДК 159.923.2
ББК 88.35

Лонг А.

Маленькая панда Бао и красота в мелочах: теплая история об искусстве быть здесь и сейчас / А. Лонг — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2025 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-281038-3

Панда Бао обрел внутренний покой и научился жить в согласии с собой и окружающим миром. Но для полного счастья ему все еще чего-то не хватает, и Бао вновь отправляется в дорогу. Теперь он ищет секрет осознанности: умение пребывать здесь и сейчас и ценить настоящий момент. Ведь, погружаясь в сожаления о прошлом или тревоги о будущем, мы рискуем упустить саму жизнь. Неспешные разговоры со старыми друзьями и новыми наставниками учат Бао искусству замечать красоту в самых простых вещах. Нужно лишь освободить разум от лишнего и перестать бояться ошибок. И тогда наконец удастся услышать тишину, которая подарит долгожданное чувство свободы.

УДК 159.923.2
ББК 88.35

ISBN 978-5-00-281038-3

© Лонг А., 2025
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2025

Содержание

Путь к пробуждению: новый шаг	11
Начало пути	20
Шепот ветра	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Алеша Лонг, Рональд Швеппе

Маленькая панда Бао и красота в мелочах. Теплая история об искусстве быть здесь и сейчас

Оригинальное название:

Der Panda und der Schatz der Achtsamkeit, by Aljoscha Long and Ronald Schweppe

На русском языке публикуется впервые

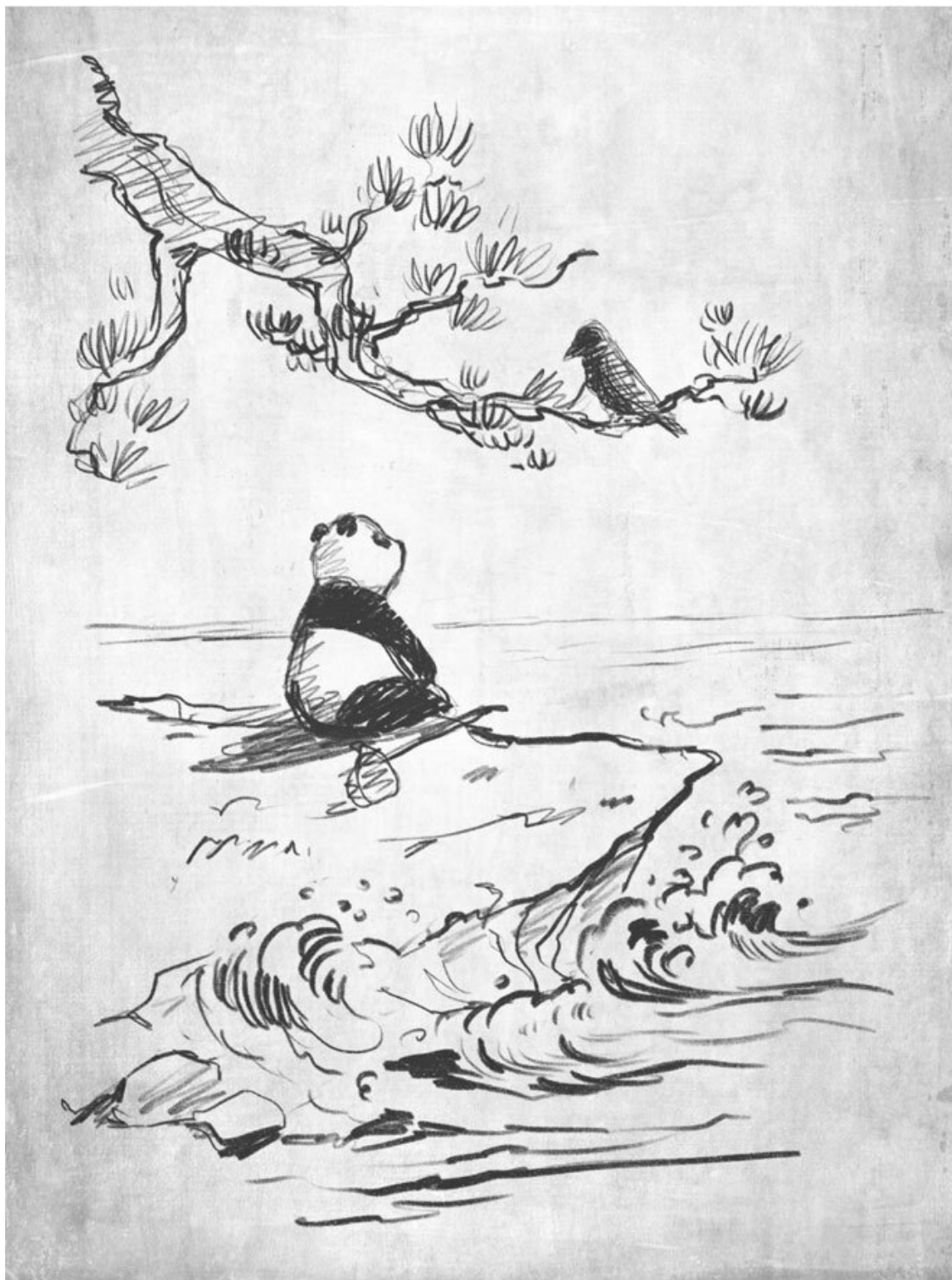
Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2025 by Lotos Verlag, a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany. No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems.

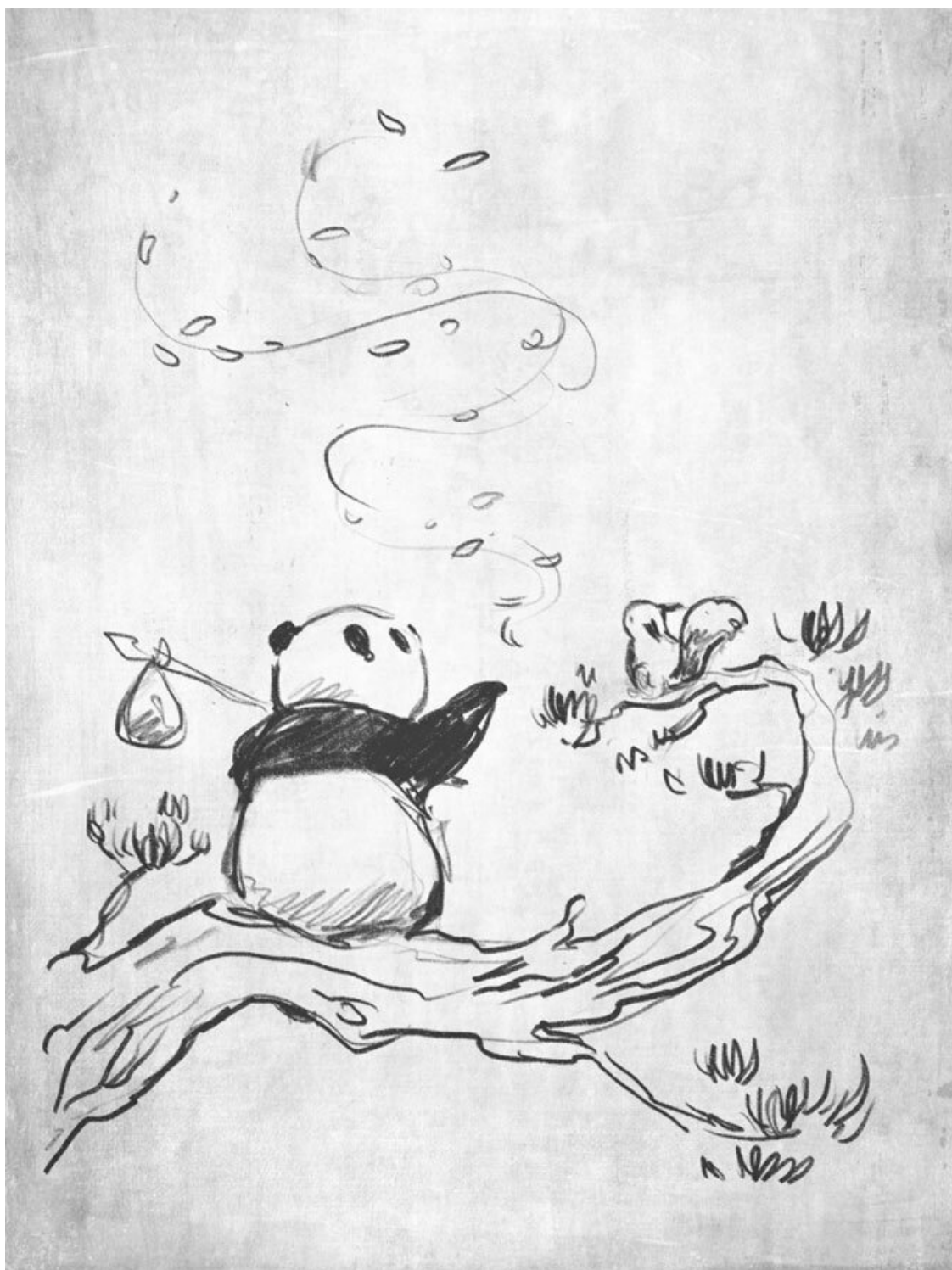
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «МИФ», 2026

* * *













Путь к пробуждению: новый шаг



Далеко-далеко в бамбуковой роще, в тихой долине большого мангового дерева, посреди гор неподалеку от реки, вытачивающей в скалах темные утесы, жил панда Бао в окружении своего обширного семейства. Путники, сумевшие отыскать дорогу в эту долину, часто думали, что нашли рай. Именно этим она и была для Бао – его раем. Бао сидел на берегу могучей реки и прислушивался к журчанию воды. Он опирался спиной на раскидистую иву, ветви которой плавно покачивались в такт ритмичному танцу реки. В полной безмятежности сидел он так, улыбаясь и ощущая в душе спокойствие, столь же глубокое, как и сама река.

Так было не всегда. Бао не мог сдержать улыбку, когда вспоминал о своей юности и о том долгом, полном приключений пути, благодаря которому стал тем, кем был сейчас. В молодости панда был буйным и вспыльчивым и вместе с тем трусливым. Именно так, за глаза его даже называли «Зайцебык Бао». Деревенские панды смеялись над ним из-за его робости и сердились на него из-за его вспыльчивости. До того дня, когда поднялась буря и случился потоп, до дня, изменившего жизнь Бао навсегда.

Далеко от родной бамбуковой рощи унесла его вода, в полном одиночестве он очутился в неизвестном, чужом и диком краю. Сначала он, по своему обыкновению, разозлился. Затем злость переродилась в страх, страх – снова в злость и в конце концов в чистое отчаяние.



Он рыдал и топал ногами, пока не выбился из сил и не заснул. Во сне ему явился дедушка Лао-Лао, самый мудрый и всеми обожаемый старик-панда и единственный панда из всей деревни, кого Бао искренне уважал. Дедушка велел ему выполнить задание: найти секрет спокойствия.

Но как же ему, кого всю жизнь все без исключения раздражало, найти спокойствие? Бао снова впал в отчаяние, ведь дедушка не дал ему даже подсказки. Как быть? Ломая голову над загадкой, Бао отправился в путь.

Уже в начале странствий он решил записывать свои познания на листьях бамбука, собрание которых любовно нарек бамбукотекой. Предложение, которое он записал первым, эхом звучало в его сердце. Он помнил его как сейчас:



Как бы далека ни была от тебя цель, ты должен сделать первый шаг к ней.



И он сделал первый шаг. Затем второй и третий. На своем пути он повстречал многих мудрых учителей, и каждый из них сближал его понемногу с секретом спокойствия.

От выдры Юке он узнал, как важно уметь доверять и что никто никогда полностью ничего не контролирует. Он учился даже у крокодила Нака-Нака: тот продемонстрировал ему важность тишины и терпения. А еще он беседовал с волчицей Юной. Юна оказалась одной из самых мудрых наставниц; она поделилась с ним бесценным откровением: лишь ясный ум ведет к спокойствию. Однако больше других ему, пожалуй, запомнилась встреча с горой Шан. Шан тихо шептала дуновением ветра, но Бао понял сказанное горой и во время медитации познал секрет концентрации сил. Ближе к концу путешествия он поговорил с рекой, которая помогла ему возвратиться к истокам и посоветовала отыскать свой внутренний источник сил и вернуться к семье. Последней ему повстречалась Курма, известная своей мудростью черепаха. После всех пройденных Бао уроков она сумела его поразить, заметив с улыбкой, что в принципе никакого секрета спокойствия не существует. И сказала кое-что еще, что ему надолго запомнилось:



Секрет спокойствия находится в текущем моменте.



Так некогда свирепый и трусливый панда Бао обнаружил секрет спокойствия в себе самом – стать отражением безмятежного ландшафта, посреди которого он жил. Во время путешествия он понял, что настоящее спокойствие заключается не в том, чтобы контролировать жизнь или постоянно искать ответы на вопросы, а в том, чтобы всецело воспринимать текущий момент и дарить любовь себе и другим.

Бао глубоко вздохнул. Ах, чудесное было путешествие. Как сильно оно его изменило! Те, кто раньше смеялся над ним, теперь восхищались и частенько просили у него совета.

Бао украдкой усмехнулся. Ему снова вспомнилось первое предложение, записанное в бамбукотеку: «Как бы далека ни была от тебя цель, ты должен сделать первый шаг к ней». Почему сейчас эта фраза, как бы ободряюще она ни звучала, вызывала у него легкую грусть? Он сделал глубокий выдох, полностью расслабился, в точности как его учили, и направил внимание внутрь себя. Вот оно, нечто, что вертелось внутри храма его души и твердило, что, несмотря на духовное развитие, которого он добился, оставалось еще кое-что важное, чего в его жизни не хватало. Бао погрузился в раздумья, пытаясь понять, чего такого ему недостает, чтобы достичь абсолютного внутреннего покоя и удовлетворения. Нужно ли раскрыть еще один секрет? И что это может быть за секрет?

Дедушка и черепаха

Бао как был, так и остался невозмутим. Однако его не занимал вопрос, куда теперь мог лежать его путь. Разве он не достиг всего? Ведь он нашел и воплотил в жизнь секрет спокойствия. Чего же еще ему желать? Он давно не трусливый и свирепый детеныш, а всеми уважаемый и любимый панда. Да и с собой он был в ладу, в общем-то, он всем был доволен и ни в чем не знал нужды – или же нет?

Он замер, поймав себя на слове «в общем-то». Да, вот в чем дело! «В общем-то, да, но...» Бао понял, что ему нужно глубже погрузиться в себя. Что путь, ведущий к прочному счастью и настоящей свободе, еще не до конца пройден.

Он продолжал сидеть на своем любимом месте под старой ивой у большой реки. И вскоре уснул. Могучая река напевала ему колыбельную.

Когда Бао открыл глаза, то увидел, что перед ним стоит его дедушка, старый мудрый Лао-Лао. Он смотрел на него большими добрыми глазами – казалось, прямо в сердце. Бао вскочил и обнял любимого дедушку.

– Мой дорогой Бао, – сказал старик голосом, доносившимся издалека, – мой дорогой Бао, ты нашел секрет спокойствия. Но теперь ты должен сделать следующий шаг.

Бао кивнул.

– Да, дедушка, я это чувствую. Но никак не пойму, что это за шаг. Ты не мог бы мне подсказать?

Лао-Лао улыбнулся.

– Пойдем, Бао, прогуляемся немного.

Они вместе побрели по берегу реки, пересекли манговую рощу, забрались на гору, к которой прижимались бамбуковые заросли. Они немного постояли на берегу маленького озера, прошли по мосту над горным ручьем и даже не побоялись заглянуть в джунгли. Внезапно они снова оказались под старой ивой у большой реки.

Бао слегка удивился. И тогда дедушка спросил его:

– Ну, Бао, чем тебе запомнилась наша прогулка?

Бао засмеялся:

– Лишь тем, что она очень быстро закончилась!

– Ты заметил, как кружится в танце вода, когда набегает на камень в большой реке? – спросил дедушка.

– На какой камень? – выпалил Бао.

– Всего в паре метров отсюда. Разве ты не сидишь под этой ивой каждый день?

Дедушка указал на реку, и действительно, там у самой поверхности воды был замечен камень, который заставлял воду кружиться в водовороте. Бао изумился. Он никогда этого не замечал...

Дедушка продолжил:

– Ты заметил, что у большого мангового дерева посреди рощи завяли листья? Оно, видимо, болеет.

И этот факт ускользнул от Бао.

– А что насчет семейки ящериц, которые наблюдали, как мы шли в гору? Ты их заметил? Или золотого карпа, который прятался в озере среди камышей? Ты заметил, что балки мостика прогнили и, вероятно, он скоро рухнет? Парочку стрекоз, которые кружили вокруг нас? Ты увидел следы тигра и змеи в джунглях?

Бао лишь мотал головой. Он ничего этого не заметил! И ему было немного стыдно.

– Ну, Бао, чего же тебе не хватает?

– Я должен быть внимательнее?

Лао-Лао кивнул.

– И это. Да, уже очень близко. Но чего тебе в самом деле не хватает?

Бао задумался.

– Может быть, мне нужно новое задание?

Дедушка ответил теплой и нежной улыбкой.

– Да, Бао. Мне кажется, пришло время отправиться в новое путешествие, ведь тот, кто стоит на месте, больше не растет.

Бао посмотрел дедушке в глаза.

– Новое приключение? Какую тайну в этот раз мне предстоит разгадать?

– Мой дорогой Бао, – сказал Лао-Лао, – найди сокровище осознанности!

Бао снова показалось, что голос дедушки звучит издалека и повторяется, как эхо в ущелье. И тут Бао осознал нечто такое, от чего его бросило в холодный пот. Разве подобное возможно? И почему он только сейчас это понял? Он растерянно посмотрел на дедушку и тихо сказал:

– Дедушка? Мой дорогой дедушка... разве ты два лета тому назад не покинул наш мир?

Лао-Лао засмеялся, а вместе с ним будто засмеялась, затряслась земля, забурлила вода в реке, а старая ива начала размахивать ветвями. Казалось, засмеялось даже само солнце. Бао сделалось жутко. И когда смех достиг кульминации, Бао открыл глаза и очнулся под ивой, ветви которой мирно свисали и опускались в воды могучей реки.

Вот так сон! Бао усмехнулся над собой. Как же здорово было повидаться с дедушкой, пусть и во сне! Да, будь дедушка Лао-Лао жив, Бао навестил бы его и попросил у него совета.

Хотя... Бао задумался. Пусть он и увидел дедушку во сне, но тот дал ему совет. И не только – еще и новое задание, новую цель, новое путешествие!



«Найди сокровище осознанности!» – сказал дедушка.

Бао вспомнилось первое путешествие. Тогда Лао-Лао также указал ему путь во сне. И сейчас дедушкин совет снова был именно тем, чего ему не хватало, – Бао чувствовал это сердцем. Нет ли у него собственных соображений насчет осознанности в бамбукотеке? Нужно непременно туда заглянуть. Бао поспешил в деревню, чтобы перечитать свои бесценные, заботливо сшитые бамбуковые листы. Он перевернул несколько страниц и нашел нужную запись:



Сосредоточенность порождает осознанность и внутренний покой, а он ведет к удовлетворенности и спокойствию.



Тень разочарования омрачила его радость. Ну хорошо, а что такое эта осознанность? Ему было не совсем понятно. Но тут же улыбка озарила его мордочку. Точно! О том и речь! Если бы он знал все об осознанности, дедушка не отправил бы его в новое путешествие. Да, именно поэтому ему следовало найти секрет осознанности!

Но прежде стоит навестить мудрую черепаху Курму. Бао был твердо убежден, что у нее найдется еще один ценный совет для него. Не говорила ли она раньше чего-нибудь об осознанности? Только бы она еще была на месте!

Бао спрашивал односельчан, не видели ли они старую черепаху, но те лишь отрицательно мотали головой, пока один малыш не прокричал: «Я только что вернулся с малой заводи. Курма греется там на солнце!»

Бао поблагодарил малыша и поспешил к реке. Запыхавшись, он прибежал в бухту, однако Курмы и след простыл. Бао сел на берег и принялся высматривать ее в воде, но тщетно. Почувствовав, что ему становится грустно, он закрыл глаза, отпустил ожидания и представил, что улыбается. Как только он это сделал, то услышал знакомый голос:

– У тебя хорошо получается, маленький панда.

– Курма! – воскликнул Бао взволнованно. – Какое счастье! Я повсюду искал тебя. Мне срочно нужен твой совет.

Он рассказал Курме об увиденном сне, о дедушке и намерении отправиться в новое путешествие.

– ...И поэтому я выдвигаюсь на поиски секрета осознанности. Правда, глупо получается, ведь я толком не знаю, что такое эта осознанность. – Бао склонил голову. – И поэтому хотел спросить тебя...

Курма улыбнулась ему загадочной черепашьей улыбкой.

– Мой дорогой, – сказала она, – если я просто так расскажу тебе обо всем, я лишу тебя уготованных тебе приключений, и ты никогда не раскроешь секрет осознанности. К тому же понять осознанность головой не удастся – ее нужно пропустить через сердце.

На мордочке Бао ясно читалось разочарование.

– Маленький панда, – сказала Курма, – осознанность мы испытываем в моменте здесь и сейчас, но, чтобы войти в него, нам порой приходится пройти долгий путь.

Бао посмотрел на Курму круглыми от удивления глазами. Но та лишь добавила:

– Мой дорогой, мы еще обязательно увидимся!

Затем она соскользнула в воду, нырнула и исчезла.

Бао с недоумением смотрел на спокойно бегущую мимо него воду, которая, казалось, проглотила Курму. Он остался один, не получив ясного ответа, на который так надеялся. Но чувство легкой неопределенности, мучившее его, сменилось осознанием, что ему предстоит новое путешествие, в котором его ждут новые приключения. Решительно и с твердым намерением найти секрет осознанности он поднялся с земли и посмотрел в небо, на котором загорелись первые вечерние звезды.

Новая цель

В первом путешествии медвежонок панда по имени Бао раскрыл секрет спокойствия. Умение находить спокойствие и сохранять невозмутимость – замечательная вещь, и Бао вполне мог бы удовлетвориться этим умением. На том история и закончилась бы – нам осталось бы лишь откинуться на спинку стула и не пришлось бы писать второй том «путевых заметок». Но как видишь, это не так...

Достичь цели – классно, и абсолютно оправданным и разумным будет потратить некоторое время на отдых в этой точке. Наверняка и ты на пути своего духовного развития уже достиг многих мелких, а может быть, и крупных целей. Не исключено, что со временем ты, как Бао, стал тише, спокойнее и уравновешеннее. Или развил такие полезные качества, как уверенность в себе, смелость, умение радоваться, терпеть или воспринимать происходящее легко – хотя бы в некоторой мере. И все-таки твой путь на этом отнюдь не закончен. Бао чувствует, что ему чего-то не хватает. Именно это чувство, эта мысль, что есть еще что-то, чего мы хотим достичь, заставляет двигаться дальше и дает жизненную энергию. Жизненный путь подобен долгому путешествию, и если он духовно выровнен, то это путешествие ведет нас все ближе к истинному «я» – к нашему внутреннему источнику силы. Цели, к которым мы приходим на этом пути, всегда лишь промежуточные остановки. Каждая цель, которая на самом деле продвигает нас вперед, содержит приглашение к следующему шагу – нам хочется идти дальше, а не стоять на месте. Взойдя на первую вершину, мы видим простирающиеся перед нами величественные горы с неизведанными долинами.

Чудо осознанности

«Мой дорогой Бао, найди сокровище осознанности», – советует дедушка Лао-Лао своему внуку. И разумеется, не только потому, что во время их совместной прогулки Бао был так невнимателен, что не увидел ни водоворот на большой реке, ни семейство ящериц, ни удивительных стрекоз, ни следы тигра в джунглях. От невнимательного многое ускользает. Например, красота природы, великолепие заката, чувства – собственные и чужие, череда мелких причин ощущать благодарность и радость в суете дня и многое другое. Но речь идет о еще более важном.

Осознанность необходима для развития многих других положительных качеств личности, таких как умение радоваться, доверять или сочувствовать. Осознанность – это свет, который рассеивает темноту незнания и соединяет нас с полнотой текущего момента, это наилучший путь к счастью.

Во многих духовных традициях осознанность играет центральную роль, особенно в буддизме. Внешнее спокойствие и внутренний покой, которые Бао воспитал в себе во время первого путешествия, в буддизме рассматриваются как первый шаг к свободе. Второй же шаг, вытекающий из него, – это осознанность.

Тебе, наверное, известна распространенная метафора, которая – что показательно – пришла из дзен-буддизма: лишь после того, как улягутся волны и водная гладь станет зеркальной (спокойствие), можно заглянуть вглубь, видеть ясно и достичь глубокого понимания себя и всеобщих законов бытия (осознанность).

Но все-таки как именно понимать осознанность? Разумеется, это слово тебе хорошо знакомо. Возможно, у тебя даже имеется опыт практики осознанности. Однако, поскольку слово «осознанность» зачастую используется произвольно и в совершенно расплывчатых значениях, мы кратко изложим основные принципы осознанности.

Попросту говоря, осознанность – это способность замечать, что ты дышишь и что у тебя есть тело, ясно понимать, что ты умеешь видеть, слышать, чувствовать и ощущать вкус.

Осознанность – это особая форма внимания, которая:

- является намеренной;
- направлена на момент здесь и сейчас, а не на прошлое или будущее;
- беспристрастна и безоценочна.

Намеренность осознанности означает, что она возникает не случайно и не сама собой – мы сами принимаем решение направить свое внимание на происходящее с нами в текущий момент. Конечно же, в жизни бывают особые, волшебные моменты, в которые мы внезапно воспринимаем отчетливо все, что происходит с нами или вокруг нас, но не стоит доверять случаю работу нашего сознания. Если ты хочешь жить более осознанно, то прилагай усилия, чтобы находиться в моменте здесь и сейчас – пусть не постоянно, но как можно чаще.

Здесь и сейчас: внимательными мы можем быть только в текущем моменте. Иными словами, мы обращаем внимание на то, что происходит прямо сейчас. То, что было или будет, в практике осознанности не играет роли. Тренируя осознанность, мы воспринимаем то, что происходит с нами в конкретный момент, не отвлекаясь на сожаления о прошлом или планы на будущее. Только в моменте здесь и сейчас жизнь проживается отчетливо.

Безоценочность: какие бы мысли, чувства или телесные ощущения ни открылись нашему вниманию – все они нормальные и имеют право на существование. Не оценивать – значит не делить происходящее с нами на «хорошее» и «плохое», а наблюдать за всем без предубеждений. Безоценочность – это форма принятия себя и жизни вокруг. Когда ты перестаешь вешать ярлыки на события, ты становишься свободнее, гармоничнее и открываешься реальности.

У осознанности много других проявлений. Например, терпение, открытость, самосострадание или молчание, когда оно необходимо, служат развитию осознанности. Однако самое главное, что ты должен усвоить, – это то, что осознанность не теоретическая идея, которую можно понять умом. Чтобы найти сокровище осознанности, тебе придется отправиться в путь. И если на этом пути ты не хочешь быть в одиночестве, то мы приглашаем тебя составить компанию Бао в его путешествии...





Начало пути



Во время последнего путешествия судьба определила путь Бао. Она оторвала его ото всего, что он знал. Теперь же он сам должен был вырваться из привычной среды. Но сказать легче, чем сделать! Покинуть семью, друзей, дом? Променять комфорт, которым Бао наслаждался в бамбуковой роще посреди долины большого мангового дерева, на неизвестность, одиночество и тяготы пути к непонятной цели?

Хорошо ли он все обдумал? Бао побрел к своему любимому месту у реки и уселся под старой ивой. С умиротворением созерцал он реку. Вода приходила и уходила, но река оставалась на месте. И как он до такого додумался? Бао был в растерянности. С одной стороны, его тянуло на новые приключения, но, с другой стороны, ему хотелось наслаждаться жизнью в кругу семьи и друзей. И почему эта мысль – «вода приходит и уходит, но река всегда на месте» – вдруг пришла ему в голову?

Приключения и дружба были ему одинаково дороги. Бао представил себе оба сценария развития событий – мысли о каждом из них текли, как вода в реке. «Если мои мысли и чувства – вода, то кто река? – подумал Бао. И тут же сам себе ответил: – Я река. А мои мысли и чувства текут по ней. Останавливать их бессмысленно».

Да, он отпустит все свои представления и сомнения и отправится в новый путь. Бао выдохнул с облегчением. Принять решение оказалось не так уж сложно!

Ему предстояло уладить два дела. Нужно было проститься с родными и перечитать бамбукотеку. Он, конечно, сделался спокойным и умиротворенным, но с тех пор подзабыл кое-что, чему научился на пути к спокойствию.

Бао встал со своего любимого места и пошел в деревню. Он взял в руки переплетенные листки бамбука и принялся читать. Первое же предложение, которое он прекрасно помнил, ободрило его:



Как бы далека ни была от тебя цель, ты должен сделать первый шаг к ней.



Таким было предложение, с которого он начал записи; оно и по сей день было так же актуально, как тогда. Несколькими страницами далее было написано:



Тебе не нужна карта. Когда ты держишь сокровенную цель в голове, считай, что у тебя есть компас, который направит тебя в нужную сторону, даже если ты идешь неизведанным путем.



Да, тоже хорошо сказано. Его цель – сокровище осознанности. И даже если у него нет точной карты, то он просто пойдет неизвестной дорогой по направлению к цели.



Будь легок. Не тащи на себе ненужного груза, тогда все будет легче.



Бао тихо улыбнулся. Его прежние открытия были настолько полезными, что и сейчас указывали ему верный путь. Точно! Он уйдет налегке – ненужный груз злобы и страха он сбросил давно. Бао читал дальше, и каждое написанное им некогда предложение по-прежнему находило отзвук в его сердце. Однако что такое осознанность и почему он должен отправиться на ее поиски, было неясно. Он наморщил лоб. Не поразмыслить ли над этим прежде всего? Как только он принялся думать, то наткнулся на следующее предложение, почти в конце бамбукотеки:



Все игра. Не раздумывай – играй.



Бао громко рассмеялся. Можно было подумать, что тогда он вообразил себя в будущем – намеревающимся отправиться в новый путь! Все верно – раздумья не давали ему сделать нужный шаг. Его новое путешествие было не тем, что следовало продумать, не тем, чего стоило опасаться, словом, не какой-то трудной задачей – оно было игрой, оно было радостью и обогащением!

Бао решительно встал и прошелся по деревне. Он тепло попрощался со своей семьей, с друзьями, с детенышами и со старыми пандами. Некоторые спрашивали о его цели, другие предостерегали от опасностей, с которыми он мог столкнуться, многие давали ему ценные советы, и все желали ему счастливого пути и выражали надежду, что их мудрый панда вскоре вернется.

И вот Бао снова отправился в путь.

Пусть и не зная куда – он освободился от своих переживаний. Во время первого путешествия он был страшно напуган неожиданной встречей с неведомым. А в этот раз он с полной уверенностью шагал навстречу приключениям.





Шепот ветра



С радостным настроем Бао протиснулся в густой бамбуковый лес. От предвкушения новых приключений его сердце застучало сильнее. Он полной грудью вдохнул запах леса. И вспомнил свой сон. Дедушка показал ему, как невнимателен он был. Спокойствие и удовлетворенность оказались драгоценны. Насколько драгоценны – Бао знал по собственному опыту. Поиски спокойствия в итоге кардинально изменили его жизнь. Еще он знал, что на этом его путь не закончен. Ведь умение владеть собой и находить внутренний покой – далеко не все. Он пропустил так много красот и чудес природы! Совершенная во сне прогулка с Лао-Лао показала ему это отчетливо. Бао замер на месте. А что в этот раз он пропускает? Что теперь ускользает от его внимания?

Бао принялся оглядываться по сторонам, и, по мере того как он заглушал мысли, в нем пробуждались чувства, распахнувшие ворота его души, в которые устремился поток всевозможных красок. В изумлении Бао опустил на мох.

Знакомый лес, стоило к нему присмотреться повнимательнее, становился волшебным местом, в котором время, казалось, остановилось. Бамбук превращался из растений в величественные зеленые колонны, поднимавшиеся к небу. Бао с благоговением созерцал природный храм, который сиял всевозможными оттенками зелени: нефрит, малахит, изумруд. Стройные стволы были покрыты шелковистым налетом пыльцы, который при дуновении ветра издавал тихий шорох, будто бамбуковые деревья переговаривались друг с другом. Через плотную крышу из листьев падало довольно много света – словно преломляясь в калейдоскопе, он плясал на земле. Бао уже подумал, что бамбуковый лес – оазис тишины, как расслышал тончайшие звуки природы. Тихий шелест листьев над головой, далекое щебетание птиц, непрерывное гудение пчел, стрекоз и шмелей. Восприятие Бао ширилось. Не журчание ли это воды в ручье или ключе? Бао почувствовал нежность солнечного света, пробивавшегося сквозь листву. Да, раньше ничего подобного он не замечал! Панда был поражен.

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.