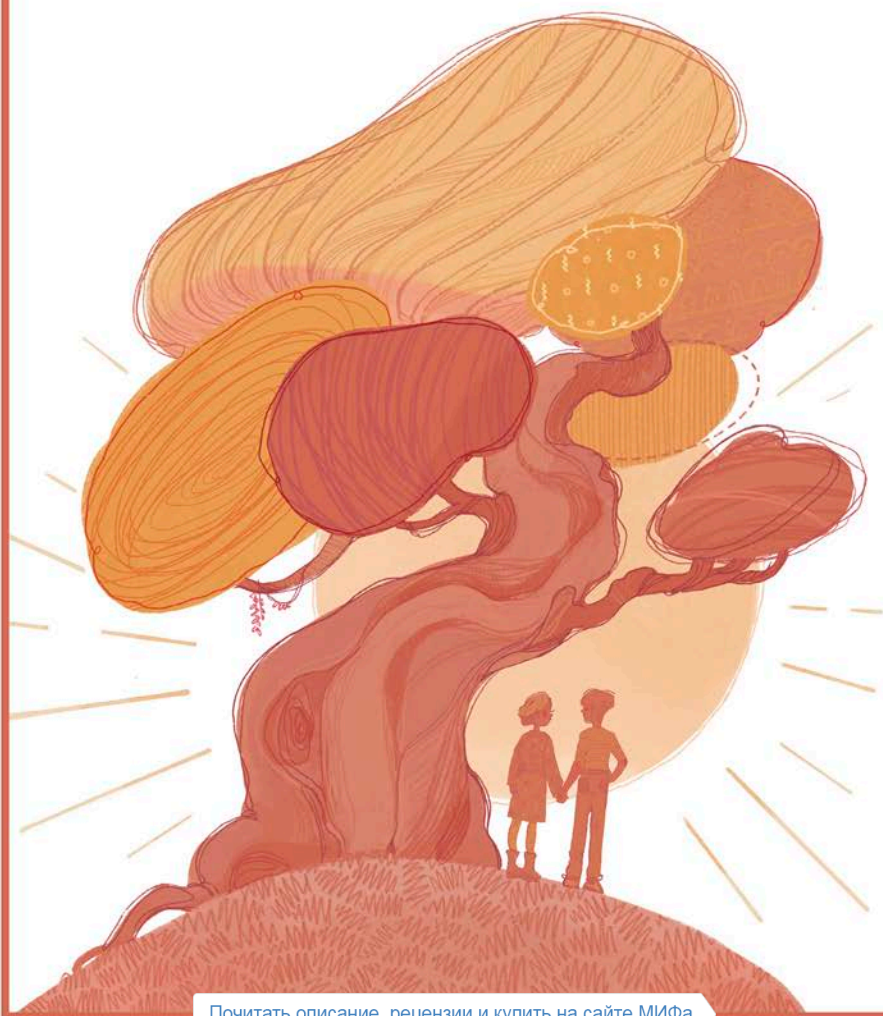


Дыши

В поисках любви



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Глава 1

В поисках любви



Яркие солнечные лучи коснулись кожи, и по телу — от головы до кончиков пальцев и от ладоней до самого сердца — разлилась приятная теплота. Он глубоко вдохнул и почувствовал, как пробуждается все вокруг. Природа будто потягивалась после долгой зимней спячки, разминая затекшие конечности. Ветви танцевали на ветру, птицы пели, а свежий воздух был полон удивительных ароматов. Мир расцветал.

Прошло два года с тех пор, как Маленький Будда вернулся из своего первого путешествия. Он с нежностью вспоминал многочисленные приключения и новых знакомых и думал иногда, как здорово было бы однажды вновь отправиться странствовать. Тем не менее мечты и воспоминания занимали в его повседневной жизни совсем немного места: в основном он был полностью погружен в настоящее. Сидя на плоском камне под большим старым деревом Бодхи, он медитировал почти каждый день и ночь, стараясь обрести внутреннее спокойствие, и страстно наблюдал за уникальностью каждого момента.

* * *

Маленький Будда был очень доволен — если точнее, он был счастлив как никогда, ведь ему больше не приходилось постоянно испытывать одиночество. Раньше его изредка навещал только старый друг-крестьянин. Теперь же под деревом Бодхи стало появляться все больше и больше людей. Они приходили издалека, чтобы спросить совета. По стране прошла весть, что Маленький Будда помогает обрести счастье. Это действительно было так: немногими словами ему почти всякий раз удавалось подарить человеку утешение. Он терпеливо слушал каждого, пытаясь поставить себя на его место, и часто рассказывал какую-нибудь историю, услышанную во время странствий. Если рассказ вызывал улыбку на лице посетителя, он чувствовал радость.

Хотя Маленький Будда был молод, многие называли его мудрым человеком, а некоторые верили даже, что у него есть особые силы. Он не понимал, что именно они имеют в виду. В конце концов, у него ведь нет волшебной палочки, которая может заставить проблемы исчезнуть: он просто делится своим опытом и временем. Но не проходило и недели, чтобы кто-нибудь не навещал его в поисках счастья.

До сих пор ему всегда удавалось найти хороший ответ на каждый из многочисленных вопросов, с которыми к нему обращались люди, но однажды пришел человек, который выглядел печальнее, чем все остальные.

— Пожалуйста, помоги мне!

Маленький Будда присмотрелся. Перед ним, сгорбившись, сидел мужчина, глаза его были полны слез.

— Что случилось?

— Я не могу найти женщину! — плача, сказал он.

— А зачем вам нужна женщина? — поинтересовался Маленький Будда.

— Чтобы испытать истинную любовь. Без женщины это невозможно.

— Вы в этом уверены? Ведь можно любить своих родителей, или соседей, или птиц и деревья.

— Да, но это не то же самое. Чтобы любить по-настоящему, мне нужна женщина.

Человек был в полном унынии.

— У всех моих знакомых уже есть семьи. У всех, кроме меня одного, — пожаловался он. — А я тоже хочу встретить ту, с кем разделю свою судьбу. Я не хочу провести в одиночестве остаток дней. Помогите мне, прошу!

Маленький Будда не знал, что ответить. Вся эта любовная тема, видимо, была гораздо сложнее, чем ему казалось.

— Боюсь, я не знаю, чем вам помочь, — сказал он через некоторое время. — Сам я еще не познал истинной любви с женщиной.

— Но ты же наверняка можешь что-то сделать. Умоляю!

В голосе человека звучало отчаяние, и Маленький Будда почувствовал страдание. Но как ему помочь, если сам по-настоящему не понимаешь проблему? Как дать совет о любви, если не знаешь толком, что такое истинная любовь?

Некоторое время они молчали, а потом у Маленького Будды возникла мысль.

— Может быть, я все же смогу что-то сделать.

На лице мужчины появился проблеск надежды.

— Но вам придется подождать ответа несколько месяцев.

— Несколько месяцев? Почему же так долго?

— Прежде всего потому, что мне самому нужно узнать об истинной любви.

Маленькому Будде стало любопытно, а чтобы удовлетворить любопытство, есть только один путь — пойти и спросить саму жизнь! Он захотел постичь смысл истинной любви не только ради своего гостя, но и для самого себя, и надеялся узнать, как ее обрести.

* * *

На следующее утро он положил в сумку немного еды и теплый плед. Потом он сказал «до свидания» большому старому дереву Бодхи, закрыл глаза, сделал глубокий вдох и отправился в путь — второй раз в жизни.

Была весна. Прекрасное время для нового начала.



Маленький Будда отправился в путь, и мы вместе с ним будем путешествовать по этой книге. Чтобы приключение точно запомнилось, мы будем делать остановки и выполнять задания после каждой главы.

1 Почувствуй свое тело прямо сейчас, в эту минуту. Обрати внимание на ощущения в ступнях, на то, холодно им или тепло. Комфортно ли твоим ногам выше? Удобно ли ты сидишь, когда читаешь эту книгу? Какие ощущения в твоих руках? Расслаблены или напряжены твои плечи и живот, свободно ли твое дыхание — или нужно расправить плечи и вдохнуть глубже? Как ты ощущаешь свое лицо? Можно иногда обращать внимание на тело, чтобы понимать, насколько удобно и хорошо тебе сейчас. Или для того, чтобы наслаждаться моментом, как Маленький Будда в самом начале книги.

2 Люди приходили к Маленькому Будде за советом и слушали то, что он рассказывал. Вспомни слова, которые приободряют тебя и поднимают настроение даже в сложных ситуациях. Запиши эти фразы.

.....

.....

.....

.....

3 Новый посетитель задал Будде непростой вопрос. Если тебя попросят объяснить другому человеку, что такое истинная любовь, как ты это сделаешь? Запиши свое определение: «Истинная любовь — это...»

.....

.....

.....

.....



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



издательство

МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Максимально полезные книги