

Маленькая панда Бао и красота в мелочах

ТЕПЛАЯ ИСТОРИЯ ОБ ИСКУССТВЕ
БЫТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС



Алеша Лонг

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

МИФ

Путеводные истории о смысле и счастье

Алеша Лонг, Рональд Швеппе

Маленькая панда Бао и красота в мелочах

ТЕПЛАЯ ИСТОРИЯ ОБ ИСКУССТВЕ БЫТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС



Перевод с немецкого Станислава Белецкого

Москва
МИФ
2026

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

УДК 159.923.2
ББК 88.35
Л76

Оригинальное название:
**Der Panda und der Schatz der Achtsamkeit,
by Aljoscha Long and Ronald Schweppe**

На русском языке публикуется впервые

Лонг, Алеша

Л76 Маленькая панда Бао и красота в мелочах: теплая история об искусстве быть здесь и сейчас / Алеша Лонг, Рональд Швеппе ; пер. с нем. С. Белецкого. — Москва : МИФ, 2026. — 224 с. : ил. — (Путеводные истории о смысле и счастье).

ISBN 978-5-00281-038-3

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

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

ISBN 978-5-00281-038-3

Оглавление

Путь к пробуждению: новый шаг	7
Начало пути	23
Шепот ветра	29
Танцующие листья	41
Дуновение счастья	61
Птичьи песни	75
Плачущее облако	89
Смех дождя	101
Лесные звезды	115
Смеющийся бамбук	125
Открытый простор и ничего сущностного	139
Тайна реки	151
Что знает слон	163
Соловьиные чары	177
Мудрость ворона	191
Звездный свет	207
Бао возвращается домой	219



**Почитать описание и заказать
в МИФе**

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

