

Дыши

# В поисках любви



**Клаус Микош**  
**Дыши. В поисках любви**  
**Серия «МИФ Подростки»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64503922](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64503922)*  
*Клаус Микош. Дыши. В поисках любви: Манн, Иванов и Фербер;*  
*Москва; 2021*  
*ISBN 9785001693987*

**Аннотация**

Что такое истинная любовь и где ее встретить? В поисках ответа главный герой книги, Маленький Будда, отправился в путешествие... Рассказ о его приключениях в пути и творческие задания после каждой главы помогут читателям больше узнать о себе, своих чувствах и эмоциях.

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Глава 1. В поисках любви	7
Глава 2. Тоскующий почтальон	13
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# Клаус Микош

## Дыши. В поисках любви

Перевод выполнен с оригинального издания *The Little Buddha: Looking For Love*

Издано с разрешения *The Guild of Master Craftsman Publications Ltd*

Перевод с английского Василия Горохова

Комментарии и задания: Елена Арещенко, психолог, гештальт-терапевт

*Все права защищены.*

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

Text © Claus Mikosch, 2019

Illustrations © Kate Chesterton, 2019

Copyright in the Work © GMC Publications Ltd, 2019

This translation of *The Little Buddha: Looking for Love* ISBN 9781781453803 is published by arrangement with Ammonite Press, an imprint of GMC Publications Ltd.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке  
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021





# 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 потя-**

гивалась 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 сострадание. 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 удовлетво-

рить 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...»

---

## Глава 2. Тоскующий почтальон



Тропинка бежала через луга и широкие поля. Вокруг простиралось лишь бескрайнее голубое небо, и время от време-

ни в отдалении виднелись небольшой холм или роща. Пейзаж был совершенно обыкновенный, но при этом удивительно прекрасный.

Если бы кто-то нашел время посмотреть внимательнее, повсюду открылись бы ему маленькие сокровища. Первые цветы робко высовывали свои головки из земли, чтобы убедиться, что зима и впрямь миновала. По полям весело гонялись друг за другом дикие кролики. Крохотные улитки ползли так медленно, что казалось, будто никуда не успеют добраться – впрочем, может быть, они никуда и не собирались.

Когда Маленький Будда отправлялся в путь, у него не было в голове четкого плана. Он решил плыть по течению и чувствовал себя свободным, как облака, которые сопровождали его в первые часы путешествия. Тогда он видел их высоко в небесах, а теперь они исчезли, и он размышлял, куда они уплыли.



К полудню Маленький Будда оказался на перекрестке. Он уже проходил здесь во время своего прошлого путешествия. Дорога перед ним вела в большой город, но на этот раз ему туда не хотелось. Он остановился на минуту и огляделся. Раздумывая, в какую сторону пойти, он заметил, что рядом порхает красивая бабочка. Она направлялась на юг. Может быть, это знак. А может, и нет... Или все-таки знак? Неваж-

но. Маленький Будда решил отправиться на юг и повернул направо.

Оставшуюся часть дня он шагал вперед. Дважды он делал привал, чтобы подкрепиться и помедитировать, но долго не задерживался. Хотя он давно уже не ходил так много, усталости не было: движение, казалось, только придавало ему сил, а раз так – зачем делать большие перерывы? И потому он шел и шел, дыхание было ровным, а каждый шаг приносил наслаждение.



Когда стало темнеть, Маленький Будда взобрался на небольшой холм, чтобы присмотреть себе место для ночлега. В узкой долине неподалеку он заметил какое-то здание и решил, что там для него точно найдется приют. Он спустился с холма в последних лучах солнца и вскоре стоял перед большим деревянным домом.

Маленький Будда поднялся на крыльцо и постучал в дверь. Никто не ответил. Он попробовал еще раз, но безуспешно. Вдруг сзади послышался стук копыт. Обернувшись, Маленький Будда разглядел в сумерках очертания всадника. Мужчина средних лет выпрыгнул из седла, привязал лошадь к столбу и направился к своему гостю.

– Добрый вечер!

– Здравствуйте! – ответил Маленький Будда.

– Чем могу служить?

– Я путник и ищу, где бы мне переночевать.

– И ты решил, что у меня найдется для тебя место?

Человек с подозрением посмотрел на Маленького Будду.

– Да, именно так. На это я надеялся. Но если это проблема,

я поищу где-нибудь еще.

– А где твоя лошадь? – поинтересовался человек.

– У меня нет лошади.

– Так как же ты найдешь другое место? До ближайшего дома идти почти два часа!

– Я могу поспать под деревом – обычно я так и поступаю.

Мужчина взглянул на него еще раз, а потом серьезное, хмурое лицо расплылось в дружелюбной улыбке.

– Конечно, ты можешь здесь переночевать! У меня часто бывают гости и даже есть свободная комната.

– Спасибо! Вы очень любезны.

Мужчина улыбнулся и как следует присмотрелся к Маленькому Будде.

– А мы с тобой раньше не встречались?

Маленький Будда немного подумал, а потом вспомнил.

– Да, точно! Вы почтальон.

Несколько лет назад этот человек привез ему письмо, но сейчас в темноте Будда не сразу узнал его. Почтальон вернулся к лошади и взял большую, туго набитую сумку.

– Это всё письма?

– Совершенно верно.



– Да их там целая куча! – удивился Будда.

– Так точно. Людям есть что сказать друг другу.

Почтальон зажег масляную лампу, открыл дверь, и они вошли в дом. Сначала взгляд Маленького Будды упал на старое кресло у входа – невероятно удобное на вид.

– Хочешь чаю? – предложил почтальон.

– Было бы замечательно!

– Хорошо. Чувствуй себя как дома, а я сейчас приду.



Когда почтальон исчез на кухне, Маленький Будда опустился в кресло и почувствовал облегчение после целого дня ходьбы. На несколько мгновений он закрыл глаза и с радостью заметил, что все его тело расслабилось. Однако вскоре в нем пробудилось любопытство, и он начал рассматривать обстановку.

В комнате было еще два кресла, небольшой буфет, полка со множеством книг и широкий письменный стол. В соседнем углу расположился очаг, а перед ним – низкий столик. На стене за письменным столом Маленький Будда увидел большую карту и два окна, в которых отражался тусклый свет лампы. Но только он решил изучить карту повнимательнее, как вернулся почтальон с горячим чаем.

Они осторожно сделали по глотку, а потом хозяин поставил чашку, над которой поднимался пар, высыпал на стол

содержимое сумки и начал сортировать письма.

– Давно вы работаете почтальоном? – поинтересовался Маленький Будда.

– Всю жизнь. Мой отец тоже работал на почте. В детстве я частенько помогал ему здесь и в отделении, а иногда даже ездил с ним доставлять письма.

– И как живет почтальоном?

– Честно говоря, мне не на что жаловаться. Работы полно, и постоянно приходится куда-то ехать, даже в дождь и грозу. Тем не менее я встречаю много людей, и большинство из них рады меня видеть.

Они улыбнулись. Приятно, когда тебя радушно встречают.

– Вы бывали во всех местах, отмеченных на этой карте? – спросил Маленький Будда.

Почтальон кивнул и начал объяснять. Он отвечает за всю провинцию – одиннадцать деревень. До самой дальней приходится ехать полдня. Раз в неделю он бывает в каждом поселении: привозит жителям почту и забирает письма, отправленные в соседние деревни и дальние города. Вечерами он сортирует корреспонденцию, которую надо доставить на следующий день. Два раза в неделю приезжает дилижанс – увозит почту в другие провинции и оставляет письма, которые почтальону нужно взять на себя.

Почтальон знает почти всех жителей своей провинции и с некоторыми даже дружит. Каждый день ему сообщают все

важные и неважные новости, а иногда приглашают зайти пообедать или выпить чаю. Если кто-то живет один и не умеет читать, почтальон находит время, чтобы прочитать письмо вслух и написать ответ, ведь те, кто не умеет читать, обычно не умеют и писать. Если с почтой приходят плохие вести, он обнимает огорченного получателя. Если новости хорошие – радуется вместе с ним. А иногда он приносит такую радость, что люди угощают его фруктами и пирогами. Как-то раз охотник узнал, что стал дедушкой, и подарил почтальону целого кабана.

Пока почтальон рассказывал о своей работе, Маленький Будда почувствовал, что сильно устал. Он и не заметил, что первый день пути оказался таким тяжелым! Ему очень хотелось слушать и дальше, но слова почтальона становились все неразборчивее, и вскоре гость уснул в кресле.





Маленький Будда проснулся посреди ночи. Масляная лампа уже погасла, но в комнате не было темно. Подняв глаза, он увидел, что почтальон сидит за столом и пишет письмо при свете свечи. Некоторое время Маленький Будда тихо сидел в своем кресле и наблюдал за хозяином, а потом осторожно нарушил тишину.

– Кому вы пишете так поздно?

Почтальон вздрогнул: он думал, что гость крепко спит.

– Я пишу одной женщине.

– Вашей жене? – спросил Маленький Будда.

Почтальон покачал головой.

– Разве у вас нет жены?

– Нет, я не женат. К сожалению, я еще не нашел ту самую женщину. Но я ее ищу. Именно поэтому я сижу здесь и пишу.

Маленький Будда задумался над этими словами.

– Вы хотите жениться на той, кому пишете?

# 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.