

Большая Панда и Маленький Дракон

МЕДИТАТИВНАЯ ИСТОРИЯ



Джеймс Норбури

МИОО



Большая Панда
и
Маленький Дракон

Путеводные истории о смысле и счастье

Джеймс Норбури

Большая Панда и Маленький Дракон

МЕДИТАТИВНАЯ ИСТОРИЯ



Перевод с английского Юлии Агаповой

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2023

Эта книга посвящается тем,
кто ищет свой путь



Оглавление

Весна	6
Лето	46
Осень	78
Зима	122
Весна	148
Послесловие	157

Весна



Будь храбрым.

Никогда не знаешь, к чему приведет
первая встреча.





— Новый день — и новое начало, —
сказал Маленький Дракон. —
Что будем делать?



— А что важнее, — спросила Большая Панда, —
путь или пункт назначения?

— Попутчик, — ответил Маленький Дракон.





— Сейчас я слишком занят, чтобы смотреть на цветы вишни, — сказал Маленький Дракон.

— Именно поэтому следует посмотреть на них сегодня, — ответила Большая Панда. — Возможно, завтра их уже не будет.



— Природа — нечто потрясающее! — сказал Маленький Дракон.

— Это правда, — согласилась Большая Панда. — Но ведь и мы — такая же часть природы, как это дерево или паук, и мы такие же удивительные.



— Большая Панда, — сказал Маленький Дракон, —
мне нравится, как ты слушаешь меня,
как говоришь со мной и как идешь вместе со мной,
но больше всего мне нравится то,
как я чувствую себя рядом с тобой.





— Попробуй уделять время мелочам, —
сказала Большая Панда. — Часто они
важнее всего.





— Самое главное... —
заметила Большая Панда, —
...быть внимательным.



— Если ты не знаешь, куда идешь,
это не означает, что ты заблудился, —
сказал Маленький Дракон
очень серьезно.

— Так и есть, — ответила Большая Панда, —
но мы-то с тобой точно заблудились.





— Этому дереву пришлось нелегко, —
сказал Маленький Дракон.

— Да, — ответила Большая Панда, —
но оно все еще стоит здесь и стало
сильным и красивым.





- Пospеши! — пропещал Маленький Дракон. —
Столько всего ждет впереди!
- Река течет неспешно, — ответила Большая Панда, —
однако, несмотря на все препятствия,
она несет свои воды туда, куда положено.



— Ничего не происходит, —
сказал Маленький Дракон.

— Быть может, — ответила Большая Панда, —
там, внизу, что-то уже происходит.





— Иногда я думаю,
что недостаточно хорош, —
признался Маленький Дракон.

— Вишневое дерево не сравнивает себя
с другими деревьями, — сказала
Большая Панда, — оно просто цветет.



Что можно сделать из листика:
вариант № 1 — лодку.



— Иногда нужно просто подучиться.



Каждый шаг, который ты делаешь в пути,
приближает тебя к цели или отдаляет
тебя от нее.





— Ошибки говорят о том, что ты стараешься, — сказала Большая Панда. — Не сдавайся.



— Я хочу изменить мир, — сказал Маленький Дракон.

— Начни с того, кому первому понадобится твоя помощь, — ответила Большая Панда.



— На карте не отмечено, куда мне следует идти, —
сказал Маленький Дракон.

— Твоего маршрута нет ни на одной карте, —
ответила Большая Панда. —
Ты должен проложить
свой собственный путь.



— Я уже скучаю по ней, — поделился Маленький
Дракон. — А вдруг с ней что-то случится?

— Ты помог ей тогда, когда она нуждалась
в этом больше всего, — сказала Большая Панда. —
А если теперь она улетает, чтобы прожить
длинную и счастливую жизнь?



- Нам предстоит трудный путь, —
сказала Большая Панда.
- Каким бы тяжелым ни был наш путь, —
ответил Маленький Дракон, —
вместе мы справимся.

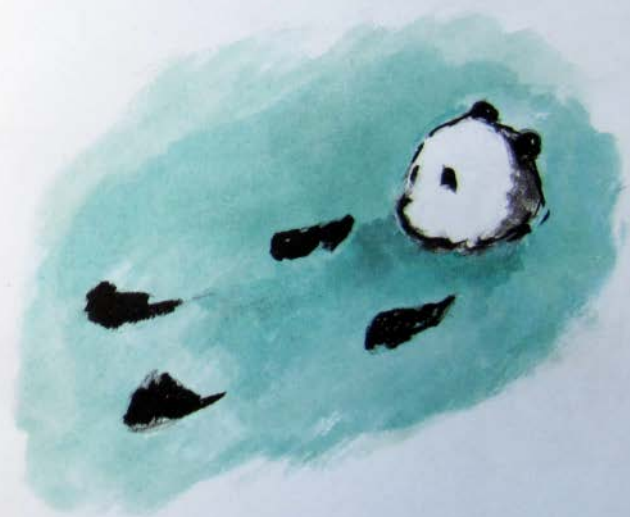




— Вот бы этот момент длился вечно, —
сказал Маленький Дракон.

— Этот момент — все, что у нас есть, —
улыбнулась Большая Панда.

Лето





Время, потраченное на ничегонеделание,
не потрачено даром.





— Как жаль, что я не встретил тебя раньше, —
сказал Маленький Дракон, — тогда у нас было бы
еще больше совместных приключений.

— А что у меня за цель? — спросил Маленький Дракон.

Большая Панда задумалась, а потом сказала:
— Сидеть на этом камне и быть рядом со своим другом.



— Иногда в моей голове происходит
нечто похожее на эту бурю, —
сказал Маленький Дракон.

— Если сосредоточиться, — ответила
Большая Панда, — можно услышать,
как разбиваются о камень
капли дождя. Всегда можно найти
минуту умиротворения —
даже в бурю.





Старый Дракон —
это Маленький Дракон,
который никогда не сдавался.





— Нам предстоит долгий путь, — сказала Большая Панда.

Маленький Дракон улыбнулся:

— Дедушка Дракон любил говорить, что путь в тысячу миль начинается с чашки чая.

— Ты умеешь слушать, — сказал Маленький Дракон.

— Слушая, я никогда еще не попадала в неприятности, —
ответила Большая Панда.





— Никак не найду этой последней веточке
идеальное место, — огорченно произнес
Маленький Дракон.

Большая Панда задумчиво пожевала свой бамбук.

— Именно несовершенство и делает твой букет
совершенным.





— Лучше всего пить чай с хорошим другом, —
сказала Большая Панда.



— Я волнуюсь, — сказал Маленький Дракон. —
Я не знаю, что делать дальше.

— Всего на минуту, — ответила Большая Панда, —
остановись, сделай вдох и послушай,
как шумит ветер в стеблях бамбука.



— Что ты делаешь? —
спросил Маленький Дракон.

— Понятия не имею, —
сказала Большая Панда, —
но мне очень весело.

Тот, кто ищет счастья для других,
может найти и свое счастье.





— А знаешь, — сказал Маленький Дракон, — возможно, эти дни станут для нас старыми добрыми временами, о которых мы будем вспоминать с тихой грустью.

— В таком случае, — ответила Большая Панда, — давай продлевать эти мгновения.

Любовь не нуждается в объяснениях.





Вместе мы можем все.





Некоторые люди подобны свечам.

Они сгорают дотла, чтобы подарить
свет другим.





Что можно сделать из листика: вариант № 17 —
укрытие от солнца (и ужин).

— Поторопись, Большая Панда,
мы опаздываем!

Большая Панда села.

— Предпочитаю думать,
что я нахожусь в предвкушении.



— Как прекрасен этот сад, —
сказал Маленький Дракон.

Большая Панда кивнула:
— И мы набрали на него только потому,
что много раз поворачивали не туда.



— Ты ничего не делаешь, —
заметил Маленький Дракон.

— У меня большой потенциал, —
зевнула Большая Панда.



Осень





— Наступила осень, — сказала Большая Панда, —
а скоро придет и зима.

— Ух ты, — ответил Маленький Дракон. —
Еще больше уютных совместных вечеров... за чаем.



Что можно сделать из листика:
вариант № 62 — зонтик.



— Мы опять заблудились, —
сказала Большая Панда.

— Когда я понимаю, что заблудился, —
ответил Маленький Дракон, —
я возвращаюсь назад, чтобы вспомнить,
ради чего я начал свой путь.



— А вдруг мне повстречаются люди,
 которым не понравлюсь я сам или то, что я делаю? —
 спросил Маленький Дракон.

— Ты должен идти своей дорогой, —
 ответила Большая Панда. —
 Лучше потерять других, чем потерять себя.





— Мой цветок... — сказал Маленький Дракон.

— Все когда-то заканчивается, малыш.
Тем оно и ценно.



— Трудно быть добрым со всеми, —
заметил Маленький Дракон.

— Верно, — согласилась Большая Панда, —
а всего труднее — быть добрым к самому себе.
Но нужно стараться.



Отпусти — или ветер тебя унесет.



Когда пьешь чай... пей чай.





— О чем ты думаешь? —
спросил Маленький Дракон.

— Ни о чем, — ответила Большая Панда. —
И это прекрасно.



— Я не знаю, как выбраться из этой ямы, —
сказал Маленький Дракон.

Большая Панда улыбнулась:

— Тогда я приду и буду сидеть в этой яме
вместе с тобой.



— Листья умирают, — сказал Маленький Дракон.

— Не грусти, — ответила Большая Панда. —
Осенью природа показывает нам,
как прекрасно может быть расставание.



— Смотри, что я нашел.



— Ух ты, — сказала Большая Панда, —
можем попробовать что-то новое.



— Ты такая тихая сегодня, — сказал Маленький Дракон.

Большая Панда улыбнулась:

— Вряд ли я могу что-то добавить к шуму дождя.



— Не уверена, что это хорошая ид



— Как этому дереву удается устоять? —
спросил Маленький Дракон.

— В лучшие времена, — сказала Большая Панда, —
оно пустило мощные корни и теперь способно
выдержать любой шквал.

— Очень жаль, что мы не посадили это дерево раньше, —
сказал Маленький Дракон. — Представь,
каким оно было бы сейчас.

— Мы делаем это теперь, — ответила Большая Панда. —
Вот что важно.



— Слышишь, как ветер шумит в кронах деревьев,
Маленький Дракон? Так природа призывает нас
остановиться на миг, сделать вдох
и просто побыть собой.

— Бываешь ли ты строга к себе, Большая Панда?

Большая Панда посмотрела, как рябь побежала по водной глади озера.

— Я вижу, каким великодушным умеешь быть ты, Маленький Дракон, и стараюсь относиться к себе с такой же добротой.



— Мы встретили на своем пути много трудностей, — сказал Маленький Дракон.

— Это так, — согласилась Большая Панда, — но каждая трудность чему-то научила нас. А представь, какой откроется вид, когда мы достигнем вершины.



— Хвалят тебя другие или критикуют,
старайся принимать это с благодарностью,
Маленький Дракон.
Чтобы дерево выросло сильным,
требуются самые разные условия.



Иногда лучшее,
что ты можешь сделать для другого, —
просто выслушать его.



Зажигая фонарь
для кого-то другого,
ты неизменно освещаешь
и собственный путь.



— Если ты не попробуешь, —
сказала Большая Панда, —
то никогда не узнаешь,
способен ли ты летать.

— Я устал, — вздохнул Маленький Дракон.

— Значит, пора остановиться, —
ответила Большая Панда, —
полюбуйся на звезды и выпей чашку
горячего чая.





— Что ты празднуешь? —
поинтересовался Маленький Дракон.

— Начало дождя, — ответила Большая Панда. —
Рядом с тобой.



— Эта свечка так мала, — сказал Маленький Дракон.

— Каким бы скудным ни был свет, —
улыбнулась Большая Панда, —
он лучше, чем темнота.

— Я хотел бы открыть лавочку, чтобы продавать тыквы
для Хеллоуина, — сказал Маленький Дракон, —
но боюсь, что у меня не получится.

Большая Панда налила своему другу еще чая.

— Неудача возможна, малыш, но если ты поддашься страху
и даже не сделаешь попытки, неудача неизбежна.



Иногда единственное,
что ты можешь сделать для другого человека, —
заварить ему чашку чая.

И этого может оказаться достаточно.

Бывают моменты,
когда даже встать с постели —
уже победа.



— Что такое Вселенная? — спросил Маленький Дракон.

Большая Панда посмотрела в ночное небо.

— Это мы, малыш. Мы — бездонные океаны
и летние зарницы. Нет ничего более волшебного.

Зима





— Ты несешь меня уже много дней, —
сказал Маленький Дракон.

— Могло быть и хуже, — ответила Большая Панда. —
Если бы мы оказались Большим Драконом
и Маленькой Пандой.





— Каждое время года неповторимо, —
сказала Большая Панда, —
и в каждом времени года свои чудеса.
— Точно как мы, — улыбнулся Маленький Дракон.

Иногда хорошо просто идти вперед,
не думая о том, куда направляешься.





— Как у тебя хватает сил идти дальше? —
спросил Маленький Дракон.

— Иногда, — ответила Большая Панда, —
лучше сделать крошечный шаг,
чем не шагнуть вовсе.

— Сегодня самый короткий день, — сказал Маленький Дракон. —
Зима по-настоящему нас накрыла.

— А еще, — ответила Большая Панда, — сегодня самая длинная ночь,
и она приходит со своими чудесами.



— Я сдаюсь, — сказал Маленький Дракон.

— Ничего страшного, — ответила Большая Панда. —
Завтра мы попробуем снова.

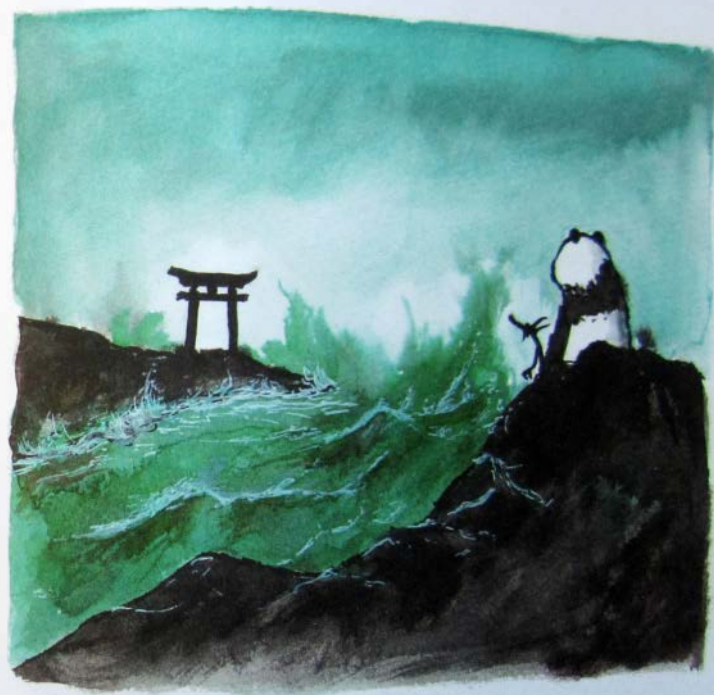


— Какая холодная и темная ночь, —
сказал Маленький Дракон.

— Не беспокойся, малыш, — откликнулась
Большая Панда. — Будет новый рассвет.



— Если тебе трудно, малыш, скажи мне.
Я готова помочь.



— Если у меня скверные мысли, это значит,
что я плохой? — спросил Маленький Дракон.

— Нет, — ответила Большая Панда. —
Волны еще не океан. Мысли еще не разум.

— Я так устал, — признался Маленький Дракон.

Большая Панда задумалась.

— Зима — это время, когда природа замирает, отдыхает и копит энергию для новой жизни. И нам, мой маленький друг, позволено делать то же самое.





- Я забыл поставить себе цели на новый год, —
вздохнул Маленький Дракон.
- Не печалься, малыш, — сказала Большая Панда. —
Если хочешь что-то изменить, можешь начать
прямо сейчас.





— Какие три желания ты хотела бы загадать? —
спросил Маленький Дракон.

Большая Панда на минуту задумалась.

— Мы вместе с тобой... путешествуем...
под дождем.





— Кругом такая красота, — сказала Большая Панда, —
но иногда увидеть ее бывает трудно.



Что можно сделать из листика:
вариант № 111 — санки.



- Я не могу объяснить, что я чувствую, —
сказал Маленький Дракон.
- Так бывает, — улыбнулась Большая Панда. —
Не всему на свете есть название.



Ты придаешь мне сил, когда мои силы закончились.



Весна



Труднее всего бабочкам приходится
накануне вылета из кокона.



— Ты веришь в перерождение души? —
спросил Маленький Дракон.

Большая Панда зевнула и ответила:
— Я верю, что каждую минуту каждого дня
мы можем отпустить старое и начать сначала.



Даже раненое дерево способно цвести
самыми прекрасными цветами.



— Мы почти пришли? —
спросил Маленький Дракон.

Большая Панда улыбнулась:
— Надеюсь, еще нет.



Послесловие

Некоторое время назад, когда в моей жизни был трудный период, в букинистическом магазине мне попалось издание, посвященное буддизму. Книга взволновала меня, и я углубился в темы духовности и медитации. Чем больше я узнавал, тем отчетливее понимал, что вовсе не обязан быть рабом своих дурных мыслей.

Открыв для себя нечто, позволившее мне почувствовать себя счастливее, я понял, что хочу помогать другим людям. Я вступил в благотворительную организацию «Самаритяне», где отвечал на звонки людей, которые страдают от одиночества, тревоги и депрессии. Количество несчастных людей поразило меня, и я решил организовать небольшую группу поддержки в той местности, где проживаю. Однако коронавирус нарушил эти планы.

Тогда я придумал рисовать иллюстрации, чтобы передать людям эти важные, побуждающие к переменам идеи простым и понятным способом. Поначалу я и представить не мог, что мой замысел найдет такой отклик. Но со мной связывались люди разных возрастов, из разных стран, принадлежащие к разным культурам и религиям, и рассказывали мне, как мои рисунки помогли им справиться с тяжелыми моментами жизни.

Я вложил душу в каждую иллюстрацию — наверное, поэтому они находят отклик в сердцах людей.

Благодарности

Эта книга — воплощение моего жизненного опыта. Я благодарен каждому, кто когда-то повстречался мне на пути. Вы все помогли мне стать тем, кто я есть. Ведь если бы я не стал таким, не было бы и этой книги. Спасибо вам.

Однако есть люди, чей вклад в появление этой книги особенно велик.

Рут, которая всегда помогала мне тем, что просто была собой. Она — центр моего мира, и с каждым днем я люблю ее все сильнее.

Мои мама и папа, которые воспитали во мне независимость, научили ценить искусство как способ доносить свои идеи и поддерживали меня во всех моих безумных начинаниях. Без них я никогда не поверил бы, что могу зарабатывать искусством на жизнь. Спасибо вам.

Мой брат Алан и моя сестра Джейн, вы всегда воодушевляете и поддерживаете меня.

Лудо, как ты на это решился? Я написал многим агентам, но ты единственный, кто поверил в меня. Я очень благодарен тебе. Надеюсь, что оправдал твои ожидания. И мне хочется думать, что в твоём лице я обрел не только агента, но и друга. А ещё Ив. Я знаю, сколько твоего труда остается в тени. Спасибо тебе.



Дэн, мне по-настоящему с тобой повезло. Едва ли я могу представить, чтобы другой редактор так глубоко разделял мое видение и так хорошо понимал, что я пытаюсь донести. Тысяча спасибо всем в издательстве Penguin, кто трудился над тем, чтобы мои забавные картинки увидели свет: Агги, Би, Сара, Ли, Джон, Дэн Пи-Би, Ребекка, Анджали, Ванесса, Софи, Элли и Кристина.

Дорогие мои подписчики в социальных сетях, я не справился бы без вашей поддержки и ободрения. Спасибо.

Мои коллеги из «Самаритян», временами нам всем бывает трудно. Очень важно знать, что мы всегда рядом и готовы помочь друг другу. Отвечать на звонки тех, кто ищет нашей поддержки, — большая честь. Не могу передать, как изменили меня слова этих людей. Сомневаюсь, что эта книга появилась бы, если бы не они.

И конечно, спасибо моим любимым животным: вы сводите меня с ума, но в то же время помогаете оставаться в своем уме.

УДК 821.111-34
ББК 84(4Вел)6-45
Н82

Издание для досуга
Путеводные истории о смысле и счастье

Норбури Джеймс

Большая Панда и Маленький Дракон

Медитативная история

Руководитель редакционной группы Ольга Архипова
Ответственный редактор Татьяна Медведева
Литературный редактор Виктория Присеко
Арт-директор Яна Паламарчук
Верстка обложки Юлия Рахманина
Верстка Надежда Кудрякова
Корректоры Лилия Семухина, Анна Быкова

Подписано в печать 13.03.2023.
Формат 70х90/16. Гарнитура Opium New.
Усл. печ. л. 11,67. Доп. тираж 10 000 экз.
Заказ № 0909/23

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
123104, Россия, г. Москва,
Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2

mann-ivanov-ferber.ru
vk.com/miftvorchestvo

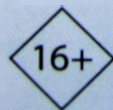
Отпечатано в Акционерном обществе
«Можайский полиграфический комбинат»
143200, Россия, г. Можайск, ул. Мира, 93.
www.oaompk.ru, тел.: (49638) 20-685

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

Original title: Big Panda and Tiny Dragon

© James Norbury, 2021
First published as *Big Panda
and Tiny Dragon* in 2021 by Michael Joseph,
an imprint of Penguin Books. Penguin Books
is part of Penguin Random House group
of companies.
© Издание на русском языке, перевод,
оформление. ООО «Манн, Иванов
и Фербер», 2023

ISBN 978-5-00195-636-5





Медитативная история о путешествии
двух непохожих друзей для тех, кто ищет свой путь

Потерявшись в клубящемся тумане, Большая Панда и Маленький Дракон засыпают под сверкающими звездами. Наблюдая за восходом солнца, они понимают, что впереди их ждет великолепное приключение...

Друзья часто теряются в дороге, как и многие из нас. Но, заблудившись, делают для себя множество прекрасных открытий. Странствуя под проливным дождем и под ярким солнцем, наблюдая за первыми весенними цветами и падающими осенними листьями, Большая Панда и Маленький Дракон идут по пути принятия себя. Они находят вдохновение в окружающем их мире, понимая, что даже в самые мрачные времена всегда есть надежда и всегда приходит рассвет. Вместе они учатся быть собой, жить в настоящем моменте, справляться с неопределенностью и находить силы для преодоления жизненных преград.

Каким бы скучным ни был свет, он лучше, чем темнота.

МИО mann-ivanov-ferber.ru  @miftvorchestvo

#большаяпандаималенькийдракон

9 785001 956365 >