

Александра Белуза

БУДИЛЬНИК СКАЗАЛ: "ДЗЕН"



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
Б43

Белуза А.

БУДИЛЬНИК СКАЗАЛ: "ДЗЕН" / А. Белуза —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2020. — 77 с.

ISBN 978-5-532-06073-9

Перед вами - наполненные дзеном истории о том, как не важно быть серьезным, а важно просто быть. Ежик, Бабочка, Слон, Светлячок, Бурундук и другие герои живут в самом обычном лесу. Они любят бегать по лужам, сидеть на холме, есть землянику с куста, умываться водой из колодца и болтать ногами, сидя на лавочке. А когда нужно - могут выйти на связь со вселенной, опустить небо и выглянуть в космос, зажмуриться и приехать в апельсиновый сад. И все - чтобы найти свое место под небом и поверить в себя. Эти и другие удивительные истории рассказывает лесной учитель йоги Бобер. Медитативные сказки помогают расслабиться, мягко успокоить тревогу, пробудить позитивные модели внутренних состояний.

ISBN 978-5-532-06073-9

© Белуза А., текст, 2020
© Omiko Trading LTD., оформление, 2020

*Максу,
который мечтает раздувать одуванчики
по всему миру*

Как Бобер стал рассказывать сказки

Жил на белом свете учитель йоги Бобер. И вот однажды к нему подошел Бобренок, показал ракушку и спросил:

– Пап, там море шумит, о чем оно говорит?

Бобер почесал затылок и ответил:

– Море рассказывает волшебные сказки, сынок.

Это было первое, что пришло ему в голову.

– А о чем эти сказки? – спросил Бобренок.

– Они о море, – ответил Бобер.

О чем еще они могли быть, ему просто не приходило в голову.

– То есть, море рассказывает нам о себе, получается так? – с очень серьезным видом спросил Бобренок.

– Да, сынок, получается так, – ответил Бобер и едва заметно вздохнул.

Он не знал, было ли это правдой, но звучало логично.

– Море рассказывает нам о том, что оно знает лучше всего, – добавил Бобер.

Это уж точно не было правдой, но так казалось еще логичнее.

– Как это здорово! – обрадовался Бобренок и убежал.

Через полчаса он подошел к отцу снова.

– Пап, море такое болтливое! Прямо как мама. Шумит и шумит. Только вот... Почему я не понимаю его?

Бобер притянул сына к себе и погладил по голове.

– Просто ты еще маленький. А язык моря – для взрослых, – сказал Бобер. – Но ты не переживай. Вырастешь и все поймешь. Наверное.

– Я пойму! Зуб даю! – пообещал Бобренок, приложил ракушку к уху и улыбнулся.

Вечером жена Бобра по обыкновению зашла в комнату сына и спросила, какую сказку почитать ему перед сном. Бобренок лежал в своей кровати и прикладывал к уху большую морскую ракушку.

– Не надо, мам, – ответил он. – Я слушаю сказки моря. Они волшебные. Я таких никогда раньше не слышал. Иди к папе и передай

– кажется, я вырос. И еще скажи ему – сказки из ракушки не только о море!

– Конечно, сынок. Ты у меня такой молодец! – сказала жена Бобра, поцеловала Бобренка в щеку и едва заметно вздохнула.

– Что случилось? – спросил Бобер, когда жена вернулась из детской в гостиную.

– Ничего страшного. Просто наш сын вырос, а мы еще нет, – сказала жена Бобра.

Какое-то время они помолчали. Потом Бобер почесал затылок и осторожно спросил у жены:

– Хочешь, ракушку тебе подарю?

– Ну уж нет! – засмеялась жена Бобра. – Лучше сам расскажи какую-нибудь добрую сказку.

Бобер улыбнулся и пересел поближе к жене.

– Тогда слушай, – важно проговорил он и тут же решил, о чем будут его истории.

О том, что в глубине души каждый мечтает быть морем.

Сказка про качели со звездами

Однажды, когда солнце закатилось за горизонт, Муравей почесал за ухом и призадумался.

– Я слишком много работаю в муравейнике, – размышлял Муравей. – Мне надо больше отдыхать.

Он сидел на качелях в парке и, отталкивая землю ногами, легонько раскачивался. Рядом кто-то чихнул.

– Значит, правда, – решил Муравей, который хоть и совсем немного, но был суеверным.

На соседних качелях сидел Светлячок и пересчитывал звезды. Такая у него была традиция по вечерам.

– Как думаешь, – спросил у него Муравей, – куда лучше поехать отдохнуть?

– А куда душа лежит? – спросил Светлячок, нехотя отрывая взгляд от неба.

– К морю, – сказал Муравей.

– Значит, поезжай к морю, – сказал Светлячок.

– Тогда решено, – сказал Муравей и мечтательно посмотрел вверх, в темноту, усыпанную мелким, искрящимся бисером.

Звездное небо было чем-то похоже на море. Такое же глубокое и таинственное, оно тянуло как магнит.

– Ну как, все звезды на месте? – спросил Муравей.

– Сегодня все, – сказал Светлячок. – Все до одной.

– А бывает так, что не все? – удивился Муравей.

– Случается, – сказал Светлячок. – То одна перестает светить, то другая. И даже тень не отбрасывает.

– Надо же, я и не знал, – сказал Муравей. – А что ты тогда делаешь? Бьешь тревогу?

– Тогда я занимаю ее место, – сказал Светлячок.

– Как это? – удивился Муравей.

– Мысленно, – объяснил Светлячок. – Воображаю себя звездой и свечусь.

– Ты разве не знал? Мы, Светлячки, маленькие звезды, – гордо добавил он.

Муравей присвистнул. С уважением.

Покачиваясь на качелях, они молча смотрели на небо. Муравей глядел в темноту и думал о море. А Светлячок не думал ни о чем – он любовался на свет.

– Возьму отпуск, – Муравей и не заметил, что произнес это вслух.

Рядом опять кто-то чихнул.

– Да кто здесь чихает? – спросил Муравей, оглядываясь по сторонам.

– Кажется, это вселенная, – сказал Светлячок. – По крайней мере, звезды так говорят.

– Ух ты! А что еще они говорят? – с интересом спросил Муравей.

– Что вселенная слишком много работает и что ей надо больше отдыхать, – сказал Светлячок.

Он прислушался.

– А, вот еще что. Вселенная хочет поехать с тобой.

У Муравья аж челюсть отвисла.

А Светлячок встал с качелей, подошел к Муравью, похлопал его по плечу и спокойно сказал:

– Ничего удивительного. Все любят море.

Сказка про комнату с зелеными стульями

Однажды Черепашка спряталась в домик и очутилась в голубой комнате с зелеными стульями. На фиолетовом столе стоял ярко-синий приемник под ретро. С потолка смотрели смешные часы цвета фламинго с прозрачными стрелками. На подоконнике цвели ирисы.

Все располагало к тому, чтобы немного отдохнуть, и Черепашка прикрыла глаза. Однако не прошло и пяти минут, как по ее панцирю постучали.

– Кто там? – спросила Черепашка, стараясь не высовывать головы наружу.

– Это я, – сказал Слон. – Ты куда пропала?

– Никуда, – ответила Черепашка, – я тут, внутри.

– Вылезай, – сказал Слон. – Надо поговорить.

– Что-то срочное? – спросила Черепашка. – Или потерпишь пару месяцев?

У Слона от такого вопроса чуть очки не свалились с хобота.

– Дело не требует отлагательств, – сказал он.

– Ладно, выкладывай, – вздохнула Черепашка и осторожно высунула одно ухо.

Слон обрадовался. Он ведь очень хотел с Черепашкой просто поговорить.

– Как ты думаешь, – спросил он, – куда катится мир?

– Ха, – ответила Черепашка. – Мир! Да я понятия не имею даже куда я сама иду!

– А я тебе сейчас скажу, – заметил Слон, обошел вокруг Черепашки и сообщил. – Ты никуда не идешь. Абсолютно точно! Стоишь на месте, как вкопанная.

– А может, – сказала Черепашка, – я специально остановилась, чтобы побыть наедине с собой. И подумать.

– О чем? – спросил Слон.

– О чем-то своем, – ответила Черепашка.

– Тогда не буду мешать, – сказал Слон. – Надеюсь, придумаешь что-то хорошее. Не забывай – на тебе, Черепашка, держится весь мир!

– А я думала – мир держится на трех слонах, – сказала Черепашка и от души рассмеялась.

Но Слон сегодня был очень серьезен.

– Знаешь, я с себя ответственности не снимаю! – заявил он. – Только где же еще два слона?!

Черепашка задумалась, еще немного высунула ухо и прислушалась к происходящему. Земля ровно дышала, небо перешептывалось с дубами и липами, ветер играл легкий джаз. «Либо где-то еще живут два слона, либо у меня достаточно крепкий панцирь», – подумала Черепашка и от этой мысли в голубой комнате с зелеными стульями стало еще светлее.

– Ладно, я пойду, – сказал Слон. – Еще увидимся!

– Непременно, – ответила Черепашка.

Она села в кресло и включила радио. Приемник чуть-чуть пошипел, но вскоре сам настроился на нужную волну. «Кто ты?» – спросил смутно знакомый голос. «Кто я?» – переспросила его Черепашка. И вдруг поняла, что говорит сама с собой. Она обвела взглядом комнату. На потолке висели смешные часы цвета фламинго с прозрачными стрелками. На подоконнике цвели ирисы. А на полке стояли книжки, и среди них ее любимая – «Долгая дорога домой».

Сказка про дзен на диване

Однажды Муравей лежал на оранжевом диване и вдруг решил позвонить Бабочке.

– Что делаешь? – спросил Муравей.

– Смотрю в окно, – ответила Бабочка.

– Круто, – сказал Муравей. – Расскажешь, что там происходит?

– Ничего особенного, – сказала Бабочка, почесывая пятку. – Дерево растет да ветки качаются на ветру.

– А еще что? – спросил Муравей.

Бабочка прошаркала в фиолетовых тапочках прямо к окну и распахнула занавески.

– Сквозь ветки пробивается серебристый луч света, – сказала она. – И виден кусочек лазурного неба.

– Представляю, как это красиво, – сказал Муравей и мечтательно посмотрел в потолок.

– А Расскажи еще что-нибудь, – попросил он. – Вот дерево... оно какое?

Бабочка прищурила глаза, чтобы лучше разглядеть дерево.

– Самое обычное, – сказала она. – Дуб обыкновенный. Листья, правда, очень интересные. По ним почему-то сразу хочется сплавиться по реке.

– Как красиво ты чувствуешь, – сказал Муравей.

– Правда? – удивилась Бабочка.

– Ага, – кивнул Муравей.

– Я и не знала, – сказала Бабочка.

У камина стояло плетеное кресло. Бабочка села в него, задумчиво посмотрела в окно и почему-то вспомнила себя маленькой девочкой. В комнате запахло струганными карандашами, мармеладом и грушами.

– Ты еще здесь? – спросила она в трубку.

– Тут, – сказал Муравей.