

Маленькая панда Бао и секрет спокойствия

ДОБРАЯ ИСТОРИЯ О ДОВЕРИИ К ЖИЗНИ



Алеша Лонг
Рональд Швеппе

МИО

МИФ Психология

Алёша Лонг

**Маленькая панда Бао и
секрет спокойствия. Хорошая
история о доверии к жизни**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2015

УДК 159.922+821.111-34
ББК 88.3

Лонг А.

Маленькая панда Бао и секрет спокойствия. Хорошая история о доверии к жизни / А. Лонг — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2015 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-250752-8

Медитативная история о путешествии маленькой панды к самому себе и поиске внутреннего покоя. Живя в тихом бамбуковом лесу, панда Бао имеет все, о чем можно мечтать: заботу, уют и красоту вокруг. Но его мысли не знают покоя – внутри шумит тревога, растут ожидания, вспыхивает недовольство собой. Однажды, не в силах больше терпеть этот внутренний хаос, Бао отправляется в путь, чтобы найти секрет умиротворения. По дороге он встречается мудрых наставников, учится слушать себя и свое дыхание, отпускать лишний контроль и мягче относиться к собственным ошибкам. Читатель, странствуя вместе с Бао под дождем и солнцем, среди первых цветков и опадающих листьев, учится жить в настоящем моменте, справляться с тревогой, принимать свои чувства и находить опору внутри, даже когда снаружи все непонятно и нестабильно. Какой бы шумной ни была буря, один спокойный вдох уже делает мир светлее.

УДК 159.922+821.111-34

ББК 88.3

ISBN 978-5-00-250752-8

© Лонг А., 2015
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2015

Содержание

Внутренний покой – стремление сердца	12
Бао и бамбуковая роща. Поиски начинаются...	18
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Алеша Лонг, Рональд Швеппе Маленькая панда Бао и секрет спокойствия. Хорошая история о доверии к жизни

Оригинальное название:

Der Panda und das Geheimnis der Gelassenheit by Aljoscha Long and Ronald Schweppe

На русском языке публикуется впервые

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: Der Panda und das Geheimnis der Gelassenheit by Aljoscha Long and Ronald Schweppe

© 2015 by Lotus Verlag, a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «МИФ», 2026

* * *













Внутренний покой – стремление сердца



В своей знаменитой поэме «Фауст» Гёте пишет: «Ах, две души живут в больной груди моей»¹. Две – и не меньше. Так, каждому из нас присущи два противоположных стремления. С одной стороны, нам хочется испытаний, чего-то «остренького». С другой стороны, мы жаждем внутренней тишины, гармонии, расслабления, глубокого и тихого удовлетворения – одним словом, душевного покоя.

Оба этих стремления в нас глубоко укоренены – и это прекрасно. Ведь когда на тебя не воздействуют раздражители, ты теряешь способность развиваться. А если тебе не знаком внутренний покой, ты рано или поздно выгоришь. Оба эти желания – наши базовые потребности: в повседневной жизни нам необходимы как раздражение, так и покой, иначе мы не сможем гармонично раскрыть свой духовный потенциал.

Раздражителей в современном мире хоть отбавляй. Из дня в день на нас обрушиваются потоки информации: вихрь изображений, буйство звуков и цвета...

Наше общество еще не научилось вовремя их отключать, поэтому и мы не всегда можем уловить момент, когда стоило бы сделать паузу и расслабиться.

В современности, разумеется, нам намного проще: больше не приходится рисковать жизнью или трудиться в поте лица, чтобы добыть себе пропитание. Мы живем в тепле, сытости, имеем возможность предаваться всевозможным наслаждениям – да еще намного дольше, чем кто-либо в истории, поскольку продолжительность жизни уверенно растет. И все это было бы очень здорово, если бы не одно но: люди всегда хотят большего – даже сейчас, когда у них всего предостаточно.

Из-за неутолимого аппетита мы создаем мир, в котором здравый смысл уступает место безумию. Мы не голодаем, но боремся с лишним весом. С помощью интернета мы поддерживаем связь с людьми, которые находятся в тысячах километров от нас, но очень часто чувствуем себя тотально одинокими и изолированными. Благодаря скоростным дорогам мы можем за час преодолеть такое расстояние, на которое раньше уходил целый день, однако на поездку на работу тратим больше времени, чем когда ходили пешком. Нам больше не приходится тратить время на поиски пропитания или тяжелый труд, но как раз из-за этого мы испытываем стресс – от избытка свободного времени, поскольку хотим слишком много успеть или решительно не знаем, чем заняться. А кроме всего этого, мы еще страшно переживаем за себя и за весь мир – ведь не уверены в завтрашнем дне и боимся грядущего.

Словом, потребность в раздражении, в «остреньком», мы основательно закрыли. Настолько, что, пожалуй, даже переборщили и теперь едва можем вернуться в состояние покоя. Со всех сторон сыпятся ошеломляющие новости; нас постоянно стимулируют покупать больше и больше; реальные или надуманные угрозы религиозного фанатизма, эпидемий, экономических кризисов, наплыва мигрантов или вреда пищевых добавок лишают нас сна.

¹ Перевод Николая Александровича Холодковского.

Однако при всем при этом мира и покоя нас лишает наш все-таки собственный критический настрой. У многих современных людей голова идет кругом, будто они сидят на вышедшей из-под контроля карусели: мысли и чувства носятся по кругу; крепнут телесные и душевные зажимы; копится ярость, страх и уныние.

Что бы они ни пробовали, расслабиться не получается. Тогда некоторые прибегают к совершенно безумным, опасным для жизни способам, чтобы хоть как-то «отключиться» и ненадолго разгрузить голову. Другие, менее склонные к риску, пытаются восстановить утраченное душевное равновесие с помощью шопинга, трудоголизма, путешествий или соцсетей... но все это работает хуже, чем опасность, которой подвергают себя любители экстремальных видов спорта и искатели острых ощущений.

Тем не менее, каким бы плачевным ни было наше положение, оно не безысходно. Да, раздражение нам необходимо, но оно не обязано нас будоражить. Проживать чувства – полезно, но нельзя допускать, чтобы они захлестывали нас и превращали в сгусток эмоций и настроений.

Перевозбуждение лишает многих людей телесного и душевного покоя. Даже в самые мирные моменты жизни они продолжают чувствовать внутреннее напряжение. Им приходится постоянно контролировать свое состояние, что, однако, становится невозможно, когда чаша их беспокойства переполняется. Знакомо? Весьма вероятно. Тогда и вопрос «как же выйти из этого круговорота?» – тоже знаком.

К счастью, выход есть – существует путь, по которому можно в любой момент прийти в себя, если по-настоящему этого захотеть. Он так и называется – путь умиротворения.

Умиротворение – это состояние внутреннего равновесия. Само по себе оно ни расслабление, ни напряжение, а способ воспринимать мир и реагировать на события, сохраняя внутренний баланс.

Хотел бы ты стать более умиротворенным? Разумеется, ведь умиротворение – это приятное ощущение. Да, и более того: это состояние блаженства, в котором ты чувствуешь себя очнувшимся и уверенным в себе, а также расслабленным и довольным.

Каждый из нас хотел бы быть умиротворенным, однако справляются далеко не все. Почему? Неужели этого так сложно добиться? Неужели это врожденное умение и вопрос везения?

Возможно, способность *быстро* научиться умиротворению действительно врожденная, но вот само оно – нет. И то, что достигнуть этого состояния – тяжело, тоже неверно. Наоборот: сохранять умиротворение в любой «раздражающей» ситуации проще и эффективнее, чем выходить из себя.

Единственное, что делает это сложным в трудных обстоятельствах – наши привычки. Ведь если мы всю жизнь даем волю «неспокойным» реакциям, то они кажутся нам самыми естественными.

Но так ли нормален стресс? Нормально ли злиться, если кто-то обидел, нормально ли постоянно из-за чего-то переживать, изо дня в день тревожиться, чувствовать себя неполноценным или совершенно подавленным после расставания с близким человеком? Нет – не нормально. Большинство наших реакций заучены, а значит, мы можем их поменять, если захотим.

Но как именно это сделать? Можно ли, например, взять и сказать себе: с этой минуты я спокоен, как святой? Как ты, наверное, догадываешься, все не так просто: стоит чувствам возникнуть, как они захлестывают нас с головой – поэтому мы снова и снова делаем того, чего вообще-то не собирались. Мы стремимся к умиротворению, но чувства нам запрещают. Тогда, может быть, стоит отключить их? Ни в коем случае! Ни спокойнее, ни довольнее ты не станешь, превратившись в робота. Для этого, к счастью, есть более гуманный и эффективный метод: просто совершенствуйся в умиротворении!

Тренировка – вот что на самом деле работает, при этом не представляя никаких сложностей, ведь это совсем просто. В этой книге ты познакомишься с пандой по имени Бао. Вместе вы совершите путешествие по диким местам, где он ищет ровно то же, что и ты: секрет умиротворения.



Чему ты научишься у Бао

Бао – ищущий. Он ищет спокойствия и умиротворения. И, на наше счастье, записывает свои воззрения и делится ими с нами.

На протяжении всей книги ты будешь сопровождать Бао в поисках секрета умиротворения. При этом ты гарантированно обнаружишь нечто, что поможет и тебе. Поскольку секрет у каждого свой, то тебе придется искать его самостоятельно. Бао будет делиться с тобой своими мыслями – и вполне может быть, благодаря этому ты узнаешь много нового, сделаешь не одно открытие, а еще сумеешь поменять точку зрения и перестать заикливаться на «стрессе», обратив внимание на «умиротворение».

Есть много подходов, упражнений и медитаций, направленных на постепенное постижение этого секрета, но далеко не каждый из них подойдет именно тебе. Придется самостоятельно выяснить, что сработает, а что нет, ведь никто не знает тебя лучше, чем ты сам. Ты почувствуешь это телом и сердцем. Пробуй разные варианты, будь открыт новому опыту – именно так путешествие с Бао к секрету спокойствия станет и твоим тоже, а в конце будет ждать новое, ровное отношение к жизни.

О пользе умиротворения

Писать о пользе умиротворения? Это все равно что отвечать на вопрос: «Каково значение счастья?» Как и счастье, умиротворение относится к тем немногим явлениям, которые свою «пользу» заключают в себе. Пожалуй, в этом и состоит его первая важная черта: не нужно ломать голову над преимуществами, в них ты очень быстро убедишься на собственном опыте.

Тем не менее для пушшего воодушевления будет полезно перечислить некоторые полезные свойства умиротворения. Оно повлияет на твою жизнь: быт, труд, путь к успеху, личную жизнь, здоровье и – не в последнюю очередь – твою удовлетворенность жизнью, собой и миром.

Кто умиротворен, тот:

- чувствует себя лучше;
- излучает позитив;
- лучше видит полную картину событий;
- быстрее находит решения;
- успешнее справляется с кризисами;
- более успешен в деле, которым занимается;
- более здоров и расслаблен;
- принимает более взвешенные решения;
- чаще улыбается;

- лучше понимает себя и окружающих;
- выстраивает более теплые и доверительные отношения;
- помогает своим детям стать спокойнее;
- отпускает ненужные страхи;
- более дружелюбен к себе и лучше понимает себя.



Список можно было бы продолжить – но для начала достаточно и этого.

Умиротворенно жить – значит испытывать удовольствие и радость от жизни.

Умиротворенно реагировать – значит меньше переживать и быть счастливее.

Умиротворенно воспринимать – значит познавать себя, а следовательно, и других.

Умиротворенно решать, планировать и действовать – значит успешно справляться с делами.

Умиротворенно любить – значит улучшать отношения.

Осмелиться на умиротворение

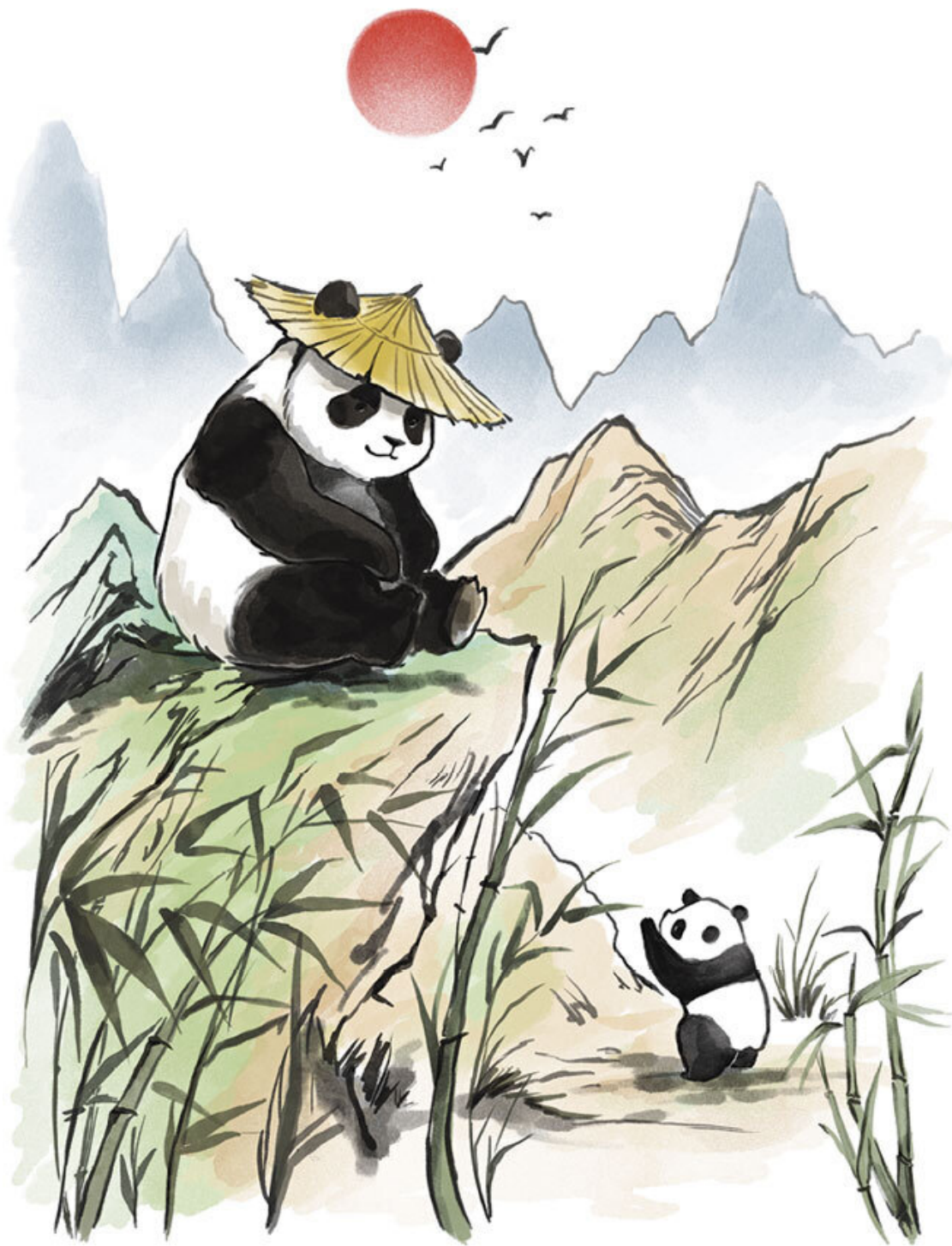
Умиротворение – одна из редких форм поведения, мышления и чувственного восприятия, которая не имеет побочных эффектов. Даже такие добродетели, как доверие, солидарность или решительность, могут обернуться проблемами. В вопросе же с умиротворением нет ни подводных камней, ни теневых сторон. Быть умиротворенным – всегда и исключительно полезно.

Предупредим распространенное заблуждение: умиротворение – это ни в коем случае не подавление чувств. Наоборот: лишь когда мы спокойно заглядываем в себя, то позволяем себе чувствовать и выражать потребности свободно и непринужденно. Умиротворение также не нужно путать с невосприимчивостью или апатией: мы начинаем ясно видеть, слышать и понимать, когда внутри у нас царят мир и покой.

А как насчет тренировок? Разве это не что-то тяжелое и скучное? Не стоит переживать – упражняться в умиротворении намного проще, интереснее и приятнее, чем продолжать быть в стрессе и реагировать на все с раздражением. Упражнения на развитие умиротворения направляют внимание в центр личности, вызывая приятные ощущения: сейчас, всегда и в любой момент!

А теперь обратимся к Бао: отправимся наблюдать, как он встает на путь, который приведет его к секрету умиротворения.





Бао и бамбуковая роща. Поиски начинаются...



Далеко-далеко в бамбуковой роще, в тихой долине большого мангового дерева посреди гор, неподалеку от реки, выгачивающей в скалах темные утесы, жил панда Бао в окружении своего обширного семейства. Путники, сумевшие отыскать дорогу сюда, часто думали, что попали в рай. И, пожалуй, они были правы: в долине было вдоволь еды, сама она не таила опасностей, а еще ее жители хорошо ладили друг с другом. А это ведь уже намного больше, чем можно ожидать от какого бы то ни было места.

К сожалению, как бы мирно долина ни выглядела на первый взгляд, такой она лишь казалась. Потому что у панд, как и у других существ, есть чувства: то и дело они злятся и выходят из себя, иногда им становится грустно и они расстраиваются, да и в целом панды довольно пугливы. Для них не характерно бурное проявление эмоций – они не размахивают лапами и не ревут, а лишь слегка шевелят ушами, чуть искривляют рот или отводят в сторону взгляд, чтобы показать другим свое неудовольствие.

Может показаться, что все панды похожи друг на друга, точно яйца в картонном лотке, однако по характеру они очень разные. Так было и в клане, где жил Бао, – и больше всего от остальных отличался именно он.

Никто не знал, почему Бао был таким, каким был – а был он другим... Его воспитывали так же, как родных и двоюродных братьев и сестер. Он питался той же пищей, играл в те же игры. И все же еще в раннем детстве стало заметно, что Бао не умеет себя сдерживать. Он приходил в ярость и громко ревел, терпя поражение в игре, и часто плакал, когда его стыдили за эту несдержанность. Плакал он и когда видел мертвых жуков, и когда солнце пряталось в облаках и он не мог играть... Он также с уверенным отрывом обходил сверстников и в боязливости. Боялся Бао, например, того, что луна упадет с неба, что солнце утром не встанет, что река затопит долину... Честно говоря, по характеру он был не медведем, а скорее трусливым зайцем.

Как водится, Бао не был ни любимым сыном, ни любимым внуком, ни любимым племянником. Взрослые обычно его бранили. Разумеется, так, как это принято у панд, – трясли ушами. И тогда Бао снова плакал, сердился и переживал, что его никто не любит.



Когда Бао стал старше, мало что изменилось. Он, конечно, уже не рыдал так безудержно, как раньше, не трясся от страха, когда садилось солнце, и не кричал на всю улицу, когда злился. Однако его по-прежнему называли «Бао – плакса, Бао – вакса», правда, за глаза, чтобы он этого не слышал.

Кроме Бао, в долине был еще один медведь-панда, который разительно отличался от остальных – его дедушка Лао-Лао. Лао-Лао жил чуть дальше в небольшой пещере и был полной противоположностью Бао: всегда спокоен, весел, готов дать совет всякому, кто столкнулся с проблемой. В то время как Бао был самым непопулярным пандой, Лао-Лао просто обожали. Бао тоже любил своего дедушку. Да, тот был, пожалуй, единственным, к кому он относился хорошо и с кем чувствовал себя комфортно – от макушки до хвоста. И неудивительно, ведь Лао-Лао нравился всем. Поразительно было то, что и дедушка был очень сильно привязан к своему внуку – среди многочисленных медвежат Бао был милее всех его сердцу.

Неважно, в который раз он сердился, пугался или печалился, Лао-Лао всегда встречал его с улыбкой и с сочувствием. Казалось, что он понимает Бао, и тот успокаивался, как только встречался с дедушкой. Он смотрел на него с восхищением, он был для него примером для подражания. И то и дело давал внуку полезные советы о том, как стать спокойнее и уравновешеннее.

– Умиротворение, мой дорогой Бао, самая важная вещь. Когда ты спокоен, хорошее происходит само собой.

Бао слушал и кивал головой, поскольку чувствовал значимость дедушкиных слов, однако вскоре о них забывал и продолжал вести себя, как прежде.

Буря

Бао рос и рос, и вот уже почти вырос. Это обстоятельство сделало его немного сдержаннее, но он по-прежнему сполна оправдывал свою кличку «Бао – плакса, Бао – вакса»: легко раздражался, больше, чем другие, нервничал и пугался, снова и снова погружался в тягостные мысли, от которых ему делалось до ужаса грустно. Так продолжалось бы из года в год: конечно, повзрослев, Бао, вероятно, стал бы чуть спокойнее, но в целом его жизнь в долине мангового дерева ничуть не изменилась бы.

Если бы не...

Однажды вечером Бао в очередной раз повздорил с родителями из-за какой-то ерунды: вспылел, а потом почувствовал себя виноватым из-за этого. К тому моменту он усвоил одну важную вещь – лучше не давать воли эмоциям в присутствии других, поэтому отправился в свое тайное убежище. Уже много лет им ему служил пустой ствол упавшего дерева, который он обнаружил за большими скалами неподалеку от бухты. Там Бао мог хорошенько подумать, остыть и поплакать, оставаясь незамеченным. Он закрыл входное отверстие большим листом и свернулся калачиком, преисполненный жалости к себе и злости на себя и других. Страха он не испытывал, а странно: ведь в этот раз основания имелись самые серьезные.

На следующий день после обеда солнце вдруг заслонили черные, грозные тучи. На манговую рощу опустилась странная духота. Стало темно, и подул

сильный ветер. Вскоре он сделался сильнее, и разразилась буря, налетел ураган. А затем хлынул такой дождь, какого панды не могли припомнить.

Находясь в убежище, Бао сначала ничего не замечал. Он спал, и ему снились злые духи – они преследовали его с диким воем. Наконец он проснулся и с ужасом понял, что вой не прекращается. Бао зачерпнул мха и листьев и еще плотнее замуровал вход в свое убежище. Постепенно жуткий звук стих и сменился рокотом, похожим на журчание водопада. И тут все вокруг пришло в движение, затряслось, завертелось. Бревно крутанулось, и низ оказался вверху, Бао швыряло из стороны в сторону, пока он не перестал что-либо слышать и видеть и в итоге потерял сознание.

Неразбериха

Когда Бао пришел в себя, он подумал, что все это ему приснилось, однако ушибленные места болели, а в убежище было полно воды. Он сидел в луже и дрожал от холода. Панда отодвинул в сторону листья, которыми замуровал вход в убежище, выполз наружу и высоко в небе увидел солнце.

Бао оглядывался по сторонам и приходил все в большее недоумение. Все выглядело непривычно. Где же бамбуковая роща? Где скалы, за которыми располагалось его убежище? Где, в конце концов, остальные – его родители, братья и сестры, прочие родственники?

Он подумал, что спит и видит сон. Ночной кошмар. Или нет? Медведь протер глаза, открыл их пошире и посмотрел вокруг. Почему он никак не проснется? Под мехом пробежали мурашки. Что с ним произошло? Его похитили злые духи? Он умер и попал в загробный мир?

Бао затрясся всем телом. Он беспокойно забегал взад и вперед, не в силах сформулировать ни одной внятной мысли, а потом заскулил от страха, забился под куст и свернулся калачиком. Вскоре он снова вскочил на ноги, позвал на помощь и схватился за голову. Наконец им овладела слепая ярость. Бао топал ногами, срывал листья с кустов, сотрясал молодые деревья, бил сорванными ветками по скалам и отчаянно вопил.

Стая ворон поднялась в небо, осмеяв его громким карканьем. Он швырял в птиц камни, пока они не улетели прочь.

Бао в изнеможении опустился на землю. Ни крики, ни плач, ни топот ему не помогли. То оказался не сон – панда вынужден был признать реальность. Он безучастно смотрел перед собой. Из глаз у него бежали горькие слезы, и в конце концов его сморил милостивый сон.

Сон

Во сне Бао увидел своего дедушку. Тот был великаном и сидел на высокой скале, с состраданием глядя на него. Панда прокричал ему, что тот обязан ему помочь. Лао-Лао поманил его рукой к себе на вершину скалы. Но как туда забраться?

Бао рассердился, разозлился, закричал на дедушку и тут же расплакался, потому что сполна ощущал свое бессилие. Лао-Лао же просто сидел наверху и улыбался ему – этот взгляд, исполненный сочувствия и теплоты, был направлен в самое сердце Бао.

Понемногу панда успокоился. Тогда он заметил, что в скале высечены ступени, ведущие вверх, подобно лестнице. Подняться к дедушке не представляло труда. Бао поспешил. Однако когда он взошел на скалу, Лао-Лао сидел уже на другой, еще более высокой скале.

Бао закрыл лицо руками, не зная, расстроиться ему или разозлиться. Когда у него перехватило дыхание от отчаяния, издали раздался дедушкин голос. Бао отнял лапы от лица и увидел, как Лао-Лао становится больше и ярче. Он заговорил, и его голос, казалось, доносился отовсюду – уже не издали, а совсем рядом.

– Найди секрет умиротворения, Бао, и тогда найдешь все остальное...

– Что это значит, дедушка? – прокричал Бао. Но образ Лао-Лао начал исчезать, сделался прозрачным и в конце концов рассеялся облаком.

– Найди секрет умиротворения, Бао, и тогда найдешь все остальное... – повторило облако. И исчезло без следа.

Бао не знал, что ему делать. Он чувствовал, что дедушка сказал ему нечто очень важное. «Найди секрет умиротворения, Бао, и тогда найдешь все остальное...» Но что это значит? Что еще за секрет умиротворения? И с чего вообще начинать поиски?

Бао поднялся, в его глазах стояли слезы. Он шагнул, споткнулся и упал... снова ступил вперед и снова упал... и наконец проснулся.

Видение

Бао очнулся, но воспоминание о сне было таким четким и ярким, что, казалось, его можно было схватить руками. Он смахнул слезы и понял, что так дальше дело не пойдет. Злость, отчаяние и страх вскипели в нем, но дедушкин голос их заглушил: «Найди секрет умиротворения, Бао, и тогда найдешь все остальное...»

Бао долго думал над этим наказом. Секрет умиротворения? Да, в целом звучало понятно. Но что это за секрет такой? Где его искать? И что именно? «Все остальное...» – имел ли в виду дедушка семью и родной край? Сколько бы он ни размышлял, ответа не находилось.

Бао хотел было снова впасть в отчаяние, но вдруг понял, что лучше будет сделать именно то, что ему велел дедушка. А именно, начать поиски.

Он решил отправиться в путь. А что ему оставалось? Конечно, он переживал, что в дороге с ним может произойти что-то нехорошее. Он боялся, что заблудится, злился, что другие его не ищут, плакал от одиночества.

Но дедушкин голос заглушал эти мысли: «Найди секрет умиротворения, Бао, и тогда найдешь все остальное...»

– Да, я должен отправиться в путь!

Так Бао приступил к поискам умиротворения.

Решение

Бао двинулся с места. Отчаяние и страх, словно колодки, сковывали его движения, ведь он не знал, в какую сторону идти. Однако с каждым новым шагом черные мысли и чувства отступали. С каждым движением в нем крепла уверенность в себе, и потому ему становилось легче идти. Он кое-что понял: «Когда я уверен, что иду к цели, то успокаиваюсь».

Не дедушка ли сказал ему это однажды?

На лице Бао появилась слабая улыбка. «Я сделал первый шаг на пути к секрету умиротворения, потому что просто двинулся с места!» – понял он простую истину.

Бао сорвал несколько особенно аппетитных листьев бамбука. Он хотел было засунуть их себе в рот, но передумал. Панда внимательно посмотрел на них, изучая текстуру – она напоминала изящное письмо. И тут его осенило: озарения, которые ведут его вперед, нужно непременно фиксировать – записывать. Если уж он отправился на поиски секрета умиротворения, то станет в нем экспертом!

Вмиг Бао ощутил прилив энтузиазма. Он сорвал пару темных ягод, размял их в кашу и отломил тонкую веточку. Панда окунул ее кончик в красную гушу и сделал первую запись:



Бамбукотека Бао

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.