

Jak Marriten



КОЛЕСО САНСАРЫ
ДЛЯ БЕГОВОЙ
ДОРОЖКИ



СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Jak Marriten

**Колесо Сансары для
беговой дорожки**

«Автор»

2026

Marriten J.

Колесо Сансары для беговой дорожки / J. Marriten — «Автор», 2026

Илья Корякин, менеджер по аренде складов, приходит в фитнес-клуб «Аполлон-XXI» по направлению врача. Он платит за абонемент, ставит галочку на терминале и не подозревает, что подписывает договор на участие в программе «Колесо Сансары для беговой дорожки». Двенадцать циклов бега, дыхания, йоги, чатов, романов и теней — двенадцать ступеней вниз, к нулю кармического долга. Но чем ближе ноль, тем яснее понимаешь: беговая дорожка — не тренажер, а зеркало. А зеркала, как известно, показывают не лицо, а то, что за ним стоит. Обычная жизнь, работа, любовь, ипотека, реклама протеина, разговоры с отцом, который отвечает цитатами из телевизора, — всё это вращается вокруг одной оси: желания остановиться, но невозможности это сделать. Книга о том, как выйти из круга, нажав красную кнопку, которую никто не замечает, потому что все смотрят на зеленую.

© Marriten J., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Глава первая. Понедельник. Две параллельные прямые	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Jak Marriten

Колесо Сансары для беговой дорожки

«Путь бесконечен, нечего терять, нечего искать. Тот, кто не знает, куда идти, приходит дальше всех».

Предисловие

Эта книга написана в промежутке между двумя бессонницами, за столом, который стоит у окна, выходящего на загруженное шоссе. Автор не является ни бегуном, ни тренером, ни буддийским монахом. Он просто человек, который однажды заплатил за абонемент, прошел три тренировки и понял, что платит не за здоровье, а за право чувствовать себя виноватым за то, что не бежит каждый день. Через год он написал эту историю. Через два — переписал. Через три — выбросил в мусорную корзину. Через четыре — достал, потому что мусорная корзина была виртуальной, а виртуальные вещи не исчезают, они ждут своего часа в облачных хранилищах, на серверах, в дата-центрах, где температура поддерживается ровно на девятнадцать градусов — как в фитнес-клубе, чтобы пот не заливал глаза.

Все персонажи вымышлены, но любой, кто хоть раз стоял на беговой дорожке и смотрел на экран, где бежит маленький человечек, обгоняющий другого маленького человечка, узнает в них себя, соседа, начальника, бывшую девушку, отца, который стал овощем после выхода на пенсию. Название «Колесо Сансары для беговой дорожки» пришло во сне, когда автору снилось, что он бежит по бесконечному резиновому полотну, а вокруг нет ни стен, ни потолка, только пустота и надпись на табло: «До финиша 0 км. Для завершения тренировки нажмите красную кнопку». Во сне красная кнопка была выключена, горела только зеленая, и автор бежал до тех пор, пока не проснулся в холодном поту, сбив простыню на пол. Это был не сон. Это был первый абзац.

Книга не учит бегать. Она учит останавливаться. Потому что остановка — это тоже движение, только в другую сторону. А в какую именно — решать вам. Автор свое решение уже принял: он выключил компьютер, надел кроссовки, вышел на улицу и... не побежал. Пошел в парк, сел на скамейку, посмотрел на голубей. Голуби были серыми и жирными, клевали хлеб из рук старухи, и одна из них сказала: «Ты бы, сынок, носки-то сменил, у тебя вон пятка красная». Автор посмотрел на свои носки, снял их, положил в карман и пошел домой босиком, по траве, мимо фитнес-клуба, где горел неон и пахло шаурмой. Он не знал, напишет ли когда-нибудь еще что-то. Но знал, что эта книга — последняя, в которой беговая дорожка имеет значение. Все, что будет после, напишет кто-то другой. Или никто. Или сама дорожка, если её включить и оставить на ночь, записывая шаги, которых никто не делает. В настройках есть такой режим — «Холостой ход». Он называется «Сон разума». В этом сне нет дорожек, нет долгов, нет носков. Только белый шум вентилятора и запах пыли, которая когда-то была чьей-то кожей. Автор желает вам хорошего сна.

И помните: красная кнопка существует. Просто вы её не искали.

Глава первая. Понедельник. Две параллельные прямые

Мохнатый ковер в фитнес-клубе «Аполлон-XXI» на Щелковском шоссе пах одновременно пылью, чужой моральной усталостью и дешевым дезодорантом, которым уборщица поливала помещение по утрам в надежде перебить запах пота и разочарования.

Илья Корякин, тридцати четырех лет от роду, менеджер среднего звена в компании «СкладЛогистикПро», курирующий аренду пустующих ангаров в промзонах Московской области, стоял перед стойкой регистрации и тупо смотрел на плазменную панель, где транслировалось расписание групповых занятий: «Body Sculpt», «Hot Yoga», «Cycle 45», «Mindful Running».

Он пришел сюда не по доброй воле и даже не из-за внезапного желания стать лучше, а исключительно из-за направления от корпоративного врача — женщины с лицом провинциальной школьной медсестры, которая взвесила его, измерила давление, покачала головой и сказала: «У вас сидячая смерть, Илья Владимирович».

Не сидячий образ жизни, а именно сидячая смерть. Поднимите попу с офисного стула, иначе через два года мы встретимся уже в отделении кардиологии, и встреча эта будет нерадостной». Он тогда хотел пошутить про профсоюз, но врач уже выписывала направление с логотипом фитнес-клуба, с которым у компании был заключен договор корпоративного обслуживания.

Девушка за стойкой носила бейдж «Кристина, консультант по счастью» и имела ту особенность лица, которая возникает у людей, вынужденных каждый день по десять часов улыбаться одной и той же выученной улыбкой, не доходящей до глаз. Ее глаза говорили: «Я видела столько мужчин, которые приходят сюда умирать медленно и платят за это деньги, что меня уже ничем не проймешь». Илья протянул направление, и Кристина взяла его двумя пальцами, как опасный документ, поднесла к сканеру, дождалась писка и сказала голосом, лишенным интонаций, словно она была голосовым помощником, у которого сломались настройки эмоций: «Ваша карта не активирована. Оплатите абонемент «Выносливость+». Включает доступ в тренажерный зал с шести утра до полуночи, беговые дорожки серии «InfinityRun» с системой виртуальной реальности, раздевалку с сауной и завтрак в зоне smoothie bar после восьмой тренировки.

Завтрак — это смузи из шпината, киви и семян чиа, если вы вдруг подумали про круасан». Илья спросил, что будет, если он умрет на седьмой тренировке, не дойдя до смузи; Кристина на секунду перестала улыбаться, посмотрела на него взглядом, который обычно прибегают для тараканов на кухне, и ответила: «Тогда вы не получите смузи. Оплата только картой, терминал справа, чек не печатаем для заботы об экологии».

Терминал, когда Илья приложил карту, пискнул с такой интонацией, будто это был не электронный писк, а звук, издаваемый больным мелким грызуном, которого переехали колесом офисного кресла. На жидкокристаллическом дисплее высветилось: «Списание 49 990 рублей. Удачных тренировок!» Илья подумал, что на эти деньги можно было купить триста сорок три литра «Балтики 9» в ближайшем магазине у дома и тихо и счастливо умереть от цирроза, не мучая ни свое сердце, ни чужой smoothie bar. Но деньги уже ушли в ту самую цифровую бездну, куда уходят зарплаты, налоги и надежды.

На белой стене за спиной Кристины висел плакат в рамочке под стеклом: мускулистый мужчина с квадратной челюстью, похожей на накладную деталь от мясорубки, обнимал беговую дорожку с такой нежностью, с какой нормальные люди обнимают живых существ, а надпись золотыми буквами гласила: «Твое тело — храм. Твоя дорожка — алтарь. Твоя боль — молитва».

Илья почему-то подумал, что архитектор этого храма, должно быть, Вавилонскую башню проектировал по пьяни.

В мужской раздевалке пахло озоном, нагретым пластиком и чужим потом, но этот запах был уже как бы одомашненным, привычным для местных обитателей. Вдоль стен тянулись шкафчики антрацитового цвета с кодовыми замками; на одном из них кто-то нацарапал гвоздем фразу: «Здесь был Вася, 2 года бега, толку ноль».

Илья переделся в шорты цвета хаки, купленные вчера в «Спортмастере» по акции «два по цене одного» вместе с пачкой протеиновых батончиков, которые обещали «взрывную энергию», но на деле пахли картоном и печалью. Футболка с надписью «Я люблю логистику» была подарком коллег на прошлый Новый год, и Илья никогда не понимал, шутка это или издевательство, но носил ее, потому что она не мялась. На соседней скамье сидел мужчина лет пятидесяти с лицом, напоминающим скомканный бумажный пакет из-под продуктов, который уже раз пять использовали и снова разгладили, но складки остались.

Мужчина методично наматывал на правую руку эластичный бинт, глаза его смотрели в одну точку на полу, а губы шевелились, будто он вел долгий внутренний диалог с человеком, который его не слушал.

Илья присел рядом, завязал шнурки на кроссовках дважды (один раз — как учила мама, второй — из суеверного страха, что они развяжутся в самый неподходящий момент, когда все вокруг будут смотреть). Мужчина с бинтом закончил намотку, поднял голову и сказал сиплым голосом, который, казалось, прошел через фильтр из пепла и старых анекдотов:

«Первый раз, да? У тебя взгляд испуганной лани, которую заставляют петь караоке на корпоративе, а микрофон сломан, и все равно надо. Я Семен Сергеевич. Только не вздумай называть меня Семой. Я здесь шесть лет. Шесть лет, Коля». Илья поправил, что его зовут Илья, а не Коля. Семен Сергеевич отмахнулся, как от мухи: «Какая разница. Имя — это ярлык на чемодане, который летит в багажном отделении жизни. Все равно никто не забирает багаж».

Он встал со скамьи, и Корякин услышал, как хрустнул позвоночник — звук, похожий на треск сухой ветки, на которую наступили в осеннем парке.

«Что привело тебя в храм кардио-страданий?» — спросил Семен Сергеевич, вешая полотенце на шею с такой торжественностью, будто это был не кусок ткани, а эпитрахиль. Врач, кризис среднего возраста, развод, или просто желание помучить себя за то, что в субботу съел три бургера и запил их молочным коктейлем, прекрасно зная, что у тебя лактазная недостаточность? Илья признался про врача и сидячую смерть.

Семен Сергеевич хмыкнул, поправил бинт и сказал тоном университетского лектора, который уже сдал все сессии и ему плевать на оценки: «Сердце отказывает не от неподвижности. Это медицинский миф, который поддерживают производители беговых дорожек и кардиостимуляторов. Сердце отказывает от осознания, что твоя жизнь — это циклический кошмар без выхода, где ты каждый день едешь по одному и тому же маршруту “дом — работа — дом — пиво — сериал — сон” и уже на десятом году понимаешь, что следующие десять лет будут точно такими же, только морщин больше и спина болит сильнее. Беговая дорожка — самый честный тренажер. Она показывает тебе правду. Ты бежишь изо всех сил, а земля под тобой не движется. Трата энергии без перемещения в пространстве. Чистая метафора всей твоей карьеры, брака, дружбы и прочих иллюзий».

В основном зале свет был стерильно-белым, с легким голубоватым оттенком, будто в операционной или скотобойне высшего разряда. Температура воздуха держалась ровно на девятнадцати градусах — достаточно прохладно, чтобы пот не заливал глаза, но достаточно тепло, чтобы не окоченеть к пятой минуте.

Ряды тренажеров напоминали кладбище железных животных, которые когда-то бродили по саванне физической культуры, а теперь вмерзли в бетонный пол выстроенными шеренгами: жимы ногами, блоки для тяги вертикальной и горизонтальной, грузоблочные машины с име-

нами как у породистых собак («Hammer Strength», «Life Fitness», «Technogym»). В дальнем углу, у огромного панорамного окна, выходящего на парковку и далее на вечно забитое шоссе, стояли пять беговых дорожек модели «InfinityRun Pro» с огромными сенсорными экранами, на которых транслировались то альпийские луга, то набережные Барселоны, то пост апокалиптические пустоши — пользователь мог выбрать любой пейзаж для своих страданий.

На трех дорожках уже бежали люди: две женщины в розовых топах и фиолетовых леггинсах, с идеальными пучками на головах и одинаковыми айфонами в налокотниках, а также один мужчина лет тридцати с лицом киборга-агронома, с наушниками-вкладышами, которые светились синими диодами в такт сердечному ритму.

Илья выбрал крайнюю правую дорожку, потому что она стояла ближе всего к окну и у нее было меньше всего кнопок на панели — он боялся запутаться. Он нажал зеленую кнопку «Старт», и полотно медленно, с утробным гудением, пришло в движение. Илья шагнул на него с глупой неуверенностью человека, который в последний раз бежал в девятом классе на уроке физкультуры от хулигана Саши Белова, и тогда это не помогло — его все равно догнали и надавали тумаков.

Тренерша по имени Наталья, молодая женщина с бицепсами, обтянутыми татуировкой в виде дракона, пожирившего свой хвост, прошла мимо и бросила на ходу: «Не держитесь за поручни, молодой человек! Руки работают, корпус прямой, взгляд вперед. Если вы будете держаться за поручни, вы снижаете эффективность тренировки на сорок процентов и выглядите как бабушка с палочкой». Илья отпустил поручни и чуть не улетел назад, потому что полотно продолжало двигаться, а его тело еще не успело синхронизироваться с этой дурацкой лентой. Он удержался, растопырив руки как пингвин, и услышал, как женщина в розовом топе слева тихо фыркнула. На дисплее загорелось: «Пройдено 0.2 км. Калорий сожжено: 12. Эквивалент: 0.2 куска сахара». Илья подумал, что если он будет бежать так каждый день, то к моменту выхода на пенсию сожжет ровно одну шоколадку, и то при условии, что ни разу не съест ничего лишнего за эти тридцать лет.

Он увеличил скорость до шести километров в час, перешел с шага на быструю ходьбу. Кроссовки глухо стучали по полотну. Пот выступил на лбу уже на третьей минуте. Дорожка гудела ровно, монотонно, как служба поддержки провайдера, где играет одна и та же музыка и никто не берет трубку. Рядом, на соседней дорожке, которая освободилась минуту назад, вдруг оказался Семен Сергеевич — он бесшумно взобрался на полотно, поставил скорость девять километров и побежал с бесстрастным лицом человека, пересылающего налоговую декларацию через Госуслуги. У него не было ни наушников, ни пульсометра, ни смарт-часов — только бинт на руке и полотенце на шее.

Через минуту, не сбивая дыхания, он заговорил, глядя прямо в стену, на которой висел очередной плакат с надписью

«Сегодня ты борешься с собой
— завтра ты побеждаешь мир».

«Ты знаешь, Коля-Илья, что сансару в древних тибетских изображениях держат в зубах три существа? Свинья, петух и змея. Свинья — это невежество и жадность. Петух — похоть и привязанность. Змея — гнев и отвращение. Все вместе они крутят колесо, и люди внутри падают вниз головой в шесть миров: мир богов, полубогов, людей, животных, голодных духов и ад.

Но сейчас, Коля-Илья, держатели сменились. Угадай на кого?» Илья сказал, что не знает и вообще тяжело дышать. Семен Сергеевич продолжил, будто не слышал: «Реклама. Кредит. И чувство вины за недобежанные километры. Ты замечал, что после тренировки никто никогда не выходит и не говорит: “Боже, как я хорошо отдохнул, как я доволен собой”? Нет. Все выходят и говорят: “Я прошел всего пять километров, надо было семь.

Я съел этот гребанный смузи из шпината, но полагается же еще протеиновый батончик, но протеиновый батончик — это еще плюс триста калорий, надо завтра пробежать еще полчаса”. Это и есть чувство вины, Коля. Самый мощный клей сансары».

На табло Ильи зажглась анимация: маленький бегущий человечек обгонял другого маленького бегущего человечка, а сверху всплывала надпись: «10 минут. Мотивация! Вы сильнее своей лени. Только 0.7 км до следующего уровня». Но Илья не чувствовал себя сильнее своей лени. Он чувствовал себя слабее своей лени примерно в пять раз, как если бы его лень была бывшим мужем Наташи из третьего подъезда — пьющим, но жилистым и злым.

Ноги начинали гореть. И он понял страшную вещь: он не может остановиться. Не потому что не хочет, а потому что если он нажмет красную кнопку «Стоп», то все вокруг увидят, что он слабак, и женщины в розовых топах улыбнутся той улыбкой, которая хуже любого осуждения — улыбкой превосходства. Поэтому он продолжал бежать.

Сзади подошел тренер с бритой головой и бэйджилом «Алексей, уровень: мастер кардио». Он улыбался профессионально-пустой улыбкой, которой улыбаются роботы в торговых центрах, предлагая продегустировать сыр.

Алексей положил руку на плечо Илье и сказал вкрадчивым голосом, напоминаящим звуки флейты: «Поздравляю с началом пути, Илья. Я вижу, вы выбрали программу «Начальный уровень». Это правильно. Важно не перегружать сердце в первые разы.

Чтобы достичь настоящего результата, нужно дышать носом. Именно носом. Не ртом. Животом. Чувствуйте, как воздух наполняет диафрагму, расширяет нижние отделы легких, вытесняет углекислоту и вместе с ней — негативные мысли. Вы не просто бежите, Илья. Вы медитируете. Вы растворяете границы своего эго в каждом шаге. Буддисты называют это анатман — отсутствие постоянного “я”. А наша дорожка помогает вам это почувствовать быстрее, чем три года сидячей медитации в непальской пещере».

Илья сквозь хрип спросил, можно ли просто дышать ртом, чтобы не умереть.

Алексей покачал головой и сказал: «Рот — это отверстие для речи и пищи. Нос — для духа. Выбирайте с умом».

Алексей уплыл к стойке с гантелями, оставив Илью с мокрой футболкой, на которой буквы «Я люблю логистику» начали расплываться в синее пятно. Пульс, отражавшийся на экране дорожки (каким-то образом дорожка считывала его через поручни, которые держать было нельзя), показывал 156 ударов в минуту. Илья вспомнил, что корпоративный врач говорила про зону жиросжигания: 220 минус возраст, умножить на 0.7 — это примерно 130 ударов. У него было 156. Он не сжигал жир, он сжигал жизнь.

Но остановиться по-прежнему не мог, потому что Алексей смотрел со своего места и одобрительно кивал. Женщины в розовом уже закончили и ушли, на их дорожках мигал режим «Очистка». Остались только Илья и Семен Сергеевич. И тут полотно под Ильей дернулось.

Сначала он подумал, что это у него в голове от перенапряжения. Но скорость на табло изменилась сама собой — с шести километров в час на восемь, потом на десять, потом на двенадцать. Илья не нажимал кнопки. Он похолодел так, как холодеют во сне, когда падаешь с высоты и знаешь, что дна не будет.

Пальцы вцепились в поручни — теперь уже не по правилам, а по чистому, животному ужасу. Полотно летело все быстрее. Илья перешел с ходьбы на бег, с бега на спринт, со спринта на агонию. Он закричал: «Семен Сергеевич! Семен Сергеевич!» Соседняя дорожка была пуста. Семен Сергеевич исчез, словно его никогда и не было. Полотенце валялось на полу рядом, но сам он — ни тени, ни звука, ни хруста позвоночника.

Илья посмотрел на панель управления. Вместо обычных цифр там горела надпись алым цветом: «Программа “Сброс кармы”. Уровень сложности: спонтанное просветление». Под надписью бежали секунды: 5, 4, 3. Илья попытался спрыгнуть с дорожки, но скорость была такой, что его ноги не успевали за полотном, и он споткнулся, упал на колени, и тут же холодный

резиновый валик подхватил его за поясницу, затягивая в узкую щель между задним краем дорожки и полом.

Щель шириной сантиметров пять, в которую нельзя просунуть даже палец, но его тело стало плоским, как рисунок на асфальте, и потекла в эту щель, как сок из пакета. Илья успел заметить, что лица людей в зале не изменились — тренер Алексей продолжал одобрительно кивать уже пустой дорожке, а киборг-агроном в наушниках бежал себе дальше, глядя на альпийские луга на своем экране. Потом тьма. Полная, вязкая, с привкусом электролита и железной крошки. Илья заорал в пустоту, и пустота ответила эхом, похожим на голос Семена Сергеевича: «Добро пожаловать на второй уровень, Коля-Илья. Абонемент оплачен. Возврат не производится».

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.