

КСЕНИЯ ТЕН

ЛАВКА
«ЛИТОС»

Ксения Тен
Лавка Литос

«Автор»

2026

Тен К.

Лавка Литос / К. Тен — «Автор», 2026

Может ли обычный камень изменить человеческую жизнь? Внутри лавки «Литос» время течет по своим законам. Здесь всегда пахнет ромашковым чаем, благовониями из сухих трав и прохладой. Сюда не заходят случайно. Это место стало тайным убежищем для тех, кто потерялся в бесконечной суете и устал соответствовать чужим ожиданиям. В эту лавку камней люди приходят со своими запутанными историями, застарелыми обидами и глухой виной, бережно принося с собой накопленную годами усталость. Владелица лавки Нелли помогает им распутать эти сложные узлы прошлого — через прохладные грани кристаллов, через теплое слово и искреннее сочувствие. Но самым хрупким секретом этого места остается личная тайна самой Нелли, скрытая глубоко в её прошлом. Лавка «Литос» — это терапевтическая проза, теплое пространство-укрытие, которое дарит уставшему читателю долгожданное чувство комфорта и спокойствия.

© Тен К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Лавка «Литос»	5
Глава 1. Утро в Прибрежном	6
Глава 2. Аметист для беспокойного сердца	17
Глава 3. Лу	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Лавка Литос

*Спасибо моей маме за
бесконечную поддержку всех моих
идей.*

Лавка «Литос»

Может ли обычный камень изменить человеческую жизнь? Способен ли холодный минерал, веками спавший в недрах земли, вмешаться в ход событий и переписать судьбу?

Глава 1. Утро в Прибрежном

Утро началось с тумана — не тяжёлого и промозглого, а лёгкого, перламутрового. Он окутывал улицы, превращая привычные очертания в акварельные пятна: крыши с красной черепицей проступали сквозь дымку, как паруса старинных кораблей; фонари, ещё не погасшие, мерцали, будто светлячки; ветви старых платанов тянулись к небу, словно руки танцовщиц.

Воздух был свеж и прозрачен, напоен ароматами: солью моря, свежее испечённым хлебом из пекарни на углу, цветущими олеандрами вдоль набережной. Где-то далеко звенел трамвай, а чайки кричали так мелодично, будто репетировали оперную партию.

По мере того, как солнце поднималось выше, туман рассеивался, открывая всё новые детали: мозаичные панно на стенах домов, кованые балконы с геранью, узкие улочки, вымощенные гладкими каменными плитами, которые блестели, как отполированные жемчужины.

Это был город контрастов: старинные церкви соседствовали с кафе в стиле ар-деко, рыбацкие лодки покачивались рядом с фешенебельными яхтами, а на главной площади торговали и свежими устрицами, и антикварными книгами. Он не был ни европейским, ни азиатским — он был просто Прибрежным, со своим особым, ни на что не похожим шармом.

По мощёным улочкам уже спешили на работу местные жители. Мужчины в лёгких льняных костюмах и с портфелями, женщины в струящихся платьях, оставляя за собой шлейфы цветочных ароматов — все двигались с той особой утренней целеустремлённостью, что бывает только в начале дня. Кто-то перебрасывался приветствиями, кто-то проверял время на старинных карманных часах, а кто-то просто шёл, вдыхая полной грудью утренний воздух и улыбаясь новому дню.

У фонтана на главной площади собрались туристы — с картами, фотоаппаратами и путешественниками. Они восхищённо оглядывались по сторонам, фотографировали мозаичные панно, любовались коваными балконами и переговаривались на разных языках.

В тени цветущих магнолий неспешно прогуливались мамочки в декрете. Они катили перед собой стильные коляски, в которых мирно спали или с любопытством озирались малыши. В руках у каждой дымился бумажный стаканчик с капучино — кто-то добавил фиалковый сироп, кто-то — корицу, а кто-то наслаждался чистым вкусом свежесваренного эспрессо — после ночи, проведённой в роли живой погремушки и круглосуточной станции кормления.

Мимо них проходили школьники с ранцами, почтальоны с сумками, продавцы из местных лавок с корзинами свежих овощей и фруктов. У пекарни уже выстроилась небольшая очередь: офисные работники, студенты, местные жители — все ждали своей порции утреннего удовольствия. Запах корицы и свежей выпечки смешивался с морским бризом и цветочными нотами, создавая неповторимый букет Прибрежного.

На набережной рыбаки проверяли сети, а владельцы яхт протирали палубы и поднимали флаги. В кафе открывались ставни, официанты выносили столики на улицу, расставляли вазы с цветами и протирали стеклянные поверхности, которые тут же начинали отражать первые солнечные лучи.

Город утопал в цветах. Вдоль тротуаров тянулись клумбы с анютиными глазками, бархатцами и петуниями всех оттенков — от нежно-розового до глубокого фиолетового. У заборов и на балконах свисали гирлянды петуний и настурций, а возле кафе висели кашпо с геранью — алой, белой, малиновой.

Старые деревья, растущие вдоль набережной, были в полном цвету. Магнолии раскинули свои восковые белые цветы, будто фарфоровые чаши, глициния свисала сиреневыми гроздьями, словно водопад из лепестков, вишни и яблони стояли в кружевном облаке розового и белого.

Смех, шёпот, шаги, птичьи трели, далёкий гудок парома — всё сливалось в утреннюю симфонию Прибрежного. Город окончательно просыпался, стряхивал остатки сна и открывал объятия новому дню.

Город жил своей обычной жизнью: по дорогам шуршали шины, кто-то болтал по телефону, кто-то листал газету в уличном кафе. Но в глубине узкой улочки, за кованой аркой с витиеватыми буквами «Литос», время будто замедлялось.

«Литос» — магазин камней. Простое слово с глубоким смыслом: оно происходит от греческого *lithos* — «камень». В нём — вся история земли: от первых горных хребтов до изящных кристаллов, собранных в этом магазине. Оно идеально отражало суть места: здесь камни не просто лежали на полках — они рассказывали истории.

«Литос» занимал первый этаж красивого старинного дома в стиле модерн: фасад из светлого песчаника с изящной резьбой, большие арочные окна с витражными вставками по верхнему краю. Над входом нависал небольшой кованый козырёк с завитками. По периметру фасада тянулась гирлянда мягких огоньков — не ярких, а приглушённых, тёплых, словно светлячки, решившие поселиться среди каменных узоров. Они начинали мерцать с наступлением сумерек, маня прохожих заглянуть внутрь.

За прилавком, среди россыпей камней и кристаллов, стояла Нелли. Ей было около сорока, но выглядела она лет на пятнадцать моложе. Высокая и стройная, с лёгкой походкой, будто она не идёт, а скользит — не от нарочитой грации, а от внутренней свободы. Медовые волосы, отливающие золотом в свете ламп, спускались ниже пояса, иногда падая на плечо шелковистой волной, когда она наклонялась над витриной.

Лицо с тонкими, аристократичными чертами обрамляли лёгкие локоны, а большие глаза цвета лесного ореха смотрели внимательно и мягко — в них читалась и мудрость, и озорной огонёк. В уголках глаз прятались лучики едва заметных морщинок — следов искренних улыбок и глубоких переживаний.

Её фигура с безупречной осанкой и плавными линиями могла бы стать вдохновением для скульптора: прямая спина, расправленные плечи, лёгкая приподнятость подбородка — всё это создавало образ естественной, необученной элегантности. Нелли могла бы с лёгкостью блистать на подиумах мировых столиц моды: с такими данными её наверняка бы заметили скауты ещё в юности.

Но Нелли никогда не влекли огни мегаполиса и шумные вечеринки — её душа стремилась к иному. К бескрайним морским берегам, где волны дарили гладкие камни, отполированные временем; к горным тропам, уводящим за горизонт; к тенистым лесам, полным шёпота листвы. Она не была учёным — просто умела видеть красоту в каждом минерале: в аметисте с его глубоким фиолетовым сиянием, в полосатом агате, будто запечатлевшем осень в своих слоях, в прозрачном кварце, хранящем отблески солнца.

И потому даже в стенах «Литоса» её движения были естественны и гармоничны — каждый поворот головы, каждый взмах руки ловили отблески света от кристаллов, будто сама природа устроила эту безмолвную красоту, любуясь тем, как Нелли вписывается в её мир.

С самого детства Нелли была очарована природой. Её родители, люди с тонкой душой и жадой открытий, с ранних лет прививали дочери любовь к окружающему миру и путешествиям. Каждые выходные семья отправлялась на прогулку: в парк, к реке, в ближайший лес. Летом они ездили к морю, а зимой — в заснеженные горы.

Именно во время этих семейных вылазок Нелли впервые обратила внимание на камни. Ей было всего пять, когда она подобрала на берегу реки гладкий, отполированный водой гольш и с восторгом показала его маме. «Смотри, какой красивый! Он как зеркало!» — воскликнула она. Мама улыбнулась и объяснила, что вода годами шлифовала этот камень, делая его таким

гладким. С тех пор Нелли начала замечать камни повсюду: полосатые агаты у тропинки, сверкающие кварцы в россыпи гравия, тёмные базальты с пористой поверхностью.

По мере взросления увлечение Нелли становилось серьёзнее. В школе она с удовольствием изучала географию и биологию, но не как сухие науки, а как ключи к пониманию мира вокруг. В университете у Нелли открылась неудержимая тяга к путешествиям. Она путешествовала по миру с той же лёгкостью, с какой другие люди ходят в ближайший магазин — не ради галочки на карте, а чтобы дышать полной грудью, впитывать красоту, культуру и, конечно же, находить камни, каждый из которых становился частью её личной истории. Её коллекция росла с каждой поездкой, превращаясь в каменную летопись странствий.

Нелли подошла к небольшому стеклянному подносу в центре витрины и осторожно коснулась аметиста с неровными гранями. Пальцы почувствовали его прохладную шероховатость, и вдруг — словно по невидимому мосту — её сознание перенеслось обратно в Гималаи, в тот день, когда всё изменилось.

Путь Нелли в Тибет начался с долгого перелёта до Лхасы — «города солнечного света», как называли его местные жители. Когда самолёт начал снижаться, Нелли прижалась к иллюминатору. Внизу раскинулась долина, окружённая заснеженными хребтами. Белоснежно-красный дворец Потала, словно выросший из горы, сверкал под лучами солнца на высоте 3700 метров. Город внизу казался живым организмом: узкие улочки, заполненные людьми в традиционных одеждах, молитвенные флаги, трепещущие на ветру.

В Лхасе Нелли провела несколько дней, привыкая к высоте и разрежённому воздуху. Она бродила по улице Баркхор, наблюдая, как паломники совершают ритуальный обход вокруг древнего храма Джоканг и шепчут мантры. В воздухе витало ощущение вечности — будто время здесь текло иначе, медленнее, глубже.

Собравшись с силами, Нелли отправилась дальше — к монастырю в долине Ярлунг. Путь занял несколько дней и стал для неё испытанием и уроком одновременно.

Сначала она села в старый автобус на окраине Лхасы. Салон был заполнен паломниками и местными жителями: женщины в ярких шерстяных накидках, монахи в бордовых одеяниях, семьи с детьми. Автобус, дребезжа и покачиваясь, выбрался из городской суеты и двинулся по извилистой горной дороге.

За окном разворачивалась величественная панорама. Сначала показались зелёные террасы полей, где местные возделывали ячмень и картофель — аккуратные ступенчатые участки земли словно повторяли линии склонов. Затем пейзаж сменился скалистыми склонами с редкими кустарниками и пучками жёсткой травы, цепляющейся за трещины в камнях. Выше пошли голые скалы, испещрённые следами древних ледников, а на горизонте величественно высились заснеженные вершины, сверкающие под солнцем, словно покрытые серебром.

Воздух становился всё более разрежённым. Нелли чувствовала, как учащается пульс, а дыхание даётся тяжелее. Голова слегка кружилась — первые признаки горной болезни. Она открыла окно, впусив поток холодного ветра, пахнущего хвоей и сухой землёй. В груди нарастало странное волнение: смесь тревоги и восторга перед неизведанным.

Автобус довёз её до небольшого селения у подножия гор — дальше дороги не было. Здесь Нелли нашла проводника — пожилого тибетца по имени Дордже, который согласился сопровождать её пешком.

— Путь не близкий, — предупредил он, проверяя узлы на рюкзаке. — И не лёгкий. Но горы покажут тебе то, что скрыто от глаз спешащих.

Они отправились в путь на рассвете. Первые часы тропа шла вдоль горной реки — бурной, пенистой, с водой цвета разбавленного молока. Берега были усыпаны гладкими валунами, отполированными потоками веками.

С каждым часом тропа становилась круче. Они пересекали каменные осыпи, где камни шуршали под ногами, словно перешёптывались между собой. Иногда путь преграждали упавшие стволы древних сосен — приходилось обходить их по краю обрыва, держась за выступающие корни. Нелли ловила себя на мысли, что учится доверять земле под ногами, чувствовать её ритм и дыхание.

На второй день пути пейзаж изменился. Они вошли в зону высокогорных лугов — изумрудно-зелёных, усеянных фиолетовыми эдельвейсами и жёлтыми лютиками. В воздухе витал аромат трав: чабреца, полыни, можжевельника. Время от времени мимо проносились стаи горных птиц с чёрно-белым оперением, их резкие крики эхом отдавались в ущельях.

Нелли замечала знаки присутствия монахов: небольшие ступы из камней на перевалах, молитвенные флаги, протянутые между скалами, надписи на тибетском языке, высеченные на валунах, следы костров у родников, где путники останавливались на отдых. Всё это создавало ощущение незримого присутствия, которое и пугало и успокаивало одновременно.

К вечеру второго дня они достигли высокогорного плато. Здесь росли лишь карликовые кустарники да пучки жёсткой травы. Воздух был настолько прозрачным, что далёкие вершины казались совсем близкими — протяни руку и коснёшься заснеженных пиков. Солнце клонилось к закату, окрашивая скалы в золотисто-оранжевые тона, а тени становились длинными и причудливыми.

— Завтра будем на месте, — сказал Дордже, раскладывая спальник. — Монастырь уже виден, вон там.

Он указал на узкую долину между двумя хребтами. В сумерках Нелли разглядела тёмные очертания зданий, прилепившихся к склону горы, и тонкую струйку дыма над крышей главного храма. В груди зародилась тихая радость — цель была близка.

Ночь в горах оказалась холодной. Нелли завернулась в спальник, глядя на россыпь звёзд — таких ярких и близких она никогда не видела. Тишину нарушали лишь шорох ветра да далёкое уханье совы. Она думала о том, сколько путников шли этой тропой веками — паломников, монахов, искателей истины... И вот теперь она здесь, часть этой древней истории. В этот момент она почувствовала глубокую связь с чем-то большим, чем она сама.

Утром они спустились в долину Ярлунг. Тропа петляла среди валунов, огибая глубокие промоины, вымытые горными потоками. В одном месте им пришлось перейти вброд ледяную реку — вода доходила до колен, обжигая холодом, заставляя сердце биться чаще. Но каждый шаг дарил новое ощущение — будто сама земля учила её стойкости и смирению.

И вот, за поворотом, открылся монастырь. Он стоял на высоте более 4 000 метров над уровнем моря, словно часть горного массива: стены из грубо обтёсанного камня, узкие окна, плоские крыши с развевающимися молитвенными флагами. Над входом висела потемневшая деревянная табличка с тибетскими письменами.

Нелли остановилась, переводя дыхание. В груди билась радость — она дошла. Горы приняли её, показали свою красоту и суровость, испытали на прочность. И теперь, когда цель была достигнута, она чувствовала не только усталость, но и глубокую благодарность за этот путь — каждый шаг, каждый камень под ногами, каждый порыв ледяного ветра, каждый миг тишины и созерцания.

Дордже улыбнулся:

— Горы любят терпеливых. Ты прошла достойно.

Вместе они поднялись по вырубленным в склоне ступеням к массивным деревянным воротам монастыря. Где-то внутри зазвучал низкий гул большого молитвенного барабана, и этот звук, казалось, слился с биением сердца самой горы.

Когда массивные деревянные ворота монастыря закрылись за спиной Нелли, она на мгновение замерла, впитывая новую реальность. Воздух здесь казался гуще. Пахло благовониями,

древесным дымом и чем-то неуловимым, что, казалось, хранило в себе века молитв и медитаций.

Один из монахов встретил их у ворот — невысоких с добрыми глазами и лёгкой улыбкой. Он окинул взглядом Нелли и её внушительный рюкзак, но ничего не сказал, лишь слегка склонил голову в приветствии.

— Добро пожаловать в наш дом, — произнёс он спокойно. — Ты проделала долгий путь. Горы любят тех, кто уважает их силу.

Нелли провели в небольшую келью с окном, выходящим на заснеженные вершины. Внутри было просто: низкая кровать, столик, полка с книгами на тибетском языке и небольшая статуэтка Будды. Нелли поставила рюкзак у стены и подошла к окну. Внизу простиралась долина Ярлунг — зелёная, изрезанная тропами, с крошечными фигурками людей, медленно движущихся вдоль реки.

Позже к ней подошёл Тензин — монах, назначенный её проводником на время пребывания в монастыре. Он был очень высокий, казалось метра 2 ростом. Нелли даже не сразу разглядела его лицо.

— Пойдём, покажу тебе монастырь, — улыбнулся он. — Только не беги — здесь всё устроено так, чтобы замедлить шаг.

Они двинулись по узким коридорам, и Нелли с любопытством оглядывалась по сторонам. В молитвенном зале царил полумрак, пахло благовониями и старым деревом. Ряды скамеек для медитации, яркие тханки на стенах — каждый цвет имел значение: синий — мудрость, красный — сострадание, золотой — просветление. Нелли невольно замедлила шаг, чувствуя, как напряжение последних дней начинает отпускать.

В библиотеке на полках стояли древние свитки, переплёты из кожи и дерева. Некоторые книги были настолько старыми, что страницы потемнели от времени, а буквы едва проступали сквозь века. Тензин осторожно провёл пальцем по корешку одного тома:

— Здесь записаны знания, которые копились поколениями.

Во внутреннем дворе раскинулся небольшой сад с каменными дорожками и прудом, в котором плавали золотые рыбки. Монахи отдыхали здесь между молитвами и медитациями — кто-то сидел на скамейке, закрыв глаза, кто-то просто смотрел на воду, словно находя в её движении ответы на свои вопросы. Нелли присела на край невысокой стены и глубоко вдохнула. Воздух был неподвижен, и тишина оказалась такой глубокой, что можно было услышать, как падает лепесток с цветка.

Тензин подошёл неслышно:

— Нравится?

— Это... невероятно, — выдохнула Нелли. — Как будто время здесь остановилось.

— Оно и правда течёт иначе, — кивнул Тензин. — Горы учат нас замедлять шаг. Не бежать, а идти. Не хватать, а принимать. Не искать, а находить.

После обхода монастыря Тензин пригласил Нелли на чай. Они расположились в небольшом помещении с низкими деревянными столами и подушками на полу. За окном виднелись заснеженные вершины, а в комнате пахло благовониями и травяным чаем.

Тензин достал из деревянного ларца несколько камней и разложил их на тёмной ткани — каждый на отдельном кусочке.

— Ты пришла сюда за камнями, — мягко произнёс настоятель, протягивая ей чашку. — Но знаешь ли ты, что горы дарят не только минералы? Они учат нас видеть то, что скрыто за внешней формой.

Нелли кивнула, стараясь выглядеть глубокомысленной, но в голове крутилось: «Что он имеет в виду? Какие ещё скрытые формы? Я же просто хочу найти красивые кристаллы!».

Ей было всего 22 года — возраст, когда мир кажется простым и понятным, будто нарисованным чёткими линиями. Нелли любила ясность: вот гора — её можно увидеть, ощутить,

взобраться на неё. Вот камень — его можно поднять, повернуть в руках, полюбоваться игрой света на гранях. Всё остальное — разговоры о «сущности», «памяти гор», «потоке энергии» — казалось ей чем-то туманным и расплывчатым, хотя и очень привлекало её.

— Посмотри, — мягко произнёс он. — Видишь этот аметист? — Он взял в руки фиолетовый камень с неровными гранями. — В нашей традиции его считают камнем концентрации. Когда ум мечется, словно птица в клетке, достаточно взять его в ладонь, закрыть глаза и просто «чувствовать» — его вес, прохладу, шероховатость. Постепенно мысли начинают успокаиваться.

Нелли осторожно взяла аметист. Он действительно был приятно прохладным, а его грани слегка царапали кожу.

— А как это работает? — спросила она, слегка нахмурившись. — Это просто самовнушение? Или в нём правда есть какая-то особая сила?

Тензин улыбнулся, не снисходительно, а так, будто хорошо понимал её скепсис.

— Сила проявляется, когда мы учимся быть внимательными, — ответил он. — Камень помогает направить фокус внутрь. Представь, что твой ум — это озеро. Ветер суетных мыслей поднимает волны, и на поверхности всё дрожит, мешается. Аметист даёт точку опоры: ты сосредотачиваешься на его ощущениях — и волны стихают. Ты не «создаёшь» тишину — ты просто «находишь» её в себе.

Он передвинул следующий камень — прозрачный, почти стеклянный на вид.

— Горный хрусталь. Символ чистоты сознания. Мы используем его, чтобы «очистить» пространство — не физически, а энергетически. Перед медитацией монахи кладут его в центре зала или держат в руках, представляя, как свет кристалла рассеивает туман сомнений и путаницы. Он как зеркало — отражает всё лишнее, оставляя только ясность.

Нелли поднесла горный хрусталь к окну. Лучи солнца прошли сквозь него, рассыпавшись на стене крошечными радугами.

— Красиво... — прошептала она. — Но разве нельзя просто сесть и медитировать без всяких камней?

— Можно, — кивнул настоятель. — Камни — лишь помощники. Как трость для путника: она не идёт за него, но даёт опору. Вот, возьми сердолик.

Она взяла тёплый, медово-оранжевый камень. Он казался живым ей особенно красивым, как будто хранил в себе частицу солнечного тепла.

— Сердолик помогает укрепить связь с телом, — продолжил Тензин. — Когда человек слишком «улетает» в мысли, забывает, что он здесь, в этом мире, сердолик напоминает: ты — часть земли, ветра, солнца. Он возвращает к ощущению «я есть». Подержи его на ладони и просто дыши.

Наконец монах показал малахит — тёмно-зелёный, с причудливыми узорами.

— Малахит служит защитой. Не от каких-то мистических сил, а от собственных страхов, сомнений, тяжёлых эмоций, которые мы носим в себе. Он помогает не впитывать чужое напряжение, сохранять внутренний покой.

Нелли внимательно разглядывала завитки на поверхности камня.

— То есть вы используете их как... напоминания? — осторожно уточнила она. — Чтобы вернуться к себе?

— Именно, — улыбнулся настоятель. — Камни — это застывшее время, — объяснил он. — Они впитывали энергию гор тысячи лет. Когда ты держишь их в руках, ты соединяешься с этой силой. Но главное — не в их свойствах, а в том, «как» ты с ними взаимодействуешь. Они учат нас внимательности, терпению, умению видеть глубину за внешней формой.

Нелли перевела взгляд с малахита на Тензина. В его глазах читалась такая спокойная уверенность, что ей вдруг захотелось поверить — возможно, мир действительно глубже, чем ей казалось раньше.

Нелли сжала в ладони аметист, теперь уже по-другому — не как минерал для коллекции, а как что-то большее.

— А можно... попробовать прямо сейчас? — нерешительно спросила она. — То есть поработать с камнем — почувствовать то, о чём вы говорите?

Тензин мягко улыбнулся:

— Конечно. Давай начнём с простой практики. Она называется «Осознанное прикосновение». Это не магия, а способ вернуть внимание в тело и успокоить ум.

Техника медитации с камнем «Осознанное прикосновение».

1. *Подготовка. Найди тихое место, сядь удобно — можно на стул или на подушку на полу. Спину держи прямой, но расслабленной. Положите камень на ладонь доминирующей руки (или держи его между ладонями). Закрой глаза.*

2. *Дыхание. Сделай три глубоких вдоха и выдоха. Вдохни через нос, заполняя живот и грудь воздухом, затем медленно выдохни через рот. На выдохе расслабь плечи, шею, лицо. Продолжай дышать естественно, обращая внимание на поток воздуха в ноздрях — прохладный на вдохе, тёплый на выдохе.*

3. *Ощущение камня. Перенеси внимание на камень в руке. Не думай о нём, не оценивай — просто чувствуй:*

-его вес (тяжёлый, лёгкий, почти невесомый);

-температуру (прохладный, тёплый, комнатной температуры);

-текстуру поверхности (гладкий, шероховатый, с неровностями);

-форму (округлый, угловатый, заострённый).

4. *Цикл внимания. На каждом вдохе представляй, что дыхание идёт «через» камень — будто ты вдыхаешь его прохладу, а выдыхаешь тепло ладони. Не форсируй образ — пусть он возникает естественно.*

5. *Работа с мыслями. Если ум начинает блуждать (а он будет!), мягко верни внимание к ощущениям: вес камня, температура, текстура. Не ругай себя за отвлечения — просто возвращайся к точке фокуса.*

6. *Расширение осознанности. Через несколько минут добавь ещё один слой: почувствуй, как ладонь поддерживает камень, как пальцы слегка его охватывают. Затем обрати внимание на запястье — нет ли там напряжения? Расслабь его. Подними внимание выше — к предплечью, плечу. Ощути, как вся рука связана с телом.*

7. *Завершение. Через 5–10 минут (или когда почувствуешь, что готова) медленно отпусти камень. Положи его рядом. Сделай три глубоких вдоха-выдоха. Пошевели пальцами, слегка потянись. Открой глаза, но не спеши вставать. Посиди минуту, впитывая состояние спокойствия.*

Тензин наблюдал за Нелли, пока она пробовала выполнить технику. Сначала её лицо было напряжённым — она явно пыталась «сделать всё правильно». Но постепенно черты смягчились.

— Замечаешь что-нибудь? — тихо спросил он, когда она открыла глаза.

Нелли помолчала, подбирая слова:

— Сначала я всё время думала: «Так, чувствую шероховатость... теперь прохладу...» А потом вдруг просто... перестала думать. На мгновение был только вес камня в ладони и дыхание. И тишина в голове. Короткая, но такая ясная...

— Это и есть начало пути, — кивнул Тензин. — Не гонись за особыми состояниями. Просто возвращайся к камню, к дыханию, к ощущениям. Каждый раз, когда замечаешь, что ум убегает — мягко приводи его обратно. В этом и есть суть: учиться быть здесь.

Нелли посмотрела на аметист, лежащий на ткани. Теперь он казался ей не просто фиолетовым минералом.

— Спасибо, — тихо сказала она.

Тензин улыбнулся:

— Это только начало. Завтра мы поднимемся выше — туда, где древние отшельники находили свои камни силы. Готовься — путь будет долгим, но горы подарят тебе то, что ты готова принять.

За окном догорал закат, окрашивая заснеженные вершины в розовые и золотые тона. Нелли смотрела на этот пейзаж, и в душе рождалось новое ощущение — не просто восхищения красотой, а глубокого понимания: она стала частью чего-то большего. И это было только начало её пути.

Наступил новый день. Первые лучи солнца, пробившиеся сквозь узкие окна кельи, коснулись лица Нелли. Она проснулась, потянулась и села на краю кровати, стряхнув остатки сна. В груди уже зарождалось приятное предвкушение от предстоящего похода.

Не успела она подняться, как в дверь тихо постучали. На пороге стоял Тензин с лёгкой улыбкой на лице.

— Сегодня мы пойдём выше, — сказал он, протягивая ей флягу с горячим травяным чаем. — Туда, где древние отшельники находили свои камни силы.

Сердце Нелли чуть быстрее забило от волнения. Она взяла флягу, сделала глоток тёплого чая с ароматом горных трав и кивнула, стараясь говорить спокойно:

— Хорошо, я готова.

Они вышли на рассвете. Воздух был кристально чистым, а тени от скал — длинными и резкими. Тропа начиналась за монастырём: сначала шла по пологому склону, усыпанному рододендронами с пурпурными цветами, а затем резко уходила вверх, превращаясь в узкую каменистую тропинку, едва заметную среди валунов.

Нелли шла следом за Тензином, вслушиваясь в звуки гор: далёкий крик птицы, шорох осыпающихся камешков, свист ветра между скал. Дышать становилось труднее — с набором высоты воздух будто становился тоньше. Она старалась идти в ритме Тензина: два шага — вдох, два шага — выдох. Монах шёл плавно, почти медитативно, иногда останавливаясь, чтобы подобрать камешек или прислушаться к крику орла, кружившего над ущельем.

— Почему отшельники выбирали такие труднодоступные места? — спросила Нелли, переводя дух на очередном привале.

Тензин улыбнулся:

— Потому что путь к мудрости не должен быть лёгким. Препятствия учат нас терпению. Видишь эти молитвенные флаги? — он указал на разноцветные полотнища, растянутые между скалами. — Они не просто так развешаны. Каждый цвет символизирует одну из стихий: синий — небо, белый — воздух, красный — огонь, зелёный — воду, жёлтый — землю. Вместе они создают гармонию, напоминают путнику о единстве всего сущего.

Тропа становилась всё круче. Местами приходилось карабкаться, цепляясь за выступы, а под ногами осыпались мелкие камни, скатываясь в пропасть. Нелли почувствовала, как учащается пульс, а в висках слегка застучало — высота давала о себе знать. Но волнение не пропадало, а смешивалось с восхищением: она действительно идёт туда, о чём раньше только слышала!

— Дыши глубже, — спокойно сказал Тензин, заметив её состояние. — Вдыхай через нос, считая до четырёх, удержи дыхание на два счёта, выдыхай через рот на шесть. И смотри не вниз, а вперёд, на тропу.

Она последовала его совету. Ритмичное дыхание и сосредоточенность на каждом шаге помогли прийти в себя. Постепенно стало легче — организм понемногу адаптировался.

— Это часть обучения, — пояснил монах. — Горы проверяют не только тело, но и дух. Если сдашься сейчас, не увидишь того, что ждёт впереди.

К полудню они достигли террасы, окружённой скальными стенами. Здесь царила особая атмосфера: ветер стихал, а солнце прогревало камни, создавая островок тепла среди ледяных вершин.

— Мы на месте, — сказал Тензин. — Когда-то здесь жили отшельники. Они проводили в медитации месяцы, иногда годы. А камни выбирали тут же, рядом. Считалось, что камень должен позвать тебя, ты сразу почувствуешь свой камень. Теперь выбери свой камень, — сказал он Нелли..

Нелли начала разглядывать камни. Они были повсюду: усыпали поверхность земли, прятались среди трещин в скалах, выглядывали из-под редких пучков жёсткой горной травы... Среди них она заметила несколько небольших аметистов. Они не сверкали, как отполированные образцы, — их грани были матовыми, шероховатыми, сохранившими следы горной породы. Но в них чувствовалась особая сила, будто они действительно впитали мудрость этих мест.

Она подняла один кристалл — почти прозрачный, с фиолетовым оттенком, размером с ноготь. Затем второй — более насыщенный, с мелкими трещинами, напоминающими паутину. И третий — самый тёмный, с неровной поверхностью, словно обточенный ветром и снегом. Рядом лежал кусочек горного хрусталя — идеально прозрачный, но с зазубренными краями. Он не был «идеальным» для коллекции, но именно в этой необработанности читалась его подлинность.

— Ты ищешь совершенные камни, — сказал Тензин, заметив, как Нелли отложила в сторону кристалл с трещиной. — Но разве совершенство — это то, что имеет настоящую силу?

Нелли подняла глаза:

— Разве нет? Разве не за этим мы ищем красоту — за совершенством?

Тензин улыбнулся, взял в руки тот самый треснувший аметист и поднёс к солнцу. Лучи прошли сквозь трещины, рассыпаясь на стене скалы причудливой игрой света — словно тысячи крошечных радуг.

— Смотри, — тихо произнёс он. — Видишь, как свет танцует в его несовершенстве? Камень с трещиной пропускает больше света, чем гладкий и отполированный. Так и человек: наши шрамы, наши неровности — это места, через которые в нас проникает свет.

Монах продолжил, кладя камень ей на ладонь:

— Горы рождают камни тысячи лет. Они не спешат, не гонятся за формой. Они просто «становятся». И каждый камень — будь то гладкий кристалл или обломок с зазубренными краями — несёт в себе часть их силы. Не пытайся изменить то, что уже совершенно в своей сути. Учись видеть красоту в естественном течении вещей.

Нелли внимательно слушала.

— Понимаешь, — продолжил Тензин, — люди часто ищут совершенство вовне: идеальный камень, идеальный день, идеальный путь. Но горы учат другому. Они показывают, что совершенство — в подлинности. Этот аметист не стал бы сильнее, если бы его отполировали до блеска. Его сила — в том, какой он есть: в этой трещине, в шероховатостях, в том, как он лежал здесь сотни лет, впитывая энергию гор.

Монах осторожно коснулся трещины на камне пальцем:

— Видишь эту линию? Она не изъян. Она — часть его истории. Как шрам на коже: не украшение, но свидетельство пережитого. Камень выдержал давление пород, перепады температур, удары молний, возможно, камнепады — и всё равно уцелел. Он не сломался, а переродился в новую форму.

Нелли повернула аметист, разглядывая трещину под разными углами. В лучах солнца она действительно казалась не дефектом, а узором — словно сама природа начертала на нём какую-то древнюю руну.

— А мы, люди, — продолжал Тензин, — часто боимся своих «трещин»: ошибок, неудач, потерь. Стараемся спрятать их, замазать, притвориться, что их нет. Но именно они делают нас теми, кто мы есть. Как этот камень. Он крепок не «несмотря» на трещину, а «благодаря» ей. Она перераспределила его внутреннюю структуру, сделала его устойчивее.

Он сделал паузу, давая словам осесть в сознании Нелли, и добавил:

— Когда будешь держать его в руке, вспоминай это. Пусть он напоминает тебе: ты тоже совершенна в своей подлинности. Твои «трещины» — не слабости. Это знаки роста, следы пути, который сделал тебя сильнее.

Нелли сжала аметист в ладони. Теперь она ощущала его иначе — не просто как красивый минерал, а как символ. Камень больше не казался ей неполноценным из-за трещины. Напротив — именно эта неровная линия делала его уникальным, настоящим, живым.

Телефонный звонок резко вырвал Нелли из приятных воспоминаний.

— Алло? — мягко произнесла она, беря трубку.

— НЕЛЛИ! — голос на том конце чуть не сорвал с полки пару цитринов своей громкостью. — Ты не поверишь, что я нашла! И есть ещё кое-что!

Это была Мила — её неугомонная подруга: высокая, статная блондинка с копной светлых волос. Мила была хороша собой.

Когда-то она очень хотела семью: детей, уютный дом с камином, грядки с микрозеленью на подоконнике, вечера у огня с книгой и любимым человеком. Но отношения почему-то не складывались в ту картину, которую она себе представляла. То ли выбирала не тех мужчин, то ли просто не везло. Мила долго пыталась «подстроиться» под мужчин, с которыми встречалась. Сокращала экспедиции, чтобы стать более «домашней», старалась больше говорить о бытовых вещах, меньше — о камнях и породах. Но с каждым таким усилием она чувствовала, как внутри что-то гаснет. Она становилась тише, менее оживлённой, её глаза уже не искрились, а улыбка казалась натянутой.

Перелом наступил неожиданно. После очередного свидания, которое закончилось фразой «Ты слишком сложная, Мила», она шла домой под дождём и вдруг её осенило:

«Я не сложная. Я просто настоящая. И если кто-то не может принять меня со всеми моими горами, камнями, энтузиазмом и путешествиями — значит, это просто не мой человек».

С этого момента Мила решила жить в своё удовольствие. Без попыток угодить, без подгонки под чужие ожидания, без спешки «создать семью до тридцати». Она снова начала ездить в экспедиции — с радостью, а не с чувством вины. Завела на подоконнике микрозелень — просто потому, что ей нравилось наблюдать, как ростки пробиваются сквозь землю. Купила палатку, научилась готовить кофе на костре, завела блог о минералах и стала делиться тем, что действительно любила.

Она всё ещё мечтала о семье — но теперь без тревоги и спешки. Мила поняла: если рядом появится человек, который примет её настоящую, разделит её страсть к горам, улыбнётся, когда она начнёт рассказывать про кристаллические решётки, и не испугается её энтузиазма, — это будет по-настоящему. А пока она наслаждалась свободой, путешествиями и радостью открытий.

С Нелли они познакомились случайно в антикварном магазинчике: Мила тогда опрокинула полку с минералами, а Нелли помогла ей всё собрать. С тех пор они были неразлучны.

— Давай, интригуй, — улыбнулась Нелли, присаживаясь на край прилавка.

— Представь себе: жила-была горная порода миллионы лет в покое, никого не трогала... А тут мы с командой копаем, копаем — и вдруг блеск! Не один кристалл, а целая друза! Аме-

тисты насыщенного тёмно-фиолетового цвета, почти чернильные, но при этом прозрачные, как лёд. И самое главное — они образуют идеальные шестиугольники.

— Звучит волшебно, — тихо сказала Нелли. — Ты сделала фото? И что там за «ещё кое-что»?

— Конечно, фото уже летит к тебе! А насчёт «кое-чего»... — Мила понизила голос до заговорщицкого шёпота. — Тут у нас в экспедиции появился геофизик. Высокий, кудрявый, с глазами, как обсидиан. И он... он вчера помог мне поднять ящик с образцами! Представляешь?

— То есть он поднял ящик — и ты уже готова бросить все камни ради его обсидиановых глаз? — рассмеялась Нелли.

— Ну... почти, — засмеялась в ответ Мила. — Но знаешь, он такой... необычный. Вчера вечером мы сидели у костра, и он вдруг начал рассказывать, как чувствует «характер» камней. Говорит, некоторые минералы «не любят», когда их трогают в понедельник, а другие лучше всего раскрываются после дождя. И даже показал, как «слушать» кристаллы — прикладываешь ухо и слегка постукиваешь... якобы можно уловить их «голос»!

— Мила, милая, боюсь, твой геофизик либо гениальный мистификатор, либо слишком долго дышал горными испарениями, — хохотала Нелли.

— Да я сама сначала не поверила! — горячо возразила Мила. — Но он сделал это так серьёзно, с таким научным видом... И знаешь, что самое странное? Когда я попробовала — мне показалось, что я что-то почувствовала!

— Понятно, — протянула Нелли. — Значит, он не только поднял ящик, но и открыл в тебе экстрасенсорные способности?

— Получается, что так, — призналась Мила, и в её голосе прозвучала непривычная для неё задумчивость.

— Ох, Мила! — искренне хохотала Нелли.

— В общем, — бодро подытожила Мила, возвращаясь к своему обычному энергичному тону, — он не только симпатичный кудряш, но и человек, который умеет удивлять. И знаешь что? Я решила: пусть он покажет мне ещё пару таких «фокусов». Если после этого я всё ещё буду думать, что он гений, а не шутник, — значит, он прошёл первый этап геологического отбора!

— Логично, — рассмеялась Нелли. — Только не забудь проверить его на прочность. Этап второй: попроси его выслушать твой монолог минут на десять — про всё, что накопилось за неделю. Если не начнёт кивать с закрытыми глазами и не вставит невпопад «да-да, конечно», — поздравляю, перспективный экземпляр.

Обе расхохотались.

Дверь звякнула колокольчиком.

— Мила, мне пора, — тихонько сказала Нелли.

— Добро пожаловать, — Нелли подняла глаза.

На пороге стояла молодая женщина, взъерошенная, с сумкой, из которой торчала папка с документами. Вид у неё был такой, будто она только что бежала от дождя, хотя дождя на улице не было.

— Я... я не знаю, что я здесь делаю, — призналась она, оглядываясь по сторонам. — Но мне сказали, что вы... что вы можете помочь.

Нелли улыбнулась.

Глава 2. Аметист для беспокойного сердца

— Вы пришли туда, куда нужно. Проходите. Хотите чаю?

— Чаю? — женщина удивлённо моргнула. — А... да. Да, пожалуй.

Пока Нелли заваривала мятный чай, гостья огляделась. Полки с камнями, стеклянные витрины, мягкий свет ламп, запах ладана и чего-то ещё — неуловимого, успокаивающего.

— Меня зовут Клара, — представилась гостья, беря чашку. — Я... я на грани срыва. Работа, дедлайн, начальник орёт, муж... — она запнулась. — Муж, кажется, теряет ко мне интерес. Я не сплю нормально уже месяц. Каждое утро — кофе, паника и список задач, который растёт быстрее, чем я успеваю его выполнять. Вчера забыла забрать ребёнка из сада. И всё время этот гул в голове: «Ты не справляешься, ты всё упускаешь, ты недостаточно хороша».

Нелли кивнула, не перебивая. Она знала: иногда человеку нужно просто выговориться.

— Сегодня утром я проснулась в пять. Не по будильнику — просто глаза открылись, и всё. В голове уже крутились списки: что отправить до девяти, какие правки внести, какой звонок пропустить, потому что «я занята». Кофе заварила, а руки дрожали. Думала: «Ну вот, опять. Ещё даже дня не началось, а я уже на взводе».

— Вчера утром, — продолжила Клара, и голос её дрогнул, — я должна была провести презентацию для нового клиента. Важнейший контракт для компании. Я готовилась неделю: ночами доделывала слайды, проверяла цифры, репетировала речь перед зеркалом. А когда вышла к коллегам, вдруг поняла, что забыла половину тезисов. Мысли разлетелись, как листья на ветру. Руки затряслись, голос задрожал. Я сбилась на третьем слайде, покраснела, начала путаться в словах...

Она сжала чашку так, что костяшки побелели.

— Все смотрели на меня, а я чувствовала себя... ничтожной. Как будто вся моя компетентность, весь мой опыт — просто мираж. После совещания начальник вызвал меня в кабинет и сказал: «Клара, ты должна быть увереннее. Мы на тебя рассчитываем». А я хотела только одного — провалиться сквозь землю.

Клара замолчала, глядя в чашку. В её глазах стояли слёзы.

— И вот я иду по улице, вижу эту арку, и что-то внутри говорит: «Зайди». Я зашла. И теперь думаю: я сошла с ума?

— Нет, — мягко ответила Нелли. — Вы просто прислушались к себе.

— В обед должна была встретиться с подругой — она звонила неделю, уговаривала хоть полчаса посидеть вместе. Я согласилась, но за пять минут до встречи мне скинули файл с пометкой «срочно». И я сказала: «Прости, не успеваю». Видела её разочарование в сообщении — и почувствовала себя ещё хуже.

Нелли молча кивнула, не перебивая. Клара сглотнула и заговорила быстрее, будто боялась остановиться:

— После работы надо было заехать в аптеку, потом в магазин — муж написал, что дома нет ни молока, ни хлеба. Потом — забрать ребёнка из сада. Там воспитательница что-то рассказывала про поделки, я кивала, а сама думала: «Только бы успеть доделать отчёт до одиннадцати». В машине включила какой-то подкаст про «как найти баланс», а там ведущий говорит: «Просто расслабьтесь. Найдите время для себя. Дышите глубже».

Голос Клары снова дрогнул. Она сжала чашку так, что костяшки побелели.

— И я вдруг поняла, что не могу. Совсем. Слово «расслабьтесь» будто ударило меня током. Как? Когда? Где взять это время, если его нет? Если я остановлюсь — всё рухнет. Если я выдохну — кто-то другой сделает это быстрее и лучше. Если я скажу «нет» — меня сочтут слабой, безответственной, ленивой.

Она замолчала, глядя в чашку. В глазах стояли слёзы.

Нелли пододвинула к ней блюдо с имбирным печеньем, дождалась, пока Клара поднимет глаза, и мягко сказала:

— Клара, знаете, почему слово «расслабьтесь» так бесит? Потому что оно звучит как приказ. Как будто вы должны нажать кнопку — и вот вы уже спокойны. Но так не работает. Тревога — это не ошибка. Это сигнал. Ваш организм кричит: «Мне нужна пауза!» А вы слышите: «Ты недостаточно стараешься».

Она помолчала и добавила:

— Давайте поменяем формулировку. Не «расслабьтесь», а «дайте себе передышку». Не «сделайте что-то для себя», а «разрешите себе не делать ничего».

Нелли поднялась, подошла к дальней витрине, где в глубокой бархатной коробке покоились крупные кристаллы глубокого, фиолетового цвета. Она выбрала безупречный, чистый аметист — друзу, грани которой играли внутренним, мистическим светом, напоминая застывшие сумерки над заливом Прибрежного. Вернувшись, она бережно положила камень на ладонь Клары.

— Возьмите его. Это аметист. Камень, который веками ценился мыслителями и мудрецами за его уникальную способность приносить ясность ума и умирять внутренние бури. С ним связана одна очень старая, глубокая притча.

Клара невольно сжала пальцы вокруг прохладных, острых граней кристалла. Его фиолетовая глубина словно притягивала к себе взгляд, заставляя бешеный бег её мыслей чуть замедлиться.

— Давным-давно, — неторопливо начала Нелли, возвращаясь на свой стул, — в одной далекой восточной стране жил великий визирь. Он был невероятно умен, управлял огромным государством, вел войны, подписывал указы и не знал отдыха ни днем, ни ночью. Его разум работал как идеальные часы, просчитывая ходы врагов на десять шагов вперед. Правитель ценил его на вес золота, подданные боялись, а враги трепетали. Но у визиря была одна страшная тайна. Он много лет не спал. Стоило ему закрыть глаза в своих роскошных покоях, как в его голове начинали звучать тысячи голосов: отчеты налоговых сборщиков, жалобы крестьян, крики раненых солдат, шёпот заговорщиков за колоннами дворца. Его мозг продолжал бесконечную войну даже во сне. Он пил лучшие вина, принимал снотворные зелья от придворных врачей, но ничего не помогало — ментальный шум внутри него становился всё громче, угрожая свести его с ума.

И вот однажды, когда визирь был на грани полного отчаяния, в город пришел хромой старик-странник, который торговал простыми горными камнями на привокзальной площади портового базара. Визирь, переодевшись в простое платье, тайно пришел к нему и спросил: «Старик, все говорят, что ты видишь человеческие души. Дай мне лекарство от шума в моей голове. Я заплачу тебе столько золота, сколько сможет унести твой осел». Старик посмотрел на его бледное, измученное лицо, улыбнулся и достал из своего холщового мешка кусок необработанного фиолетового аметиста.

«Золото мне не нужно, господин, — сказал старик. — Твой шум — это не болезнь. Это твоя гордыня. Ты поверил, что весь этот огромный мир держится только на твоих плечах. Ты взял на себя роль бога, пытаясь контролировать каждый вдох и каждый шаг в этом государстве. Но правда в том, что мир прекрасно обойдется без твоих указов хотя бы один час в день. Возьми этот аметист. Каждый день, когда солнце будет садиться за море, откладывая свои государственные свитки, садись на пол, зажимай этот камень в ладони и просто слушай тишину. Аметист не уберет голоса из твоей головы. Он просто покажет тебе, что ты — это не твои мысли. Ты — это тот, кто их слушает».

Визирь забрал камень, вернулся во дворец и впервые за много лет сделал то, что велел старик. Он отложил сметы, выключил лампы и целый час просто сидел в темноте, сжимая в

ладони прохладный кристалл. И чудо произошло. Шум не исчез сразу, но он стал тише, отступил на задний план, как далекий прибой. Визирь впервые за долгие годы глубоко, спокойно уснул и проснулся совершенно другим человеком — сильным, ясным и по-настоящему мудрым.

Нелли замолчала. В лавке «Литос» воцарилась чистая, звенящая тишина. Клара смотрела на фиолетовые грани аметиста, и по её лицу было видно, что притча попала в самую цель.

— Геологи скажут, что это разновидность кварца с примесями железа — и будут правы. Психологи добавят, что любой предмет, который становится «якорем» для дыхания и паузы, помогает снизить тревожность. А я скажу проще: пусть этот камень станет вашим напоминанием остановиться. Носите его в кармане. И ещё кое-что.

Нелли взяла со стола небольшой блокнот, открыла его на чистой странице и написала:

Три правила на эту неделю:

1. Каждый день — 10 минут тишины. Сидите, дышите и молчите. Ни о чём не думайте. Если мысли лезут — отметьте их и отпустите, пусть они плывут дальше.

2. Перед важной задачей — 3 глубоких вдоха. Вдох через нос (4 секунды), задержка (2 секунды), выдох через рот (6 секунд). Это переключит нервную систему с «бей или беги» на «отдохни и подумай».

3. Вечером — никакой работы. Даже если горит дедлайн. Разрешите себе отложить ноутбук и сделать что-то простое: принять ванну, посмотреть глупый сериал, съесть мороженое.

Клара внимательно прочитала написанное, потом подняла глаза на Нелли:

— И это правда поможет? — в её голосе звучала смесь сомнения и отчаянной надежды.

— Это не избавит вас от всех проблем, — честно ответила Нелли. — Но даст несколько минут ясности. А этого может хватить, чтобы сделать следующий шаг — с более ясным умом и спокойным сердцем.

Она чуть помолчала и добавила:

— Клара, я вижу, как вы устали. И понимаю, почему вам так сложно сейчас с близкими. Пока тревога управляет вами, наладить отношения почти невозможно. Вы становитесь раздражительнее, отстранённее, как будто физически вы рядом, но мыслями где-то далеко переживаниях.

Из-за этого муж чувствует, что вы отдаляетесь, и начинает давить или, наоборот, замыкается. Ребёнок капризничает, потому что не получает вашего настоящего внимания. Друзья реже звонят, думая, что вы «слишком заняты».

Клара закусил губу. В глазах снова заблестели слёзы.

— То есть... если я научусь вот так останавливаться, замечать себя... то смогу быть не «выжатой тряпкой», а собой? С мужем говорить без крика, с ребёнком — без спешки?

— Именно, — кивнула Нелли. — Не сразу и не идеально. Но вы начнёте замечать, когда тревога берёт верх, и сможете сделать паузу. А пауза — это пространство для выбора: как отреагировать, что сказать, куда направить силы.

Нелли слегка наклонилась вперёд, её голос стал тише и доверительнее:

— Знаете, в чём главная хитрость? Не нужно ждать, пока станет «совсем плохо», чтобы остановиться. Лучше замечать первые звоночки: когда голос начинает дрожать, когда кулаки сжимаются сами собой, когда ловишь себя на мысли «опять всё не так». Это и есть сигнал — пора сделать три глубоких вдоха. Прямо сейчас. Не после дедлайна, не завтра, а вот в эту секунду.

Клара слушала, затаив дыхание. Её пальцы непроизвольно разминали и разглаживали край рукава — привычный жест, выдававший напряжение.

— Но как... как не сорваться, если муж опять начнёт говорить про «ты вечно занята»? Или ребёнок в сотый раз попросит поиграть, а у меня в голове — сто дел?

— Вот тут и поможет пауза, — улыбнулась Нелли. — Представьте: муж что-то говорит, вы чувствуете, как внутри поднимается волна раздражения. Вместо того чтобы ответить резко, сделайте три вдоха по нашей схеме: вдох на 4 секунды, задержка на 2, выдох на 6. Всего 12 секунд — и вы уже не действуете на автомате, а выбираете реакцию осознанно.

Когда в разговоре вы чувствуете напряжение — сделайте незаметный глубокий вдох. И вместо «Опять ты со своими претензиями!» скажите: «Дай мне минуту, я сейчас соберусь с мыслями».

Клара медленно кивнула, будто пробуя эти слова на вкус.

— То есть я не должна сразу отвечать... могу просто... остановиться?

— Да, — подтвердила Нелли. — И это не слабость. Это сила. Умение сказать себе: «Мне нужно 12 секунд, чтобы вернуться к себе» — это и есть забота о себе и о тех, кто рядом. Вы перестанете реагировать на автопилоте и начнёте «общаться», а не «отбиваться».

Клара сжала аметист в ладони.

— Я попробую, — сказала она твёрдо. — Сегодня вечером. Сначала — 10 минут тишины, как вы советовали. Потом — поговорю с мужем. Не о проблемах, а просто... по-настоящему. Спрошу, как его день. И буду слушать. По-настоящему слушать.

— Отлично, — улыбнулась Нелли. — И помните: если забудете, сорвётесь, пропустите день — это нормально. Главное — вернуться к практике. Каждый раз, когда вы выбираете паузу вместо реакции, вы укрепляете свою внутреннюю опору.

— А как быть с работой? — уже более уверенно спросила Клара.

Чтобы сохранять ясность мышления и эмоциональную устойчивость в течение рабочего дня, попробуйте внедрить несколько простых практик.

1. За пару минут до совещания сделайте три глубоких вдоха — это поможет снять фоновое напряжение и сосредоточиться на сути вопросов, а не на сопутствующих эмоциях.

2. Если вам пришло «срочное» письмо, не спешите сразу отвечать: сначала сделайте небольшую паузу — выполните три глубоких вдоха, а затем перечитайте сообщение ещё раз. Зачастую оказывается, что пометка «срочно» отражает скорее привычку отправителя или его уровень тревожности, а не реальную критичность задачи.

3. В разгар дедлайна особенно важно давать себе короткие перерывы: старайтесь каждые 45 минут выделять три минуты на паузу. Встаньте, немного пройдите, посмотрите в окно или просто смените фокус внимания. Такая короткая передышка может показаться потерей времени, но на деле это инвестиция в вашу продуктивность: после такого отдыха вы сможете работать эффективнее и с меньшим количеством ошибок.

4. Наконец, важно грамотно завершать рабочий день. Вечером, когда вы готовы закрыть ноутбук, проведите небольшой «ритуал завершения». Вы можете придумать его сами. Например, вслух произнести фразу «Рабочий день окончен» или потрясти руками, как будто стряхиваете себя остатки рабочих задач.

— Звучит не так уж и страшно. — задумчиво сказала Клара.

— Да, тут главное начать, — мягко сказала Нелли.

Нелли сделала паузу, посмотрела Кларе в глаза и добавила:

— И ещё кое-что, как бы банально это ни звучало: вам нужен отдых. Настоящий отдых — не «посижу в соцсетях вместо работы», а смена обстановки. Прогулка в парке, поездка на море или просто в соседний город. Даже 15 минут на скамейке у незнакомого дома — всё это перезагружает нервную систему.

— Смена обстановки? — переспросила Клара. — Но у меня же нет времени...

— Вот именно поэтому она и нужна, — мягко перебила Нелли. — Когда времени нет, мозг работает в режиме «выживания», а не «жизни». Короткая смена декораций даёт ему сигнал: «Опасность миновала, можно расслабиться». Это как перезагрузка компьютера — иногда достаточно просто выключить и включить, чтобы всё заработало быстрее и чётче.

— Это не роскошь, Клара, — это необходимость, — сказала Нелли твёрдо. — Без таких маленьких перезагрузок вы будете выгорать всё быстрее. А с ними — сохраните силы и для работы, и для семьи.

— Да. И ещё одно, — Нелли слегка наклонилась вперёд, и её голос стал тише, но отчётливее. — Когда в следующий раз почувствуете, что теряете почву под ногами — вспомните одну вещь: дерево не падает, когда ветер дует сильнее. Оно сгибается, но остаётся стоять, потому что его корни уходят глубоко. Ваша сила — не в том, чтобы никогда не дрожать. Она — в умении возвращаться к себе, даже когда всё вокруг шатается.

Клара сжала аметист в ладони. Он был прохладным, гладким, удивительно успокаивающим — или это просто тепло разговора начало действовать? Она повертела его в пальцах, провела большим по гладкой грани.

— Спасибо, — тихо сказала она. — Я... я даже не думала, что мне нужно именно это.

— Всегда пожалуйста, — улыбнулась Нелли. — И помните: мир не рухнет, если вы дадите себе передышку. Иногда самая большая сила — в умении остановиться.

Когда дверь за Кларой закрылась, Нелли подошла к окну. Полдень разливался над городом щедро и неторопливо — солнце стояло в зените, заливая всё вокруг золотистым светом. Воздух был тёплым, но не душным, а лёгким и ласковым, словно прикосновение шёлковой ткани.

В саду напротив окна буйствовала жизнь: пионы раскрыли тяжёлые бархатные бутоны — розовые, бордовые и кремовые, будто взбитые сливки. Над ними порхали бабочки — лимонно-жёлтые, небесно-голубые и угольно-чёрные с ажурными краями крыльев. Пчёлы деловито кружили над жасмином, их тихое гудение сливалось с мелодичным щебетом птиц в единую успокаивающую симфонию.

Где-то вдалеке заливался соловей — его трели то взлетали до головокружительной высоты, то плавно опускались, перетекая в новые мелодии.

Аромат цветущих лип наполнял воздух сладким, чуть медовым запахом — он струился в открытое окно, обволакивая, даря ощущение безмятежности. Лёгкий ветерок шевелил занавески, принося с собой ещё и нотки лаванды, и едва уловимую свежесть молодой травы.

Нелли посмотрела на свою ладонь — там лежал ещё один аметист, точно такой же, как тот, что она отдала Кларе. Камень отливал глубоким фиолетовым оттенком в солнечных лучах, будто впитывая свет и тишину этого мгновения. Она ощутив его приятную прохладу, медленно раскрыла ладонь. Солнечные лучи пронзили кристалл, рассыпав по стене крохотные радужные блики — словно крошечные звёзды, упавшие с небес на мгновение.

Нелли закрыла глаза и сделала глубокий вдох — полной грудью, не торопясь. По телу расплылось тепло: она знала, что помогла Кларе и мысленно пожелала ей сил.

Нелли улыбнулась, положила аметист на подоконник, где он заиграл новыми гранями в солнечном свете.

Колокольчик снова звякнул. Нелли обернулась. На пороге стоял мужчина в строгом костюме и с таким выражением лица, будто он только что потерял что-то очень важное.

Она улыбнулась.

— Добро пожаловать. Чем я могу вам помочь?

Глава 3. Лу

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.