

18+

МИХАИЛ ГИМАЛАЙСКИЙ

АКУСТИКА ПРИСУТСТВИЯ

ПУТЬ К ТОМУ,
ЧТО УЖЕ ЕСТЬ

ИСТОРИЯ О ТОМ,
КАК ВЫЙТИ
НА СЦЕНУ
СОБСТВЕННОЙ
ЖИЗНИ

ЖИЗНЬ ПРОИСХОДИТ ЗДЕСЬ.
НЕ ПОТОМ. А СЕЙЧАС.

Михаил Гималайский

**Акустика присутствия.
Путь к тому, что уже есть**

«Издательские решения»

Гималайский М.

Акустика присутствия. Путь к тому, что уже есть /
М. Гималайский — «Издательские решения»,

Жизнь редко уходит громко. Чаще — она исчезает незаметно: в привычке спешить, в постоянной внутренней работе, в ожидании момента, когда наконец получится жить правильно. Эта книга — не инструкция и не мотивация. Это тихое пространство, в котором человек впервые перестаёт проходить мимо собственной жизни.

Содержание

АКУСТИКА ПРИСУТСТВИЯ	6
ПРОЛОГ	6
ОТ АВТОРА	7
Глава первая	9
Сквозняк	9
Глава вторая	14
Палец быстрее мысли	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Акустика присутствия Путь к тому, что уже есть

Михаил Гималайский

© Михаил Гималайский, 2026

ISBN 978-5-0070-4503-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

АКУСТИКА ПРИСУТСТВИЯ

Михаил Гималайский

ПРОЛОГ

Между звуком шага и следующим шагом есть пауза.
Очень короткая. Почти незаметная.
В ней нет ничего важного. Никаких решений.
Никаких планов. Просто — тишина.
Эта книга — не о том,
как заполнить эту паузу смыслом.
Она о том,
как однажды услышать её.
Как заметить,
что жизнь
происходит именно здесь.
Не потом.
Не когда станет лучше.
А сейчас.
В этой хрупкой,
живой тишине.

ОТ АВТОРА

Долгое время казалось,
что настоящая жизнь начнётся позже.
Когда всё станет понятнее. Спокойнее.
Правильнее.
Когда появится уверенность. Когда исчезнет усталость.
Когда получится наконец разобраться с собой.
Собирались ответы.
Книги.
Чужие мысли.
Но почему-то жизнь всё время
оставалась где-то впереди.
Как будто существовал черновик,
который однажды
нужно будет переписать начисто.
Перелом не приходит громко.
Не происходит ничего особенного.
Иногда это просто обычный вечер.
Перегоревшая лампа.
Усталость после длинного дня.
И странное ощущение,
что ждать больше нечего.
Лампа загорается не сразу.
Сначала мигает.
На кухне остывает чай.
За окном
кто-то проходит мимо.
И вдруг становится тихо
не снаружи —
внутри.
Без выводов.
Без обещаний.
Без чувства,
что теперь всё изменится.
Просто появляется несколько секунд жизни,
в которых не нужно ничего исправлять.
Эта книга —
не инструкция.
Не способ стать счастливее.
И не попытка научить кого-то жить правильно.
Скорее —
напоминание.
О том,
что жизнь редко выглядит как законченная картина.
В ней остаются неровные линии.
Невовремя сказанные слова.

Усталость.
Шум.
Незакрытые вопросы.
И всё-таки
она происходит.
Если в этих страницах узнается что-то своё —
значит,
этого уже достаточно.
Не нужно читать их правильно.
Можно просто
побыть здесь немного.
Вместе
со своей жизнью.
Михаил Гималайский

Глава первая

Сквозняк

*«Человек редко замечает те моменты,
в которых постепенно теряет себя.»*

— Карл Юнг

Утро начиналось раньше него.

Телефон загорался первым.

Ещё до того, как глаза окончательно открывались, палец уже привычно тянулся к экрану.

Как будто там, по ту сторону света, было что-то важнее этого тихого серого утра.

Сообщения.

Новости.

Чьи-то фотографии.

Чьи-то мысли.

Чьи-то жизни, которые уже куда-то двигались, пока он только пытался проснуться.

Он лежал неподвижно.

Потолок был тот же, что и вчера. Свет из-за шторы — такой же бледный, как почти каждое утро в последнее время.

Где-то внизу уже шумела улица. Машины. Редкие голоса. Звук открывающегося магазина через дорогу.

Город не ждал, пока человек внутри него окончательно проснётся. Он просто продолжал.

Как всегда.

Он сел на край кровати. Не сразу встал.

Несколько секунд внутри было почти пусто.

Не спокойно.

Не тревожно.

Просто — ничего.

Потом постепенно начало возвращаться привычное.

Сегодняшний день.

Встреча утром.

Сообщение, на которое нужно было ответить ещё вчера.

Какая-то мелочь, которую нельзя забыть.

Мысли включались раньше, чем он успевал их заметить.

И тело уже двигалось — как будто утро давно знало, что делать без него.

На кухне было прохладно.

Он поставил чайник.

Тот начал тихо гудеть, медленно нагревая воду.

Этот звук всегда был одинаковым.

Он подошёл к окну.

Во дворе кто-то выгуливал собаку. Медленно. Без спешки.

Человек просто шёл рядом, иногда останавливаясь, пока собака что-то нюхала у бордюра.

Никакого телефона в руках.

Никакой спешки.

Никакого раздражения из-за потерянных минут.

Это словно задело его.

Сначала — тихо. Потом сильнее.
Он не сразу понял почему.
Наверное, потому что сам уже давно не помнил, когда последний раз куда-то шёл вот так.
Без цели, которая ждёт впереди.
Без внутреннего списка, который всё время нужно держать в голове.
Чайник щёлкнул.
Он налил воду в кружку, где уже было насыпано кофе.
Взял телефон.
Просто посмотреть.
Одно сообщение.
Второе.
Какая-то новость, которую он не дочитал.
Фотография человека, с которым давно не общался.
Палец двигался быстрее, чем возникал интерес.
Как будто внимание уже давно научилось жить отдельно от него.
Кофе постепенно остывал рядом.
Он заметил это только когда сделал первый глоток.
Потом был душ. Тёплая вода. Привычный шум.
Мысли внутри продолжали двигаться сами собой.
Предстоящий разговор.
Какая-то фраза, которую нужно будет сказать правильно.
Что-то ещё.
Потом — следующее.
Он вышел из ванной и вдруг понял, что не помнит, о чём думал последние несколько минут.
Только ощущение, что голова всё это время была чем-то занята.
Как почти всегда.
Он оделся. Посмотрел в зеркало.
Привычное лицо.
Усталость, которую уже трудно отличить от обычного состояния.
Всё было на месте.
И всё же — что-то тихо не совпадало.
Иногда ему казалось, что дни стали слишком похожими друг на друга.
Не плохими.
Не тяжёлыми.
Просто — будто жизнь всё время происходила на полшага впереди него.
Он всё делал правильно.
Вставал.
Шёл.
Отвечал.
Успевал.
Но внутри оставалось странное ощущение, что главное словно всё время проходит чуть в стороне.
Не здесь.
Не внутри этого утра.
Он взял сумку. Закрыл дверь.
Лифт ехал медленно.
Слишком медленно для человека, у которого внутри всё время что-то спешит.
Он снова достал телефон.

Не потому что было нужно.
Тишина в паузах начала ощущаться слишком непривычно.
Иногда что-то внутри чуть заметно беспокоило его.
Не тревога.
Не проблема.
Скорее — ощущение, которому никак не находилось имя.
Как будто в комнате совсем немного открыто окно.
И где-то, между обычными звуками жизни, тихо тянет сквозняком.
Двери лифта открылись.
Он вышел на улицу.
Холодный воздух.
Запах мокрого асфальта.
Люди шли мимо.
Кто-то быстро печатал сообщение на ходу.
Кто-то разговаривал через наушники, почти не глядя по сторонам.
Кто-то просто спешил, словно уже опаздывал в собственное утро.
Он тоже пошёл.
Тем же маршрутом, что вчера. И позавчера. И, кажется, уже очень давно.
И где-то внутри, между шагами, между мыслями, между привычным шумом утра снова появился тот самый едва заметный сквозняк.
Он начал искать.
Как ищут многие, когда внутри появляется это почти неуловимое ощущение, что жизнь почему-то проходит мимо самой себя.
Сначала были книги.
Потом — люди, которые говорили уверенно.
Потом — курсы, системы, новые слова для старого ощущения.
Он собирал чужие ответы, как камни.
Некоторые на время становились тёплыми в руке. Некоторые сразу оказывались пустыми.
Иногда ему казалось, что он подошёл ближе.
К чему именно — он не знал.
Но утром всё снова становилось обычным.
Телефон.
Дела.
Шум.
И то же ощущение, что главное по-прежнему где-то рядом, но не внутри самой жизни.
Он многое понимал.
Слишком многое.
Умел объяснить, почему человек чувствует то, что чувствует.
Но всё чаще ловил себя на неприятно честной мысли:
объяснённая жизнь не обязательно становится живой.
И однажды ему стало тесно внутри чужих объяснений.
Все они были правильными.
Но ни одно не звучало его собственным голосом.
Он не открыл новую книгу.
Не включил видео.
Не стал искать очередной ответ снаружи.
Он просто тихо задал вопрос внутрь.
Почти без надежды, что кто-то ответит.
Знания не делали жизнь более живой.

Они делали её более объяснённой.
А это, как оказалось, — совсем разные вещи.
И тогда что-то внутри впервые немного замедлилось.
Не потому что он нашёл истину.
Не потому что всё понял.
Впервые за долгое время внутри стало чуть тише.
И в этой тишине он вдруг очень ясно почувствовал:
что всё это время не был по-настоящему рядом со своей собственной жизнью.
Вечером он вернулся домой позже обычного.
День тянулся долго.
Слишком много разговоров. Слишком много вещей, которые требовали внимания.
В лифте кто-то оставил лёгкий запах чужих духов.
Он поднимался один.
Смотрел на цифры этажей.
Ни о чём не думал.
Просто ехал.
Дома было тихо.
Он разулся у порога. Повесил куртку. Прошёл на кухню.
Обычно в такие вечера он сразу включал что-нибудь фоном — музыку, видео, новости.
Хоть какой-то звук, чтобы внутри не становилось слишком тихо.
Но в тот вечер сил не осталось даже на это.
Он просто сел на кухне, не включая свет.
За окном медленно двигались огни машин.
Где-то внизу хлопнула дверь подъезда.
Потом всё постепенно стихло.
Телефон лежал на столе.
Экран несколько раз коротко загорался в темноте.
Обычно этого было достаточно, чтобы снова исчезнуть — в сообщения, новости, чужие
голоса, привычное движение внимания.
Но сейчас он почему-то не взял его в руки.
Просто смотрел, как экран загорается и гаснет.
Загорается. И гаснет.
Не потому что решил измениться.
Не потому что понял что-то важное.
Стало слишком утомительно всё время от чего-то отвлекаться.
На кухне тихо капала вода из крана.
Он слышал это только сейчас — в тишине, которая наконец перестала заполняться.
За окном фонарь отбрасывал длинную полосу света на противоположную стену.
Когда мимо проезжала машина, свет медленно двигался. Потом снова замирал.
Он смотрел на него.
Ни о чём конкретном не думая.
Просто — смотрел.
И вместе с этой тишиной внутри постепенно начало появляться что-то непривычное.
Не мысль.
Не вывод.
Скорее — ощущение, которое слишком долго оставалось заглушённым.
Он попытался вспомнить, когда последний раз вот так просто сидел.
Без задачи.
Без телефона.

Без фона.
Не вспомнил.
Или — не смог.
Что-то внутри сопротивлялось даже этой простой паузе.
Как будто остановиться — уже стало чем-то непривычным.
Но сейчас сопротивляться не было сил.
И он просто оставался.
В темноте.
В тишине.
В этом обычном вечере.

Глава вторая

Палец быстрее мысли

*«Самые глубокие привычки человек перестаёт замечать именно потому,
что повторяет их каждый день.»
— Уильям Джеймс*

На следующее утро он проснулся раньше будильника.
Несколько секунд просто лежал.
Потолок. Серый свет. Тишина комнаты.
И потом — рука.
Она двинулась к телефону раньше, чем он успел подумать об этом.
Просто — потянулась.
Как тянется рука к выключателю в темноте.
Не потому что нужен свет.
Так устроено.
Он поймал это движение в самом начале.
Остановил руку.
Положил обратно на одеяло.
И впервые посмотрел на это со стороны.
Рука знала, куда идти.
Он — ещё нет.
Это было странно.
Не страшно.
Не плохо.
Просто — странно.
Как будто тело уже давно выучило утренний маршрут без его участия.
Проснуться.
Потянуться к экрану.
Открыть.
Пролистать.
Закрыть.
Встать.
Всё происходило почти без паузы между сном и первым чужим голосом в голове.
Он лежал и пытался просто наблюдать.
Но мысли почти сразу начали привычно ускоряться.
Сегодняшний день.
Встреча.
Сообщение.
Список дел.
Он ненадолго придержал их.
На несколько секунд.
Просто чтобы заметить, как быстро всё снова начинает двигаться внутри.
Когда он всё же взял телефон, то поймал себя на простом наблюдении:
первое, что он открыл, было не тем, что он хотел открыть.

Просто первым, что открылось.
Мессенджер.
Три сообщения с вечера.
Он прочитал.
Ответил на одно.
Два закрыл.
Потом — новости.
Не потому что хотел знать новости.
Палец пошёл туда сам.
Заголовок.
Ещё один.
Что-то про погоду.
Что-то про чужую страну.

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.