

The background of the entire cover is a detailed illustration. It depicts a night scene in a high-altitude, snowy environment. In the foreground, a calm lake reflects the colors of the sky. The middle ground shows rugged, snow-covered mountains and some dark evergreen trees. The sky is filled with the aurora borealis, showing swirling bands of green, yellow, and blue light against a dark blue background with scattered white stars.

Андрей Добриков

**Записки
внутреннего
пути**

Андрей Добриков

Записки внутреннего пути

«Автор»

2026

Добриков А. Л.

Записки внутреннего пути / А. Л. Добриков — «Автор», 2026

Эта книга — о человеке, в жизни которого однажды появилось осознание. Не вдруг. Не чудом. А через попытку остановить внутренний диалог и просто посмотреть на мир без описаний. О том, как за привычными вещами открывается что-то ещё. И как трудно, страшно и смешно сделать первый шаг в неизвестность

© Добриков А. Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Андрей Добриков

Записки внутреннего пути

Глава 1

КНОПКА

Я сижу в своей квартире и смотрю на привычные вещи. Кондиционер на стене. Зеркало в прихожей. Стул у стола. Книги на полке. Ноутбук. Чашка с остывшим чаем. Я знаю названия этих предметов, их форму, их предназначение. Я могу описать каждый из них. Но в последнее время я начал чувствовать, что это описание — не вся правда. Что за ним есть что-то ещё. Что-то, чего я не вижу, хотя оно прямо передо мной. И это ощущение становится всё настойчивее.

Я не знаю, когда это началось. Может быть, в тот день, когда я впервые попытался остановить свой внутренний диалог. Я вышел на улицу, смотрел на деревья и пытался просто видеть, не комментируя. Без мыслей, без оценок, без названий. И в те короткие мгновения, когда мне это удавалось, мир переставал быть плоским. Он становился объёмным, живым, настоящим. Я видел листья, но не думал «это листья». Я просто видел их. И это было странно. И тревожно. И невероятно. А потом, когда я вернулся домой и сел в кресло, я вдруг подумал: «А что, если я могу видеть так всегда?» И сам же усмехнулся этой мысли. Ну да, конечно. Сидишь в кресле, смотришь на кондиционер и вдруг — бац! — прозрение. Звучит как анекдот про человека, который нашёл смысл жизни в инструкции к пылесосу. И всё же...

Но длилось это состояние недолго. Мысли возвращались, и мир снова становился плоским. Привычным. Безопасным. Тогда я впервые почувствовал, что я вижу не всё. Что есть какой-то слой, который я упускаю. И для того чтобы его увидеть, мне не хватает чего-то. Не физической силы. Не интеллектуальной. Другой. Той, которую я не умею назвать, но чувствую её отсутствие. Как будто внутри есть пустота, которую нужно заполнить. И я не знаю чем.

Теперь я сижу в своей квартире и чувствую, что могу протянуть руку и нажать кнопку. Я не вижу её, но знаю, что она есть. Она висит в пространстве передо мной. Как интерфейс дополненной реальности, который включится от одного моего прикосновения. И тогда я увижу всё. Не просто стены, мебель и вещи, а то, что за ними стоит. Их свечение. Их связи. Их место в мире. Я знаю, что это не фантазия. Я знаю, что это возможно. Но я ещё не готов нажать эту кнопку. И это меня одновременно и забавляет, и раздражает. Забавляет, потому что звучит как сюжет дешёвого фантастического фильма. Раздражает, потому что я чувствую, что это правда.

Страх. Он всё ещё здесь. Он сидит в моей груди, сжимает горло и шепчет: «Не надо. Оставь как есть. Так безопаснее». И я слушаю его. Потому что привычный мир, даже если он плоский, скучный и предсказуемый, — это мир, в котором я умею жить. Я знаю его правила. Я знаю, чего ожидать. А там — неизвестность. Там — тишина. Там — то, что я не могу контролировать. И это пугает меня больше, чем любая опасность в привычном мире. Какая ирония: я боюсь чего-то, чего даже не вижу. Боюсь тишины. Боюсь пустоты. Боюсь себя настоящего. Потому что если я нажму эту кнопку, я могу увидеть то, что не готов принять.

Но я больше не могу притворяться, что этой кнопки нет. Я чувствую её каждый день. Она ждёт. Она терпелива. И я знаю, что однажды я наберусь сил и нажму её. Не потому что я смелый. Не потому что я готов. А потому что я уже не могу не нажать. Жизнь в плоском мире становится невыносимой, когда ты знаешь, что есть объём. Когда ты знаешь, что за стенами — не просто соседняя комната, а что-то большее. Когда ты чувствуешь, что каждое утро просыпаешься не просто в квартире, а в пространстве, которое дышит, живёт, реагирует на тебя. И ты не знаешь, как это объяснить другим, потому что звучит безумно. И ты сам иногда

думаешь, что это безумие. Но потом ты выходишь на улицу, смотришь на небо и понимаешь: нет. Это не безумие. Это просто то, что ты наконец начал замечать.

Я не знаю, что я увижу. Возможно, я увижу энергию. Возможно, я увижу себя настоящего. Возможно, я увижу то, что люди называют душой или чем-то ещё. Я не знаю. Но я знаю одно: я больше не хочу просто описывать мир. Я хочу его видеть. Я хочу проживать его, а не комментировать. Я хочу быть в нём, а не наблюдать со стороны.

Я помню, как в детстве я смотрел на облака и видел в них фигуры. Я не просто видел — я знал, что они там есть. Я знал, что облака могут быть чем угодно, если на них правильно смотреть. Потом я вырос и перестал видеть фигуры. Я начал видеть просто облака. Я начал описывать их, классифицировать, понимать, из чего они состоят. И в этом не было ничего плохого. Но я потерял что-то важное. То, что позволяло мне видеть за пределами описания. Я не знаю, можно ли это вернуть. Я надеюсь, что да.

И ещё одно. Иногда я чувствую, что я не один. В те моменты, когда я останавливаю внутренний диалог и просто смотрю, я ощущаю чьё-то присутствие. Кто-то наблюдает за мной. Кто-то ждёт. Я не знаю, кто это. Может быть, я сам. Может быть, та часть меня, которая всегда знала, что мир — это не только то, что я вижу. Может быть, кто-то другой. Я не знаю. Но это чувство есть. Оно приходит и уходит, но оно есть.

И знаешь, что самое смешное? Я сижу в своей квартире, смотрю на кондиционер и думаю о том, что когда-нибудь я нажму эту кнопку. Я не знаю, когда. Я не знаю, как. Но я знаю, что это случится. И когда это случится, я больше не буду тем, кто просто сидит в кресле и смотрит на мир через описание. Я буду тем, кто видит.

Кнопка ждёт. И я знаю, что однажды я её нажму.

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.