Аня Тишина

ТИШЕ

Двенадцать историй,
под которые засыпают



Аня Тишина

Тише

«Автор»
2026

Тишина А.

Тише / А. Тишина — «Автор», 2026

ТИШЕ. Двенадцать историй, под которые засыпаютАня ТишинаЕсть вечера, когда мысли не выключаются сами собой. В голове крутятся списки дел, несказанные слова и тревожный шум прошедшего дня. Эта книга создана для того, чтобы стать вашим мягким убежищем.Здесь нет привычного сюжета, интриг, конфликтов и резких поворотов. В этих двенадцати медитативных зарисовках намеренно ничего не происходит: стучат колёса ночного поезда, идущего в никуда; пахнет свежей опарой в пустой пекарне в четыре утра; шелестит ровный осенний дождь по крыше дачной веранды; медленно вращается луч далёкого маяка над морской гладью. Главное правило этой книги — не дочитывать её до конца. Читайте с любого места, замедляйте дыхание, следуйте за теплом и звуками. Уснуть на середине страницы — не неудача, а лучший результат.

© Тишина А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

От автора 6
Глава 1. Ночной поезд: медленное путешествие без пункта назначения 7
Глава 2. Дождь над дачным посёлком 11
Глава 3. Четыре утра в пекарне 15
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Аня Тишина
Тише

ТИШЕ

Двенадцать историй, под которые засыпают

От автора

Это двенадцать историй без сюжета в привычном смысле. В них ничего не случается — и это не недостаток, а устройство: ночной поезд, дождь над дачным посёлком, пекарня в четыре утра, свет маяка. Ничего, что потребовало бы внимания.

Правило чтения простое: не нужно ничего запоминать, не нужно следить за рассказом, не нужно дочитывать до конца. Уснуть на середине главы — не неудача, а ровно тот результат, ради которого всё написано.

Главы не связаны между собой. Открывайте любую, лучше с конца: так история не успеет стать привычной и не превратится в сюжет, за которым хочется следить.

Глава 1. Ночной поезд: медленное путешествие без пункта назначения

Сегодня мы никуда не торопимся. Сегодня мы едем в ночном поезде, и у этого поезда нет пункта назначения. Ему не нужно приезжать. Он просто идёт — мерно, тепло, покачиваясь, и вместе с ним покачивается всё, что в нём есть.

Устраивайтесь. Ничего не нужно делать, пока идёт эта история. Не нужно ничего запоминать, не нужно следить за рассказом, не нужно дочитывать до конца. Можно закрыть глаза в любой момент — история продолжится сама, она никуда не денется и никуда не приведёт. В этом весь её смысл.

Просто позвольте себе лечь так, как вам удобно. Поправьте подушку, если нужно. Накройтесь, если прохладно. Отпустите руки — пусть они лежат там, где легли.

Представьте, что вы уже в поезде. Постель застелена, простыня прохладная и чуть пахнет стиркой, одеяло тяжёлое и тёплое, подушка примята под головой именно так, как вам нравится. Вы лежите на нижней полке, лицом к окну, и вам не нужно никуда вставать до самого утра. Никто вас не позовёт. Никому ничего от вас не нужно. Билет куплен, место есть, утро придёт само, без вашего участия.

Вы просто едете.

За окном темно, и в этой темноте изредка появляются огни. Станция. Поезд замедляется, свет в окне становится ярче, видно мокрый перрон, край фонаря, чью-то тёмную фигуру вдали, светящееся окно вокзала. Потом свет уходит назад, и снова — только ночь, и редкие тёплые точки домов где-то очень далеко.

Вам не нужно знать, что это за станция. Вы не выходите. Поезд постоит несколько минут и пойдёт дальше, и это всё, что от него требуется.

Слышно, как стучат колёса. Этот стук ровный, одинаковый, без пауз. Он был час назад, он есть сейчас, он будет и через час. От него не нужно ничего решать. Он просто идёт, и вместе с ним идёт время, а вам остаётся только лежать и слушать.

Стук. Стук. Стук. На стыках рельсов получается чуть громче, и эти громкие места тоже идут ровно — через равные промежутки, как дыхание большого тёплого животного, которое спит рядом.

Где-то в конце вагона тихо разговаривают проводники. Их не разобрать, да и не нужно: это просто человеческий голос вдалеке, спокойный, рабочий. Слышно, как звякнула ложка в подстаканнике. Кто-то прошёл по коридору и вернулся. Хлопнула дверь тамбура — и снова стук колёс, ровный, как прежде.

Ваш чай давно остыл и стоит на столике. Стакан в тяжёлом металлическом подстаканнике, и он слегка позвякивает в такт движению. Этот звук очень маленький и очень знакомый. Он был в каждом поезде, в котором вы когда-либо ехали, и он всегда означал одно: ты в дороге, тебя везут, можно ничего не делать.

Можно взять стакан и сделать один глоток. Чай уже не горячий, а тёплый, и от него во рту становится сладко. Вы ставите стакан обратно, и он тихо звякает о столешницу. И снова — позвякивание в такт колёсам.

Поезд идёт через поле. Поле тоже тёмное, но небо над ним чуть светлее, и на нём есть звёзды. Звёзд много, они мелкие и неподвижные, и только иногда какая-нибудь из них медленно смещается — это не звезда, это самолёт очень высоко. Он летит куда-то по своему маршруту, и его пассажиры тоже спят, и где-то под ними такие же тёмные поля, и такие же редкие огни.

Иногда далеко-далеко видна линия горизонта и на ней — жёлтые точки деревни. Точки не двигаются. Кто-то там оставил свет в прихожей, чтобы было видно, когда вернутся. Кто-то просто забыл выключить. Это не важно — важно, что свет есть и что он далеко.

Вагон покачивается. Чуть-чуть, из стороны в сторону, и иногда слегка вверх-вниз на неровностях. Это покачивание убаюкивает лучше всего, потому что оно не требует внимания: тело к нему привыкает за несколько минут и перестаёт замечать, а укачивание остаётся.

Вы чувствуете, как тяжелеют ноги. Сначала стопы — они тёплые и как будто вдавлены в матрас. Потом икры: мышцы, которые весь день держали вас на ногах, наконец отпускают. Колени становятся тяжёлыми и чуть расходятся в стороны. Бёдра вдавливаются в постель.

Тяжесть поднимается медленно, и там, где она прошла, становится спокойно. Как будто кто-то проходит вдоль тела и гасит в нём свет — комнату за комнатой.

Руки тоже тяжёлые. Плечи расслаблены, локти лежат, кисти поверх одеяла, пальцы сами собой чуть согнуты. Вам не нужно их держать. Они не упадут и не потеряются, они просто лежат и теплеют.

Плечи опустились. Вы замечаете это только сейчас — до этого они были чуть приподняты, как всегда днём. Сейчас они легли на матрас, и шея стала длиннее, и голова нашла удобное место на подушке. Дышать стало свободнее, потому что ничто не держит грудную клетку.

Челюсть разомкнулась. Язык лёг вниз. Кожа на лбу разгладилась. Веки стали тяжёлыми, и держать их открытыми — это работа, которую можно перестать делать.

Дыхание само становится медленнее. Вдох — и небольшая пауза. Выдох — и пауза чуть длиннее. Ничего считать не нужно, ничего не нужно делать специально. Просто замечать, что вдох приходит сам и уходит сам, как приходит и уходит стук колёс.

За окном снова станция. Поезд стоит, колёса молчат, и в этой тишине слышно, как где-то далеко гудит вокзал, как скрипит дверь, как кто-то идёт по перрону. Потом мягкий толчок — состав трогается, стук возвращается, и вы едете дальше. Станция осталась позади, и вы её больше не увидите, и это нормально.

Теперь в вагоне гасят основной свет. Остаются маленькие синие ночники в коридоре, и от них по стене ползут тёплые тени. Дверь купе прикрыта неплотно, и в щель падает узкая полоска света. Эта полоска не мешает. Она просто есть, и она показывает, что за дверью — коридор, за коридором — вагон, за вагоном — ночь, и всё это держится само.

В соседнем купе кто-то спит. Слышно ровное дыхание, чуть слышное сквозь стену. Ещё кто-то перевернулся, и пружина тихонько скрипнула, и снова тишина. Люди в поезде спят крепко, потому что их везут, — это редкая роскошь: можно полностью отключиться, и ничего не случится.

Вы лежите и ничего не вспоминаете. Сегодняшний день уже закончился — он остался где-то позади, на той станции, которую вы проехали час назад. Там осталось всё: дела, разговоры, то, что не успели, то, что сказали не так. Поезд увёз вас от этого, и вернуться туда сегодня уже невозможно физически.

Завтрашний день ещё не начался. Он будет только утром, и до него очень далеко. Сейчас нет ни вчера, ни завтра. Есть только этот вагон, это одеяло, этот стук колёс.

Стук становится тише. Не потому, что поезд замедляется, а потому, что вы уходите глубже. Звуки остаются снаружи, как огни станций за окном, — они ещё видны, но до них уже далеко. Они не требуют ответа. Они просто происходят.

Можно представить, что поезд идёт вдоль моря. Тогда справа за окном будет чёрная вода, и на ней — лунная дорожка, которая ломается на волнах и снова собирается. А слева — поле, и оно тоже чёрное, и только изредка на нём светится окошко одинокого дома.

А можно ничего не представлять. Можно просто лежать и чувствовать, как тело лежит: тяжесть затылка на подушке, тяжесть лопаток на матрасе, тяжесть таза, тяжесть пяток. Всё это держит постель, и она держит хорошо, и ей не трудно.

Тепло расходится от середины тела к краям. Живот тёплый и мягкий. Ладони тёплые. Стопы тёплые. Лицо тёплое. И от этого тепла становится ещё тяжелее, и ещё спокойнее.

Поезд проходит длинный перегон. Никаких станций, никаких огней — только лес по обе стороны, и он шумит на ветру, и этот шум сливается со стуком колёс. Где-то в лесу просыпается птица и замолкает. Где-то шуршит зверь и уходит глубже.

Вам не нужно знать, где вы. Вам не нужно никуда успеть. Маршрут составлен кем-то другим, расписание написано не вами, и всё идёт по плану — без вашего участия, как и должно быть в эту ночь.

Поезд подходит к мосту. Он замедляется, и стук колёс становится реже и мягче, а потом под полом появляется новый звук — глухой, протяжный гул, потому что под составом больше не земля, а пустота и вода. Мост длинный. Под ним река, и в ней отражаются редкие огни, и отражения эти качаются и расплываются.

Пока поезд идёт по мосту, слышно только мотор, ветер и этот гул снизу. И кажется, что поезд идёт не по рельсам, а по воде, очень медленно, и никуда не приедет, и не нужно.

Потом мост кончается, земля возвращается, и стук колёс снова становится прежним — твёрдым, коротким, знакомым.

Начинается дождь. Сначала несколько капель попадают в стекло, и они видны как тёмные точки, которые тут же исчезают. Потом капель становится больше, и по стеклу бегут тонкие дорожки. И наконец по крыше вагона идёт ровный шорох — мелкий, тёплый дождь, который будет идти всю ночь.

Теперь звуков больше, и от этого тише. Стук колёс, шорох дождя по крыше, гудение вагона, чьё-то дыхание за стеной. Все они ровные, все они никуда не спешат, и все они говорят одно и то же: ты в укрытии, ты в тепле, снаружи идёт дождь, а ты внутри.

Это самое спокойное положение, какое может быть у человека: тёплое сухое место, движение, за которое отвечает кто-то другой, и ночь, которая длится много часов.

Можно ещё раз пройти вниманием по телу — не торопясь, никуда не спеша.

Макушка тяжёлая и тёплая. Лоб гладкий. Глаза закрыты, и под веками темнота, и в этой темноте иногда медленно плывут светлые пятна — это нормально, это просто глаза отдыхают.

Щёки тёплые. Челюсть расслаблена, зубы не сжаты. Горло свободное, и воздух проходит через него легко.

Шея лежит на подушке, и подушка держит её, и не нужно держать голову самому.

Плечи тяжёлые и опущенные. Лопатки вдавлены в матрас. Руки лежат вдоль тела, и в пальцах нет никакой силы — они просто согнуты, как во сне.

Грудь поднимается и опускается. Медленно. Вдох приходит сам, без усилия, и наполняет грудь до мягкого предела, и потом выдох уходит сам, длинный и тёплый. Между ними — маленькие паузы, и в этих паузах тело просто лежит.

Живот мягкий. Он поднимается вместе с дыханием и опускается. Ничего не нужно втягивать, ничего не нужно держать.

Спина тяжёлая. Таз тяжёлый. Бёдра тяжёлые и тёплые, и они как будто стали шире и расплылись по постели.

Колени расслаблены. Икры лежат. Стопы тёплые, и пальцы на ногах чуть разведены, и им тоже не нужно ничего держать.

Всё тело — одна тяжёлая тёплая масса, которая лежит и дышит. Оно сделало сегодня всё, что должно было, и теперь его работа — отдыхать.

Дождь идёт по крыше. Поезд идёт по ночной стране. Где-то далеко впереди есть станция, но до неё много часов, и она никуда не денется.

Можно заметить, что дышать становится ещё медленнее. Это происходит само, без вашего участия: тело понимает, что опасности нет, что никуда не надо, и переключается на ночной режим. Сердце бьётся реже и ровнее. Мышцы отпускают последние зажимы.

И вот здесь, если захочется, можно перестать следить даже за дыханием. Оставить его. Пусть дышит само — оно умеет, оно делало это всю жизнь без вашего контроля.

А внимание оставить на стуке колёс. Это хороший якорь: он всегда одинаковый, он никогда не меняется, и за него не нужно держаться.

Стук. Стук. Стук.

И вот здесь можно позволить себе ещё одну вещь — перестать следить даже за тем, лежите ли вы удобно. Тело само найдёт положение, в котором ему лучше. Оно делало это тысячи ночей подряд, и ему не нужна ваша помощь. Можно перестать его поправлять, можно перестать его замечать.

Оно лежит в тёплом вагоне, который едет через ночь. Оно накрыто тяжёлым одеялом. Оно дышит ровно и само. Всё, что от него требовалось сегодня, уже сделано. Всё, что потребуется, — будет утром, и до утра ещё очень много часов.

А сейчас — только движение, только тепло, только мерный стук, который будет идти до самого рассвета. Он не закончится, не нужно его ждать. Он просто есть, и под него можно уходить всё глубже и глубже.

Тело тяжёлое. Мысли редкие и мягкие, они приходят и уходят, как станции за окном, и за ними не нужно тянуться. Одна пришла — и ушла. Другая — и тоже ушла. И между ними всё больше пустого, тёплого, ровного.

Всё уже устроено. Билет куплен. Постель застелена. Чай выпит. Утро придёт само, и оно будет не раньше, чем через много часов. До него можно спать, и спать, и спать.

Стук колёс. Тёплый воздух. Темнота за окном. Узкая полоска света из коридора на стене.

Едем.

Спокойной ночи.

Глава 2. Дождь над дачным посёлком

Сегодня будет дождь. Не гроза, не ливень — просто ровный осенний дождь над дачным посёлком, который идёт уже второй час и не собирается заканчиваться. И нам с вами никуда не нужно из него выходить. Мы внутри, в тепле, и будем слушать.

Устраивайтесь так, как вам удобно. Ничего не нужно делать. Не нужно следить за рассказом, не нужно ничего запоминать. Можно закрыть глаза прямо сейчас — дождь не кончится и никуда не денется, он будет идти всю ночь, и этого хватит на всех.

Вы сидите на веранде. Веранда старая, деревянная, с двумя окнами по бокам и столом посередине. Доски пола тёмные, стёртые за десятки лет, и под ногой одна из них чуть пружинит — вы знаете, какая именно, вы знаете её наизусть. На столе — клеёнка в мелкий цветок, придавленная по краям, чтобы не заворачивалась. Узоры на ней выцветшие, и в некоторых местах рисунок стёрся совсем, до белого.

На клеёнке стоит эмалированная кружка с чаем. Кружка белая, с тонкой синей каймой у края, и на боку маленькая вмятина от давнего удара. От чая поднимается тонкая струйка пара. Чай горячий, но пить его прямо сейчас не нужно. Он просто стоит и остывает очень медленно, и это правильно: спешить некуда.

Над верандой — крыша. И вот по этой крыше идёт дождь. Он стучит по шиферу неровно: где-то чаще, где-то реже, и иногда одна капля попадает в такое место, что звук получается особенно звонкий, как по стеклу. Потом всё снова сливается в ровный шум. Этот шум не начинается и не заканчивается, он просто есть, как есть стена или пол.

Если прислушаться, в нём можно различить слои. Совсем близко — крупные капли по шиферу, редкие и отчётливые. Чуть дальше — мелкая морось по краю крыши, сплошная и мягкая. Ещё дальше — шорох по листве яблони, которая растёт у самой веранды. И где-то совсем далеко, за посёлком, — глухой ровный гул, будто дышит мокрый лес.

Все эти слои не мешают друг другу. Они лежат друг на друге, как одеяла, и чем глубже слой, тем он тише. Можно слушать только верхний, а можно опуститься в самый нижний, в тот далёкий гул, и остаться там надолго.

Можно попробовать услышать их по очереди. Не напрягаясь, не разбирая специально, — просто позволить вниманию опуститься чуть глубже. Верхний слой, капли по шиферу, уходит на второй план. Остаётся морось по краю крыши — мягкая, непрерывная, как дыхание спящего. И под ней — лес.

В этом опускании нет никакой задачи. Ничего не нужно достичь, ничего не нужно понять. Просто каждый раз, когда вы замечаете, что слушаете слишком близко и слишком внимательно, можно отпустить и уйти глубже, туда, где звук становится сплошным и ровным. Так тело уходит под воду: сначала плечи, потом шея, потом подбородок, — и вот уже ничего не слышно, кроме глухого спокойного гула.

Стекло в окне мутное от воды. По нему текут дорожки: капля стоит на месте, потом вдруг срывается и бежит вниз, оставляя за собой светлую полосу, которая тут же мутнеет. Дорожки сбегают вниз, встречаются с другими, и вместе им становится тяжело, и они уходят за раму. За стеклом видно сад — но не подробно, а пятнами: тёмное дерево, светлее куст, совсем светло там, где дорожка.

Если смотреть на это стекло долго, в нём начинает проступать ваше собственное отражение — очень слабое, полупрозрачное, поверх сада. Видно только самое общее: тёмный овал головы, линия плеч, край пледа. Всё остальное растворяется в воде, текущей снаружи.

Это странное ощущение: вы одновременно здесь, в тёплой веранде, и там, в мокром саду, — и граница между ними размыта водой. Не нужно выбирать, где вы. Можно быть везде поне-

многу, можно быть нигде особенно. Отражение в мутном стекле не требует, чтобы его рассматривали.

В саду всё мокрое. Яблоня стоит с последними мелкими яблоками, и с каждого листа с неё капает. Капли падают в траву, и в траве уже не слышно, куда они попали, — там сплошной тихий шорох. Грядка с поздней капустой блестит: на каждом кочане лежит вода, и она не стекает, а держится, потому что листья тугие и вогнутые. Калитка стоит приоткрытой, и с неё тоже капает, ритмично, в одну и ту же точку.

Бочка у стены — старая, ржавая, в неё собирают дождевую воду. В бочке вода до краёв, и по ней расходятся круги, много кругов сразу, они наезжают друг на друга и гаснут. Иногда капля попадает в самый центр, и круг идёт ровный, широкий, до самого края, и там разбивается о ржавчину.

Дорожка между верандой и калиткой выложена старыми плитами, и между плитами за лето вырос мох. Сейчас мох мокрый, тёмно-зелёный, почти чёрный, и он впитал воду, как губка. По дорожке никто не ходит, и она блестит вся целиком, от крыльца до калитки.

У крыльца лежит доска — её подкладывают, чтобы не нести грязь в дом. Доска потемнела, разбухла, и в её трещинах стоит вода. Рядом опрокинута лейка: её забыли убрать с осени, и в ней тоже вода, и туда тоже падают капли — с очень тихим, глухим звуком, которого почти не слышно за крышей.

Дальше — скамейка у забора. Скамейка пустая, мокрая, сидеть на ней сейчас невозможно, но она стоит на своём месте и будет стоять всю зиму. Забор из штакетника, между планками виден лес. И всё это — доски, мох, лейка, скамейка, штакетник — спокойно переживает дождь. Им не нужно прятаться. Они просто намокают и ждут.

За посёлком — лес. Лес сейчас звучит иначе, чем днём: большой, сплошной, мягкий шум, как будто кто-то очень далеко дышит. В такую погоду в лес никто не ходит, и лес остаётся сам с собой. Только изредка с высокой сосны срывается тяжёлая капля и стучит о нижнюю ветку — один раз, и снова тишина внутри шума.

На дорожке посёлка пусто. Иногда за забором пройдёт собака, постоит под навесом, уйдёт. Скрипнула калитка у соседей — и снова только дождь. Где-то очень далеко проехала машина, её шум поднялся, прошёл и растворился, оставив после себя запах мокрого асфальта, который сюда, на веранду, не доходит.

Вы сидите в старом кресле. Кресло мягкое, продавленное именно там, где удобно, потому что в нём сидели много лет. Спина опирается, руки лежат на подлокотниках, и подлокотники тёплые — дерево за день накопило тепло и отдаёт его медленно, ладоням. На коленях — плед, старый, немного колючий, но тёплый. Под пледом ноги согреваются, и тепло медленно расходится вверх, к бёдрам, к пояснице.

Пальцы разжимаются сами. Вы этого не делали специально — просто в какой-то момент заметили, что в кистях нет никакого напряжения. Каждый палец лежит отдельно, чуть согнутый, и кожа на ладонях тёплая. Можно обратить внимание на кончики пальцев: там лёгкое покалывание, очень мягкое, как будто кровь дошла до самого края и остановилась.

Лицо тоже отпускает. Челюсть разжимается — совсем чуть-чуть, на миллиметр. Язык ложится на дно рта. Кожа на лбу разглаживается, и брови перестают держаться вместе. Веки тяжёлые, и держать их открытыми с каждой минутой всё труднее — не потому, что нужно их закрыть, а потому, что так удобнее.

Плечи опускаются. Вы замечаете это только сейчас: весь день они были чуть приподняты, как всегда, когда много дел. Сейчас им не нужно ничего держать. Они легли, и шея стала длиннее, и голова чуть склонилась — так, как ей удобно.

Дышится легко. Воздух на веранде свежий, влажный, и каждый вдох получается глубже обычного. Выдох — длинный, и с каждым выдохом из тела уходит чуть-чуть напряжения. Не всё сразу, а по капле, как вода с листа.

На веранде прохладно, но не холодно. Воздух влажный и пахнет мокрым деревом, чаем, дымом — кто-то в посёлке топит печь, и дым тянет низом, над самой землёй, и иногда его приносит сюда, на веранду. Этот запах очень узнаваемый: так пахнет осень за городом. К нему примешивается запах мокрой листвы и чуть-чуть — запах земли, которую наконец полило.

Дождь то усиливается, то ослабевает. Когда он усиливается, крыша звучит плотнее и по стеклу бьёт чаще, и шум становится ближе. Когда ослабевает — слышно, как где-то в водосточной трубе журчит вода, и как капает с края крыши в жестянку под ней: кап, кап, кап — ровно и неспешно. Эти паузы между волнами дождя — самое тихое, что есть в вечере.

В этих волнах есть что-то убаюкивающее, и, если присмотреться, ваше дыхание начинает под них подстраиваться. Когда дождь усиливается — вдох становится чуть глубже. Когда ослабевает — выдох удлиняется. Никто это не придумывал и не запускал, оно происходит само, как качается лодка на воде.

Вдох. Шум плотнее, капли чаще, крыша звучит вся целиком.

Выдох. Шум редеет, проступает журчание в водостоке, и где-то далеко-далеко слышно, как капает в жестянку.

Вдох. Опять плотнее.

Выдох. Опять тише.

Можно просто следовать за этим, не считая и не управляя. Дождь дышит, и вы дышите вместе с ним, в одном ритме, и между вами нет разницы — только шум, который то ближе, то дальше. Когда ритм становится совсем медленным, тело понимает, что можно больше ничего не держать.

Вы берёте кружку и делаете один глоток. Чай уже не обжигает, он тёплый, и от него во рту становится сладко. Вы ставите кружку обратно, и она тихо звякает о клеёнку. Пальцы на кружке согрелись, и это тепло остаётся в ладонях ещё надолго.

Свет начинает гаснуть. Осенний вечер наступает рано, и сейчас тот момент, когда в домах уже пора зажигать лампу, а на улице ещё не совсем темно — всё серое, синеватое, и только окна соседних дач светятся тёплым жёлтым. Одно окно, потом второе, третье. Посёлок медленно зажигается, дом за домом, и каждый огонёк означает, что там тоже кто-то сидит у окна и слушает дождь.

В доме за спиной тихо. Там тепло, там пахнет печкой и старыми книгами. Никто не ходит, никто не разговаривает. Только слышно, как в комнате ходят настенные часы — их ход очень медленный, и между двумя ударами много тишины. Иногда часы тихо вздыхают перед ударом, и этот вздох вы знаете с детства.

Тело тяжелеет. Плед давит приятно, как ладонь. Ноги под пледом тёплые и неподвижные. Руки лежат на подлокотниках, и в пальцах нет никакой силы. Спина полностью опирается на кресло, и кресло держит, ему не трудно.

Попробуйте пройти вниманием снизу вверх, очень медленно, ничего не меняя.

Стопы. Они тёплые под пледом и совсем неподвижные. Пятки мягко лежат, пальцы ног разжаты.

Икры. Мышцы, которые весь день держали вес, отпустили. Они стали тяжёлыми и как будто растеклись по креслу.

Колени. Чуть согнуты, так, как им удобно. Ничего не тянет.

Бёдра. Тяжёлые, широкие, они полностью опираются, и вся тяжесть уходит вниз, в кресло, а из кресла — в пол.

Живот. Он мягкий и двигается сам: поднимается на вдохе, опускается на выдохе. Ему не нужно втягиваться.

Грудь. Дышит свободно, без усилия. Воздух входит сам и выходит сам.

Спина. Она опирается целиком, от поясницы до лопаток, и кресло держит каждый сантиметр.

Плечи. Опущены. Тяжёлые.

Руки. Лежат на подлокотниках, и в них нет ни грамма силы.

Шея. Длинная, свободная.

Лицо. Спокойное, ничего не выражает.

Голова. Тяжёлая, и ей есть на что опереться.

Всё тело — одно тяжёлое тёплое целое, которое кто-то бережно держит. Можно перестать его контролировать. Оно справится само.

Мысли идут медленно, как дорожки по стеклу: появляются, текут немного и уходят за раму. За ними не нужно тянуться. Одна ушла — и хорошо, за ней придёт другая, и она тоже уйдёт.

Дышите медленно. Вдох — влажный прохладный воздух. Выдох — длинный и тёплый. Между ними маленькая пауза, и в этой паузе слышно только крышу.

Крыша. Водосток. Капли с яблони. Далёкий лес.

Вам не нужно никуда идти. Не нужно ничего решать. Дождь идёт, крыша держит, чай остывает, вечер темнеет — и всё это происходит само, без вашего участия.

Можно закрыть глаза. Звуки останутся: крыша, водосток, капли, лес. Они ровные и не меняются, и под них очень легко уйти вниз, туда, где уже ничего не нужно.

И ничего не изменится от того, что вы уснёте. Дождь будет идти, крыша будет держать, вода будет уходить в землю. Утром посёлок будет мокрый и тихий, с дорожками на стекле и кругами в бочке. Всё это случится без вас, и вам не нужно в этом участвовать.

Сейчас — только шум. Ровный, тёплый, бесконечный.

Тело тяжёлое. Кресло держит. Плед тёплый.

Дождь будет идти всю ночь.

Спокойной ночи.

Глава 3. Четыре утра в пекарне

Сейчас четыре часа утра. Город спит, улицы пустые, фонари горят впустую. А в пекарне на углу уже горит свет, и там начинается день. Мы побудем там — тихо, в стороне, и просто посмотрим, как пекут хлеб.

В пекарне тепло. Не так, как в квартире, а иначе: тепло идёт от печи, снизу и сбоку, и воздух здесь плотный, влажный, пахнет мукой, дрожжами и чем-то сладковатым. От этого запаха сразу становится спокойнее.

Пол кафельный, прохладный под ногами, и на нём местами белая пыль — мука. Она лежит тонким слоем там, где просыпалась, и её не спешат убирать. На стенах — полки, на полках — противни, и они стоят стопками, металлические, тёплые от прошлого дня.

Пекарня небольшая: одна комната, печь у дальней стены, стол посередине, раковина в углу. Вдоль стены — стеллаж, и на нём рядами стоят металлические противни, старые, с потемневшими краями. Выше — полки с мешками, и мешки тоже старые, бумажные, с надписями, которые стёрлись до половины.

Над столом висит лампа. Одна, с жестяным колпаком, и свет от неё жёлтый и узкий — он падает ровно на стол и на руки, а всё остальное остаётся в полутени. Углы комнаты не освещены совсем, и от этого пекарня кажется больше, чем она есть.

На стене — часы с большим циферблатом. Они идут громко, и их ход слышен даже сквозь гул печи. Секундная стрелка движется рывками, и каждый рывок — это маленький щелчок. Сейчас на часах десять минут пятого.

Пекарь работает один. На нём белый фартук, рукава закатаны до локтей, руки в муке по кисть. Он двигается медленно и ровно: ни одного лишнего жеста. Так двигаются люди, которые делают одно и то же двадцать лет.

Сначала тесто. Оно лежит в большом чане, накрытое полотном, и под полотном медленно поднимается. Пекарь снимает полотно — и видно, как тесто дышит: поверхность у него живая, чуть пузырится. Он опускает в него руки, и тесто подаётся, мягкое, тёплое, и тянется за пальцами.

Тесто живое. Под полотном оно чуть поднимается и опускается, очень медленно, как будто дышит. Если положить на него ладонь — а пекарь иногда так делает, — оно тёплое и упругое, и под пальцами остаётся ямка, которая тут же выправляется.

От теста пахнет кисло и сладко одновременно. Это запах закваски — он ни с чем не спутаешь, и он совсем не похож на запах готового хлеба. Закваска пахнет чуть-чуть как сырое поле после дождя, чуть-чуть как квас, чуть-чуть как что-то очень старое. Она живёт в пекарне годами, её подкармливают каждый день, и она отвечает тем, что поднимается.

Потом он делит его на части. Отрывает кусок, взвешивает на старых весах с гирьками, добавляет или убирает лишнее, и снова взвешивает. Весы тихо звякают. Каждый кусок он округляет ладонями на столе, и тесто под ладонями становится гладким, как камень, обкатанный водой.

Весы старые, с чашками и набором гирек. Гирьки лежат рядом в деревянной коробке, каждая в своём углублении, и они все тёплые на ощупь. Пекарь берёт гирьку, кладёт, смотрит на стрелку — и стрелка замирает. Всё точно. Никто никуда не спешит, и точность здесь не для отчёта, а потому что иначе хлеб не получится.

Рядом на столе уже стоят заготовки — ровные, присыпанные мукой, они ждут. Пекарь накрывает их полотном, чтобы не заветрились, и оставляет стоять. Это называется расстойка: тесто должно отдохнуть и подняться ещё раз. Ничего делать не нужно — только ждать.

Заготовки накрыты полотном и стоят в тепле — это называется расстойка. Тесто должно подняться второй раз, уже после того, как его сформовали, и на это уходит почти час. Пекарь иногда приподнимает край полотна и смотрит, но не трогает.

Расстойка — самое спокойное время в пекарне. Никто ничего не делает. Тесто стоит, печь гудит, часы щёлкают. Можно сесть и тоже ничего не делать — никто не осудит, потому что здесь это правильно. Всё нужное уже запущено, и теперь оно идёт своим чередом.

Под полотном заготовки медленно увеличиваются. Глазом этого не заметишь, но если положить рядом карандаш и посмотреть через двадцать минут — карандаш окажется чуть ниже, чем был. Так тихо растёт хлеб.

В пекарне тихо. Слышно, как гудит печь. Слышно, как где-то капает вода. Слышно дыхание человека, который работает. С улицы не доносится ничего — двойные двери и ночь.

Звуков в пекарне немного, и все они ровные.

Печь гудит — низко, непрерывно, на одной ноте. Этот гул не мешает, он скорее держит всё остальное, как пол держит мебель. К нему примешивается тихое потрескивание: где-то внутри что-то остывает или нагревается, и металл отзывается.

В раковине капает вода. Капля падает раз в несколько секунд, и между каплями — длинная пауза.

В углу стоит холодильник, и он время от времени включается: сначала тихий щелчок, потом ровное жужжание, потом снова тишина.

А за стеной — улица. Она почти не слышна: изредка пройдёт машина, и шум её пройдёт по потолку и растворится. Больше ничего. Весь город сейчас состоит из этого гула, этих капель и этого жужжания.

Пекарь подходит к печи и открывает её. Оттуда выходит волна жара, и в этом жаре видно, как дрожит воздух. Внутри — кирпичный свод, раскалённый, оранжевый в глубине. Он берёт длинную деревянную лопату, сажает на неё хлеб и одним движением отправляет в печь. Дверца закрывается.

От печи идёт такая волна жара, что на шаг назад становится тепло лицу. Пекарь берёт длинную деревянную лопату, посыпает её мукой и поддевает заготовки одну за другой. Мука на лопате вспыхивает в свете лампы — мелкая белая пыль, которая висит в воздухе и медленно оседает.

Он наклоняется и сажает хлеб в печь. Движение короткое и точное: лопата уходит вглубь, чуть встряхивается, и хлеб остаётся там, на горячем поду. Потом лопата выходит, и пекарь закрывает заслонку.

Жар уходит обратно в печь. В комнате снова становится прохладнее, и после этой волны жара прохлада чувствуется особенно ясно — как будто открыли форточку.

Теперь снова ждать. Он моет руки в раковине, вода идёт громко и потом стихает. Он протирает стол. Он собирает просыпанную муку ладонью в кучку и ссыпает её в ведро. Каждое движение неспешное, и между движениями есть паузы — в эти паузы он просто стоит и смотрит.

Ждать здесь умеют. Пекарь не смотрит на часы каждые две минуты — он знает время телом. Он садится на табурет у стены, ставит локти на колени и просто сидит. Руки у него в муке, и он не торопится их мыть.

В ожидании нет никакого напряжения. Хлеб поднимается сам, печь держит температуру сама, время идёт само. Нужно только не мешать. Это очень редкое состояние — когда от тебя в данный момент не зависит почти ничего, и можно спокойно просто быть.

Чайник на плите начинает тихо шуметь. Сначала еле слышно, потом всё громче, и вот он уже почти закипел. Пекарь встаёт и снимает его.

Проходит время. В пекарне начинает пахнуть иначе: к мучному запаху добавляется запах корки, тёплый, румяный, тот самый, ради которого сюда приходят. Запах становится гуще и

заполняет всё помещение, выходит в коридор, и рано утром первый прохожий у двери остановится и поймёт, что здесь пекут хлеб.

Запах хлеба появляется не сразу, а волнами. Сначала — очень слабый, мучной, тёплый. Потом он становится плотнее, и в нём проступает сладость. Потом добавляется корка — чуть горьковатая, поджаристая нота. И наконец запах заполняет всю комнату, и становится ясно, что он выходит за дверь, на улицу, и что через полчаса его почувствует весь двор.

Этот запах невозможно спутать ни с чем. Он действует на тело раньше, чем на мысли: во рту становится чуть сладко, живот отзывается, плечи сами опускаются. Так пахнет еда, которая готова, и дом, в котором тебя ждут.

Пекарь открывает печь и вынимает первый противень. Хлеб на нём поднялся, потрескался сверху, стал золотисто-коричневым. Он ставит противень на стол, и хлеб начинает тихо потрескивать — это остывает корка. Этот звук очень тонкий, и его слышно только в четыре утра, когда больше ничего не происходит.

От противня поднимается пар — густой, видимый в прохладном воздухе комнаты. Он идёт вверх и расходится под потолком, и вместе с ним расходится запах, который до этого был за закрытой заслонкой. Теперь он настоящий, полный, и он заполняет пекарню целиком.

Пекарь ставит противень на стол и не трогает хлеб сразу. Хлеб должен остыть хотя бы немного — горячий резать нельзя, он помнётся. Поэтому противень просто стоит, и от хлеба идёт тепло, и слышно очень тихий звук: корка остывает и потрескивает. Это один из самых тихих звуков на свете, и услышать его можно только в четыре утра в пустой пекарне.

Он берёт один хлеб, переворачивает его и стучит по дну костяшками. Звук глухой, пустой — значит, пропёкся. Он кладёт хлеб обратно и накрывает весь противень чистым полотном. Хлеб должен остыть сам, в тепле, и его нельзя трогать.

За окном начинает светлеть. Не рассвет ещё, а только самое начало: чёрное становится тёмно-синим. В пекарне включают верхний свет, и становится видно всё: муку на полу, стопки противней, чан с остатками теста, ряды хлеба под полотнами на длинном стеллаже.

За окном начинает светлеть. Не рассвет ещё, а только самое начало: чёрное небо становится тёмно-синим, и на его фоне проступают контуры крыш. Фонари всё ещё горят, но они уже не нужны — просто никто их не выключил.

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.