

A digital illustration of a person in a dark, hooded robe sitting in a meditative pose on a rocky ledge. The person is looking out over a misty, mountainous landscape. In the foreground, there are vibrant red and orange autumn trees. A large, bright yellow sun or moon is in the sky. The overall mood is serene and contemplative.

# Тишина в потоке

Ива Шмеле

18+

Ива Шмеле  
**Тишина в потоке**

«Автор»

2026

## **Шмеле И.**

Тишина в потоке / И. Шмеле — «Автор», 2026

Изменение - единственное, что остаётся неизменным. Но не нужно впитывать его, как губка, как и не стоит отрицать его. Пройти с любопытством, созерцая и восхищаясь, - вот путь.

© Шмеле И., 2026

© Автор, 2026

# Ива Шмеле

## Тишина в потоке

Цикл из 100 хокку о внутреннем примирении  
с суетой и избыточной информацией

*«Мир не изменился – просто я перестал спорить»*

### Предисловие

В эпоху бесконечных уведомлений, новостных лент и цифрового шума мы забываем о том, что тишина – не отсутствие звука, а присутствие покоя. Этот цикл из ста хокку – попытка вернуться к древней японской традиции созерцания, перенеся её в контекст современной жизни.

Каждое трёхстишие – маленькое окно в момент, когда суета перестаёт давить, информация перестаёт кричать, а сердце находит своё дыхание. Читайте медленно. Дышите между строк. Позвольте словам раствориться, как чайный лист в горячей воде.

Пять глав этой книги соответствуют пяти важнейшим измерениям человеческого опыта: **тишина, путь, любовь, одиночество, принятие**. Вместе они образуют карту внутреннего мира, где каждый может найти своё место покоя.

### I. ТИШИНА

*О том, как научиться слышать то, что не звучит*

1

Гул города спит —

в щели занавески

входит утро.

2

Ненужный звонок —

и тишина глубже

чем сердце.

3

Лист бумаги ждёт,

пока я перестану

думать словами.

4

Между строк шумит

ветер старых окон —

я слушаю.

**5**

Один вдох —

и всё, что знал,

становится песком.

**6**

Пыль на экране,

а в её узоре —

тайна дня.

**7**

Отключив сеть,

я впервые услышал

капли в кухне.

**8**

Кот спит,

и я как будто

тоже умею.

**9**

Пока загружается сайт,

время проходит

через меня.

**10**

Чай в кружке остывает —

всё остальное

уже остыло.

*Пауза. Вдох. Выдох.*

**11**

Пальцы на клавиатуре

ищут не текст,

а покой.

**12**

Пропала мысль —

остался запах

утреннего хлеба.

**13**

Пустая вкладка

открывает бездну

без страха.

**14**

Тишина не слышна,

но ею дышат

деревья.

**15**

В нераскрытом письме

я нахожу то,

что искал в себе.

**16**

## **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.