

ТРИ ЧАШКИ ТИШИНЫ

*Ироническо-эзотерическая повесть в
декорациях бытового Дзен-реализма*



АРТЕМ КРАСНОШТАНОВ

Артем Красноштанов
ТРИ ЧАШКИ ТИШИНЫ

«Автор»

2026

Красноштанов А.

ТРИ ЧАШКИ ТИШИНЫ / А. Красноштанов — «Автор», 2026

Легко быть просветленным гуру на Бали: сидишь себе под пальмой в белых штанах, слушаешь океан, а вокруг все шепчут «о, мудрейший». Но попробуй удержать этот дзен в душной квартире в Выхино, под грохот соседского перфоратора, под скептическим взглядом тещи и над тарелкой с маминым фирменным холодцом. Тут-то вся метафизика и трещит по швам. Это книга-диалог. Ироничная, глубокая и приземленная психологическая проза о том, что настоящая тишина рождается не в пещерах Алтая, а прямо посреди городского хаоса. Пока на кухне закипает чайник, а жена Ленка строго напоминает, что духовные поиски — это, конечно, здорово, но мусор сам себя не вынесет.

© Красноштанов А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Ироническо-эзотерическая повесть в декорациях бытового Дзен-реализма	5
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Артем Красноштанов

ТРИ ЧАШКИ ТИШИНЫ

Ироническо-эзотерическая повесть в декорациях бытового Дзен-реализма

«Произведение представляет собой уникальный синтез глубокой восточной практики осознанности и живой кухонной комедии, где путь героев к Остановке Ума пролегает не через суровые аскезы и горные монастыри, а сквозь слои ментального шума, бережно снимаемого точечным дружеским юмором.

В декорациях обычной вечерней кухни, под резонанс закипающего улуна, разворачивается камерное, но масштабное исследование человеческого эго. Пафос классического Наставника здесь намеренно заземляется абсурдными вопросами Ученика и безжалостно, но любя препарируется иронией главной Героини. Это история о том, что истинное безмолвие и чистый Наблюдатель рождаются не в изоляции от мира, а в самой гуще жизни — там, где высокая философия способна посмеяться над самой собой».

© [Красноштанов Артем Александрович], 2026

Все права защищены. Текст произведения является объектом интеллектуальной собственности. Полное или частичное копирование, тиражирование или распространение без письменного согласия автора преследуется по закону (ст. 1250, 1252 ГК РФ).

**«Тишина — это не отсутствие звуков.
Это пространство, в котором эти звуки рождаются, пока закипает чайник».**
— Из разговоров Игоря и Макса

**Кипит вода. В пиалах ждет улун.
Опять сквозь пар заспорят три души.
Наш Игорь — мастер благородных дум,
Всерьёз вещает в кухонной тиши.**

**Он чертит смыслы, глядя в высоту,
О вечности ведя неспешный сказ.
Максим штурмует эту крутизну,
Но разбавляет шуткой каждый раз.**

**«Мы — искры света в бездне мировой!» —
Вещает Игорь, глядя на плафон.
Максим в ответ качает головой:
«Я искрой этой сжёл вчера айфон».**

**«Ты мыслишь мелко! — хмурится гуру, —
В тебе застрял приземленный мотив!»
Максим смеётся: «Ладно, не дую,
Я во внимании, пафос укротив».**

**Но тут вступает Ленка, как всегда,
И рушит пафос выстрелом из слов:
«Пророки, экстрасенсы — господа,
Ваш чайный клуб к открытию готов!**

**Один мечтает космос покорить,
Другой — шнурки пытается связать.
Философы, кончайте говорить,
Пора улун в пиалы разливать!**

**Учитель, ученик и колкий смех —
В один клубок сплелись три разных дня.
И этот чай, конечно, греет всех,
Сильнее самого большого в мире дня.**

Глава 1. Весна

Апрель заходил в город не спрашивая разрешения. Он просто выбил зимние пыльные рамы, впустив в серые дворы-колодцы пронзительный, почти осязаемый свет. Воздух изменился за одну ночь: из него исчезла колючая морозная сухость, уступив место густому, пьянящему коктейлю из запахов оттаявшего асфальта, мокрой тополиной коры и далекого речного ветра. Город, еще вчера кутавшийся в грязные воротники пуховиков, оглушительно зашумел. Закладывало уши от скрежета автомобильных шин по сухому бетону, от крика ошалевших воробьев, оккупировавших голые кусты у подъездов, и от грохота ледяных глыб, срывавшихся с крыш на тротуары. Люди шли медленнее, подставляя бледные лица теплomu, еще не греющему, но уже слепящему солнцу. Солнце беспардонно лезло в окна, обнажая зимнюю недомытность стекол и заставляя жмуриться даже самых хмурых прохожих. В воздухе пахло переменами, свободой и почему-то легкой тревогой, какую всегда приносит с собой ранняя, настоящая весна, когда старый мир уже растаял, а новый еще только пробивается сквозь прошлогоднюю грязь.

Игорь стоял у открытой балконной створки в одних спортивных штанах, глубоко вдыхая этот самый апрель, и чувствовал, как внутри зарождается какое-то монументальное, космическое спокойствие.

— Игорь, прекрати жрать воздух, от него не толстеют, но и сыт не будешь, — Ленка появилась в проеме кухни, вытирая руки полотенцем. На голове у нее был сооружен замысловатый узел из волос, закрепленный обычной китайской палочкой для еды. — У нас холодильник представляет собой идеальную модель черной дыры. Там нет ничего, даже мышинного трупа.

— Лен, ты посмотри, какой день, — Игорь даже не повернулся, продолжая созерцать, как луч солнца режет пополам старую кирпичную пятиэтажку напротив. — В такой день надо созерцать пробуждение природы, а не думать о низменном.

— Отлично. Пробужденная природа на ужин предпочитает картошку с котлетами или согласна на сырые почки деревьев? — Ленка подошла ближе и бесцеремонно ткнула его паль-

цем под ребра. — Спортивный ты мой. Хватит косплеить Будду на каникулах. Кто-то должен пойти в магазин.

— Почему сразу я? Диалектика семейной жизни говорит нам о равенстве сторон, — Игорь наконец обернулся, сощурившись от света. — Давай бросим жребий. Или сыграем в «камень-ножницы». Честно, по-взрослому.

— Игорь, «честно и по-взрослому» — это когда ты берешь холщовую сумку и идешь за списком, который я тебе написала, — Ленка со стуком опустила на подоконник листок бумаги. — К тому же, я сегодня уже совершила подвиг — отмыла плиту. Моя карма чиста. Теперь твоя очередь чистить чакры через отдел бакалеи.

— Это шантаж. Плита — это внутренний контур хозяйства, а поход на улицу в субботу — это логистическая спецоперация. Там люди, Лен. Они все вылезли погреться. В супермаркете сейчас филиал ада, — Игорь со вздохом взял листок. — Так, а зачем нам три килограмма лука? Мы собираемся вызывать дух Чиполлино?

— Это на случай, если твои философские беседы с Максом окончательно лишат нас адекватности, будем лечить тебя народными методами, — Ленка улыбнулась и поправила ему воротник домашней футболки. — И не забудь творог. Десятипроцентный. Если принесешь обезжиренный, я заставлю тебя читать его состав вслух до полного просветления.

— Жестокая ты женщина, Елена, — Игорь картинно вздохнул, направляясь в коридор за кроссовками. — Никакого сострадания к ищущей душе.

— Душа пусть идет, а ноги творог несут, — донеслось из кухни вместе с веселым звяканьем чайных ложек.

Глава 2. Голодный дзен

На улице весенний воздух окончательно сбил Игоря с толку. Шаг замедлился сам собой. Вместо того чтобы целенаправленно резать кроссовками подсыхающий тротуар в сторону супермаркета, он просто поплыл по течению апрельского дня.

Город вокруг не просто шумел — он вибрировал на каких-то новых, непривычных частотах. Игорь поймал себя на том, что идет и буквально впитывает звуки. Вот слева, за ржавым заборчиком детского сада, с крыши веранды с мягким, ленивым шлепком съехал пласт рыхлого снега. Вот справа, на пяточке перед шиномонтажом, мужики в замасленных комбинезонах звякали гаечными ключами и громко, с удовольствием хохотали, подставляя лица солнцу. Чуть дальше, у закрытого на зиму летнего кафе, стайка подростков отчаянно и неумело скребла скейтами по первому сухому пяточку асфальта. Весь этот хаос сливался в одну мощную, живую симфонию, в которой не было фальши. Игорь чувствовал, как голова очищается от лишних мыслей, уступая место чистому, созерцательному присутствию. Он даже зажмурился на секунду, вдыхая сыроватый запах пробуждающейся земли.

Мир был прекрасен, пока Игорь не переступил порог супермаркета.

Автоматические двери с шипением разъехались, и вместо апрельской свежести в нос ударил плотный, концентрированный запах пекарни. Там как раз выкатывали тележку с горячими багетами. Корочка на них еще потрескивала от жара.

В ту же секунду где-то в районе солнечного сплетения у Игоря раздался утробный, требовательный рык. Желудок, до этого дремавший под воздействием высоких весенних энергий, проснулся мгновенно и без предупреждения.

Игорь замер у стойки с пластиковыми корзинами. Монументальное космическое спокойствие, накрывшее его на балконе, испарилось за долю секунды.

Он посмотрел в свой список. Первым пунктом значился творог. Десятипроцентный. Игорь представил этот холодный, пресный ком сухой массы в тарелке и тоскливо сглотнул. Взгляд его помимо воли скользнул мимо молочного отдела — туда, где за стеклом кулинарии

аппетитно блестели бока запеченных куриных бедрышек с чесноком, а рядом исходила паром свежая картошка с укропом.

«А ведь Ленка, черт ее дери, права, — подумал Игорь, поспешно хватая корзину и направляясь к прилавкам. — Природа природой, но созерцать ментальную бездну, когда внутри тебя самого разверзлась вполне реальная черная дыра — задача для святых. А я всего лишь голодный мужик в кроссовках».

Он вытащил телефон, чтобы свериться со списком лука, и в этот момент на экране высветилось входящее сообщение от Макса: *«Здорово, философ. Ты где? Есть разговор на миллион. Жду на нашем месте через полчаса, чай уже заказал».*

Глава 3. Чайная логистика

Игорь быстро настучал ответ: *«Буду. Закази тёмный улун, пусть заварят, чтоб остыл немного. У меня ровно полчаса. В корзине девятипроцентный творог, если он растает, Ленка меня из дома выпишет».*

Макс прислал короткое: *«Понял. Жду. Творог — это святое».*

Игорь развил крейсерскую скорость. Распихав по пакетам картошку, лук и злополучную пачку творога, он пулей выскочил из супермаркета. Весенние звуки города теперь воспринимались исключительно сквозь призму дефицита времени. Игорь прыгнул в машину, бросил пакет на заднее сиденье под кондиционер (от греха подальше) и вырулил со двора.

Их любимая чайная пряталась в полуподвальчике старого кирпичного дома в тихом переулке центра. Это было правильное место: без неоновых вывесок, без попсовой музыки и дурацких кальянов. Внутри всегда пахло сухими травами, деревом и легким дымом. Хозяин заведения возил чай напрямую из Китая, поэтому здесь собирались только свои — те, кто ценил тишину и понимал разницу между «попить чайку» и настоящим процессом.

Игорь толкнул тяжелую деревянную дверь, и над головой привычно звякнул медный колокольчик. После залитого солнцем шумного проспекта здесь царил приятный полумрак. Из глубины зала доносился глухой, ритмичный булькающий звук — Макс уже вовсю орудовал над чайной доской-чабанью.

Макс, как обычно, выглядел так, будто только что сошел с обложки журнала о здоровом образе жизни: подтянутый, в серой спортивной толстовке, подчеркивающей широкие плечи, с аккуратной короткой стрижкой. На его лице играла фирменная ироничная ухмылка.

— Привет, контрабандист, — Макс поднял руку в приветствии, не отрывая взгляда от глиняного чайника. — Как там твой скоропортящийся груз? Еще не превратился в сыворотку?

— Живой пока, в машине остывает, — Игорь скинул куртку, устроился на мягкой подушке напротив друга и с удовольствием вытянул ноги. — Но у нас реально полчаса, Макс. Ленка там плитку отмыла, у нее режим повышенной боевой готовности. Если я опоздаю, твой улун меня не спасет. Ну, выкладывай, что за дело на миллион?

Макс молча поднял маленькую пиалу, из которой поднимался густой, плотный аромат с нотками печеного огня, чернослива и весеннего дыма, и аккуратно пододвинул её Игорю.

— Сначала заземлись, — серьезно сказал Макс, но в глазах заплясали чертики. — А то от тебя супермаркетом за версту несет. Слушай сюда...

Глава 4. Ментальный закал

Игорь сделал глоток. Горячий чай мгновенно прокатился по пищеводу, оставляя долгое, сладковато-дымное послевкусие. Голод немного отступил, уступая место рабочему любопытству. Он поудобнее перехватил пиалу и приготовился слушать про инвестиции, кризис среднего возраста или, на худой конец, очередную драму с бывшей.

Макс выдержал мхатовскую паузу, аккуратно слил остатки кипятка в чабань и, посмотрев Игорю прямо в глаза, выдал:

— Короче. Как ты это делаешь и почему я до сих пор не сдох, когда попробовал? Игорь завис с поднятой пиалой.

— Что «это»?

— Ледяная вода, Гаутама ты наш, — Макс раздраженно хмыкнул и откинулся на подушки. — Я сегодня утром решил приобщиться к твоим древнегреческим практикам. Набрал ведро ледяной воды, встал в ванну. Минуты три стоял, настраивался. Дышал, как этот твой Вим Хоф, до головокружения. Короче, перевернул.

— И? — Игорь не выдержал и улыбнулся.

— И всё, — Макс развел руками. — Думал, сердце через рот выскочит. Заорал так, что, по-моему, соседи снизу решили, что у меня тут жертвоприношение. Но самое главное не это. Я потом полчаса сидел злой, как собака, закутавшись в плед, и думал: «Какого хрена? Где обещанный гормональный взрыв? Где ясность ума?» У меня в голове вместо ясности был один сплошной монолог из матерных слов в адрес тебя и всей твоей эзотерики. Рассказывай, в чем фокус. Ты же каждое утро ныряешь и ходишь потом, будто тебе миллион долларов подарили.

Игорь рассмеялся, подливая себе чаю.

— Так вопрос на миллион — это про ведро воды? Макс, ты невыносим. Я-то думал, у тебя бизнес отжимают.

— Для меня это сейчас серьезнее бизнеса, — отрезал Макс, скрестив руки на груди. — Я физически крепче тебя, на жиме сотку спокойно делаю, дыхалка в норме. Почему меня сломало обычное ведро?

Игорь посерьезнел. Он сделал еще один глоток, собираясь с мыслями, и посмотрел на друга.

— Потому что ты пошел качать мышцы туда, где нужно было качать внимание, — тихо сказал Игорь. — Ты как в зале: подошел к весу, разозлился, напрягся и попытался эту воду «победить». На характере. Вся твоя энергия ушла на сопротивление. А фокус в том, чтобы не сопротивляться. В момент, когда вода падает, ты должен направить всё свое внимание... нет, даже не на холод. На само внимание.

Макс прищурился, в его глазах появилось привычное скептическое выражение:

— Так, началось. Игорь, давай без этого шаманства. Как можно направить внимание на внимание? Внимание — это инструмент. Я направляю его на холод, мне холодно. Всё. Что может быть еще?

— Инструмент, говоришь? — Игорь хитро прищурился. — Ну хорошо. Представь, что ты стоишь в абсолютно темной комнате, и у тебя в руках мощный фонарик. Твой луч высвечивает пиалу?

— Высвечивает, — буркнул Макс.

— А чайную доску? Стены? Меня?

— Да. К чему ты ведешь?

— К тому, что этот фонарик может сделать видимым абсолютно любой предмет в этой комнате. Но ответь мне: может ли луч этого фонарика развернуться и осветить сам этот фонарик? Сам источник света?

Макс на секунду задумался, открыл было рот, чтобы ответить, но в этот момент дверь в подсобное помещение мягко скрипнула. Из полумрака к чайной стойке бесшумно вышла новая сотрудница — высокая, стройная девушка в длинном льняном платье цвета полыни...

Её тёмные волосы были небрежно заколоты деревянной шпилькой, а в движениях чувствовалась какая-то кошачья, плавная грация. Она аккуратно расставляла глиняные чайники на полке, и свет от настольной лампы красиво очерчивал её профиль.

Взгляд Макса мгновенно прилип к ней. Его плечи расправились, скепсис на лице сменился оценивающим мужским интересом, а нить разговора про зрачки и ледяную воду, казалось, оборвалась сама собой. Он даже пиалу занес над столом и так и замер.

Игорь наблюдал за этой метаморфозой с плохо скрываемой улыбкой. Он подождал секунд десять, потом аккуратно щелкнул пальцами прямо перед носом друга.

— Хьюстон, у нас проблемы. Прием, Макс, ты с нами? — усмехнулся Игорь.

Макс моргнул, перевел взгляд на Игоря и кашлянул.

— Да я слушаю, слушаю. Ты говорил про фонарик, который не может осветить сам себя.

— Ну да, конечно, — Игорь покачал (головой) и рассмеялся. — Вот тебе и ответ на твой вопрос про ледяную воду. Ты только что наглядно продемонстрировал, кто крутит руль в твоей голове. Ты сидел злой, требовал ясности. Но стоило появиться симпатичному объекту, как твой луч внимания совершил идеальный кульбит и намертво прилипло к льняному платью. Тебя просто «угнали», Макс. Твой ум сработал на чистом автопилоте.

Игорь подался вперед, понизив голос:

— Тот, кто смотрит, себя не видит. Твой фонарик может осветить весь мир, но он никогда не увидит собственный диод. Когда ты стоишь под ледяной водой, твой «фонарик» намертво приковывает тебя к шоку и холоду. Ты становишься этим холодом. А задача — вернуть луч назад, в точку покоя. Понять, что ты — не холод. Ты — тот, кто держит фонарик. Но ты не умеешь удерживать внимание на самом источнике, ты всегда раб того объекта, на который упал свет.

И в этот момент телефон Игоря бешено завибрировал... «ЛЕНКА».

Игорь глянул на часы. Прошло ровно тридцать пять минут.

— Макс, если ты сжимаешь зубы, чтобы победить холод, — ты уже проиграл воде! А у меня творог в багажнике превращается в ядерный реактор, а Ленка сейчас превратится в бабу Ягу!

Он на ходу схватил куртку, натягивая её одним рукавом, подмигнул и словно испарился.

— Э, философ! А до заката досидеть? — крикнул вслед Макс, но Игоря уже и след простыл — медный колокольчик над дверью чайной отчаянно и испуганно звякнул.

Макс остался сидеть один над остывающим улуном. Он задумчиво посмотрел на пустую пиалу друга, потом перевел взгляд на девушку у стойки, а затем — на свои ладони. Слова Игоря про глаз, который не видит свой зрачок, странным эхом отозвались где-то внутри.

Глава 5. Эффект наблюдателя и холодный кафель

На следующее утро Макс проснулся с железной решимостью приручить свой «фонарик». Слова Игоря зацепили его спортивное самолюбие. Как это так — он, человек, выжимающий сотню от груди, не может совладать с собственным лучом внимания?

В семь утра в ванне всё было готово. Ведро ледяной воды ждало своего часа. Макс встал на холодный кафель, закрыл глаза и попытался направить внимание на сам источник света внутри головы. Он честно искал того, кто «держит фонарик». Минуты две в ванной царил глубокая духовная тишина. Макс почувствовал, что поймал нужный дзен, глубоко вздохнул и... перевернул ведро.

Ледяная лавина обрушилась на макушку. И в ту же секунду ментальный фонарик Макса сорвался с креплений. Ум мгновенно забыл про источник света и заорал: «Холодно! Смерть! Назад!».

От неожиданного шока Макс сделал резкий шаг назад, поскользнулся на мокром акриле, взмахнул руками, как ветряная мельница, и с грохотом вылетел из ванны напрямик на пол, увлекая за собой пластиковую шторку с кольцами. Ведро с глухим стуком покатило по кафелю.

Через секунду Макс сидел на коврикe, замотанный в мокрую шторку, с пластиковым ведром на голове, из-под которого капала вода. Дверь в ванную приоткрылась. В проеме показа-

лась его кошка, которая посмотрела на этот эзотерический натюрморт с глубоким презрением и молча ушла.

В это же самое время на другом конце города Игорь стоял у кухонной плиты, меланхолично помешивая в кастрюле овсянку. Ленка, сидевшая за столом в пушистом халате, лениво пролистывала ленту в телефоне.

— Ну и как там поживает твой вчерашний творог? — не оборачиваясь, спросила она. — Пережил телепортацию из багажника?

— Творог в идеальном состоянии, — с достоинством ответил Игорь. — Свеж, бел и полон кальция. Моя логистическая операция увенчалась полным успехом, несмотря на временную задержку в пространственно-временном континууме чайной.

— Ага, успехом, — фыркнула Ленка, отпивая кофе. — Ты прибежал с выпученными глазами, будто за тобой гнались все духи Алтая вместе взятые. И пакет на кухне бросил так, словно там была не картошка, а активированная бомба. Гуру маркетинга. В следующий раз за луком пошлю Макса, он хотя бы спортивный, бегают быстрее.

Телефон Игоря на столе звякнул. Пришло видеосообщение в мессенджере.

Игорь нажал на плей. На экране появился Макс. Он сидел в махровом халате, на заднем плане зловеще лежала оборванная штора. На лбу у Макса красовалась свежая, наливающаяся багровым цветом шишка.

— Твой фонарик — бракованный, — хмуро сказал Макс в камеру. — Я пытался держать луч на источнике. Но когда эта дрянь упала мне на загривок, мой фонарик просто разбился о кафель. Вместе со шторкой. И, кажется, у меня сотрясение эзотерики. Что я опять сделал не так?

Игорь прыснул, безуспешно пытаясь сдержать смех. Ленка мгновенно вытянула шею, заглядывая в экран.

— О, покажи! Что там у нашего качка? — она увидела шишку Макса и покатила со смеху. — Игорь, скажи своему другу, что для просветления через ледяную воду нужно сначала купить противоударный шлем. Вы два сапога пара. Один ментальную бездну в твороге ищет, другой в ванне сражается со шторами.

Игорь выключил запись и набрал Макса по видеосвязи.

— Здорово, каскадер, — улыбнулся Игорь, глядя на помятого друга. — Ленка предлагает тебе шлем подарить на день рождения.

— Передай Лене, что её поддержка бесценна, — угрюмо отозвался Макс, прикладывая к шишке холодную банку пива из холодильника. — Смейтесь-смейтесь. Я реально пытался выполнить твою инструкцию. Я замер, ушел вглубь. Но тело среагировало быстрее ума. Чистый рефлекс. Как заставить этот чертов луч не прыгать на внешнюю боль?

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.