

A stylized illustration of a white cat's head and paws. The cat's head is on the left, facing right, with its eyes closed and whiskers. Its front paws are raised towards the right. The background is a brown tiled floor with a white circular area containing the cat. A white banner is positioned above the cat's paws.

Хюгге-истории
для души

Кэтрин Николай

НИЧЕГО ОСОБЕННОГО НЕ ПРОИСХОДИТ

Уютные истории
для спокойного сна

Кэтрин Николай
Ничего особенного не
происходит. Уютные
истории для спокойного сна
Серия «Хюгге-истории для души»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63515542

Ничего особенного не происходит. Уютные истории для спокойного

сна:

ISBN 978-5-04-113387-0

Аннотация

Нравилось ли вам в детстве слушать сказки перед сном? Наверняка, у вас даже была любимая: она помогала отвлечься от всего, что произошло за день, и погружала в удивительный мир. Почти ничего особенного не происходит – это сборник историй, созданных Кэтрин Николай, которые помогут вам засыпать без снотворных препаратов, побороть ночные кошмары, встречать утро бодро и в хорошем настроении. Все истории происходят в дружелюбном городке «Ничего особенного не происходит», где есть милая кофейня и небольшая библиотека, где сменяются сезоны, а на местном рынке можно не спеша выбирать пряные травы и ароматные груши для праздничного пирога. В мире, где почти ничего особенного не происходит, можно бродить

по улицам в зимний день, обернув вокруг шеи пушистый шарф, или выбрать красивый ежедневник в подарок другу. Пространство, складывающееся из этих миниатюрных зарисовок, станет мягким гнездышком для уставшего за день ума и ваши способом преодоления бессонницы. Читая уютные истории Кэтрин Николай, вы поможете себе расслабиться и быстрее уснуть. Кроме этого, в книге есть несколько вариантов медитаций для снятия напряжения в течение дня, а еще карта, рецепты и поделки, чтоб мир, где почти ничего особенного не происходит, стал для вас собственным!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Введение | 6 |
| Зимняя прогулка | 21 |
| Новая страница | 29 |
| Остаться дома | 36 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 41 |

Кэтрин Николай
Ничего особенного
не происходит.
Уютные истории
для спокойного сна

© Фасхутдинова А., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Введение

Как пользоваться этой книгой

Сон не должен быть проблемой.

В конце концов, это одна из самых естественных вещей для нас: нам нужен отдых, и мы хотим спать. Но иногда мы просто не способны на это. В большинстве случаев нам мешают мысли. Думающий разум немного похож на грузовик с кирпичом с зажатой педалью газа. Он продолжает ехать, даже когда нет водителя, и будет мчаться всю ночь, если ему позволят. Добавьте к этому беспокойному разуму суетливый, хаотичный мир, гору кофеина и пугающее количество времени, проведенного за экранами мобильных устройств и компьютеров, и станет ясно, почему столь многие из нас считают, что заснуть – это сложная задача.

Но не волнуйтесь, друзья; мы можем вернуть себе спокойный сон и все блага, которые приходят вместе с ним. Потребуется немного практики и дисциплины, чтобы это вошло в привычку, но я обещаю, что в скором времени вы будете засыпать быстрее и спать дольше, чем с тех пор, как были ребенком. Вы проснетесь отдохнувшими и расслабленными и даже можете обнаружить, что эти истории посеяли несколько дополнительных зернышек осознанности в вашей бодрствующей жизни. (Это бонус!)



Сон – это современная суперспособность. Истории – это старая магия.

Одно из моих самых ранних воспоминаний: я лежу в постели и рассказываю себе сказку, чтобы заснуть. Мне было тогда, наверно, года четыре, и я до сих пор помню эту историю о богатстве и бедности, полную неизвестности и каких-то поворотов судьбы, которые были частью сказок, что читали мне мои родители. У нее был счастливый конец, и неважно, сколько раз я ее рассказывала, она всегда успокаивала меня перед сном.

Независимо от того, использовала ли я свое воображение, чтобы при лунном свете выдумать сюжет, или мои родители сидели на краю кровати, читая чью-то историю, я естественно тяготела к сформированной веками традиции рассказывать истории на сон грядущий. По правде говоря, я никогда не переставала убаюкивать себя сказками, когда в конце каждого дня ложилась спать. И хотя они эволюционировали – стало меньше пиратских кораблей и злодеев и больше закипающих кастрюлек супа и спящих собак, – они все еще так же эффективны.

Мы рассказываем истории перед сном по веской причине:

они помогают нам осмыслить некоторые вещи, указать полезное направление и дать возможность выйти из реальности в другое время и место. Истории предлагают новые перспективы и способы формирования нашей жизни и жизни других людей. И когда их рассказывают определенным образом, они действуют умиротворяюще.



Я работаю штатным преподавателем йоги уже семнадцать лет и с 2003 года регулярно медитирую. За это время я многое узнала о том, как заставить тело расслабиться и как принципы осознанности – расслабленное внимание на том, что происходит от момента к моменту, – помогают наэлектризованному уму успокоиться. Попутно я немного изучала неврологию, и моя библиотека, наряду с книгами по физиологии и пранаяме, полна трудов о мозге и о том, как его тренировать.

Одна из ключевых вещей, которую я узнала, состоит в том, что совместно реагирующие нейроны соединяются, а это означает, что хорошие привычки – вопрос практики. Безусловно, я испытала это на себе, тренируя мозг на протяжении многих лет с помощью рассказывания историй, чтобы заснуть, и теперь сон и расслабление – это автоматическая реакция на повествование, которое я воспринимаю в поло-

жении лежа.

Повзрослев, я начала слышать, как друзья и родственники говорят о беспокойных ночах, тревогах и хронической бессоннице. Я стала понимать, насколько изнурительными могут быть эти состояния, увеличивая риск сердечных заболеваний, способствуя депрессии и беспокойству, да и в целом просто ощущениям подавленности и ворчливости. Я осознала, что моя практика рассказывания историй на самом деле была тайной суперспособностью, в которой отчаянно нуждались другие люди. Однако, если не считать того, что я буквально была с ними, когда они металась и ворочалась (что одновременно жутко и непрактично), я не была уверена, как именно я могу им помочь.

Однажды, по иронии судьбы, я проснулась среди ночи вместе со своей стареющей собакой. Когда я сидела с биглем и гладила его по спине, меня осенило. Надо создать подкаст с моими историями. Я могла бы укладывать людей спать с помощью своего голоса. Я могла бы быть рядом со своими друзьями и семьей (и, надеюсь, с некоторыми другими людьми тоже) перед сном. В тот момент, сидя на полу в три часа ночи, я заказала микрофон.

Примерно через шесть недель появилась эта книга, и почти сразу я поняла, что моя догадка верна. Начали приходить сообщения от слушателей со всего мира. Они говорили мне, что спят всю ночь впервые за многие годы или десятилетия. Эта суперспособность стала общей.

Я также начала знакомиться с другими способами того, как слушатели применяли мои истории. Я узнала о мужчине, который слушал их, проходя курс химиотерапии, о женщине, которая годами боялась ложиться спать из-за ночных кошмаров, но теперь с нетерпением ждала возможности укрыться с головой и увидеть приятные сны чуть ли не в первый раз в своей жизни. Люди писали, что они успешно избавились от снотворных препаратов и что чувствуют себя отдохнувшими и бодрыми, когда будильник звонит утром. Семьи рассказывали мне, что они включали подкаст перед сном все вместе и малыши, которые бегали по дому как заведенные, успокаивались и засыпали в течение нескольких минут. Люди слушали, если было тревожно, и им становилось лучше. Художники писали, что используют подкаст, когда рисуют или лепят, и иногда они даже присылали картину, вдохновленную тем или иным рассказом.

В этом сила историй. Именно поэтому я знаю, что они работают.

Как спать

Одна из причин, по которой мы часто боремся за переход из состояния активности в режим сна, заключается в том, что мы несем работу прямо в постель. Отвечаем на электронные письма, навязчиво проверяем те же три или четыре приложения социальных сетей, а также получаем и отправляем тек-

стовые сообщения за несколько минут до того, как пытаемся обрести покой. Неудивительно, что разум сопротивляется или будит нас в три часа ночи, чтобы попытаться решить проблему, над которой мы ломали голову перед сном. Насколько известно мозгу, мы все еще работаем. Нужно обрубить концы дня, чтобы подать сигнал разуму, что работа на данный момент окончена.

Чтобы сформировались новые привычки, вам нужно будет установить некоторые границы. Если можете оставить все свои устройства за пределами спальни – здорово. На самом деле, это было бы идеально и изменило бы очень многое. Но, если вы не можете этого сделать, нужно будет провести границу где-то в другом месте. Скажем, за полчаса до сна вы все выключаете, переводите телефон в режим «Не беспокоить» и кладете остальные устройства с экранами в ящик стола. Как только РАБОЧИЕ вещи будут убраны, проведите небольшой «ритуал перед сном». Он может быть очень полезен при переходе от одного образа мышления к другому. Ваш ритуал может включать чистку зубов, умывание, раскладывание одежды на утро, пожелание спокойной ночи домашним животным или членам семьи или приготовление вечерней чашки травяного чая. Идея заключается в том, что вы создаете рутину, которая сигнализирует уму и телу, что уже почти пора спать, поэтому вы заполняете это время вещами, напоминающими об этом.

Затем ложитесь в постель и устраивайтесь поудобнее. По-

правляйте все до тех пор, пока не почувствуете, что вам комфортно, позвольте всему телу расслабиться на простынях.

Теперь, когда вы отошли от своей бодрствующей жизни и начали обратный отсчет времени для сна, нужно дать разуму немного отдыха. Вот тут-то и появляются эти истории. Они подобны мягкому гнездышку, в которое можно уложить разум. Уютное место приземления после напряженного дня. Помните тот грузовик с кирпичом с зажатой педалью газа? Что ж, рассказы – это аккуратный, хорошо организованный гараж для парковки. Они просты, и в них нет ничего особенного. В этом и вся идея.

Во время чтения позвольте деталям историй помочь вам построить в голове декорации, в которых вы действительно могли бы жить. Погрузитесь в те части, которые кажутся особенно уютными. Посмотрите на иллюстрации и отметьте для себя отличительные черты. Когда глаза начнут слипаться, отложите книгу, выключите свет и пусть тело потяжелеет и расслабится. Сделайте глубокий вдох через нос и выдох через рот. Повторите. Вдох и выдох. Хорошо. Вы можете даже сказать себе: «Я вот-вот засну и буду крепко спать всю ночь». Когда вы лежите, дрейфуя все ближе и ближе ко сну, оставайтесь в истории, прогуливаясь самостоятельно по любым запомнившимся деталям, особенно тем, которые казались особенно уютными.

Засыпайте.

Как вновь заснуть, если вы проснулись посреди ночи

У многих людей вообще нет проблем с тем, чтобы заснуть. Им трудно продолжать спать. Часто в предрассветные часы разум снова включается: двигатель грузовика оживает, и заснуть вновь становится невозможно. Главное в такие моменты – как можно скорее вернуть свой разум в гнездышко.

Для этого возьмем в качестве примера одну из наших историй. Представьте себе, что читаете рассказ «В квартале от дома», в котором человек направляется домой под дождем. Подумайте, сможете ли вы поставить себя на его место, когда он остановится купить груши и небольшой пакет миндаля. Или когда он возвращается домой и поворачивает ключи в замке двери, чтобы запереться от мира, ложится на диван, и к нему забирается котенок. Разве это не приятно? Разве это не кажется правильным?

Проснувшись ночью, верните свой ум прямо к этим деталям. Я считаю, что если мысленно произнести название истории, то тем самым ты просигнализируешь себе снова отправляться в мир снов – это действительно помогает. Скажите себе: «В квартале от дома». Затем подумайте о грушах и миндале, о том, каково это – вернуться домой дождливым вечером и закрыть за собой дверь. Представьте, что двигаетесь по комнатам своего жилища, ложитесь на диван и засы-

паете. Делая это, вы измените привычку мозга заикливаться на мыслях и заботах. Обещаю, это сработает.

Когда я начала подкаст, наряду со всеми электронными письмами от слушателей, говорящих, что истории усыпили их, во многих других упоминалось, что эта техника работает для них так же хорошо, как и для меня. Я видела в отзывах следующее: «Если я просыпаюсь посреди ночи, делаю то, что советует Кэтрин, – обдумываю историю – и сразу же засыпаю!»

Это тренировка мозга. Будьте терпеливыми. Будьте усердными. Со временем вы поразитесь тому, как хорошо спите. Вы обнаружите, что с нетерпением ждете сна, зная, что у вас есть сладкое местечко для отдыха до утра.

Как расслабиться

Помимо сна, вы можете обнаружить, что вам нужна помощь, чтобы оставаться спокойным и сосредоточенным в течение дня. Во-первых, позвольте мне сказать, что вы не одиноки. Многие, очень многие люди борются с тревожностью. Это невероятно распространенная проблема. И если вы комбинируете спусковой крючок реакции «бей или беги» с современной жизнью, то являетесь редким человеком, которому чувство беспокойства чуждо. Важно помнить, что, когда вас охватывает тревога, ваша способность к рациональному мышлению отключается. Вы не можете отгородиться от то-

го, что чувствуете. В такой момент невозможно урезонить мозг. Логика не работает, поэтому вместо этого необходимо говорить на языке тела и дать уму что-то, на чем он может сосредоточиться.

Когда вы испытываете беспокойство, сделайте все возможное, чтобы найти место подальше от шума и других людей. Начните менять дыхание так, чтобы оно проходило только через нос. Вы должны использовать его, чтобы сигнализировать нервной системе, что все хорошо. Для этого начните считать. На четыре счета – вдохните, на четыре – выдохните. Если дыхание быстрое и поверхностное, не беспокойтесь. Чтобы сигналы были приняты, понадобится немного времени. Это нормально. Продолжайте считать и работайте над тем, чтобы опустить сигнал в нижнюю часть легких. Вы должны чувствовать, как живот расширяется при вдохе и стягивается при выдохе. Отлично справляетесь. Теперь посмотрите, можете ли вы вдыхать на четыре, но выдыхать на шесть или даже восемь, делая паузу на два счета перед следующим вдохом. Обратите внимание на движение живота при дыхании. Вдох на четыре. Выдох на шесть. Пауза на два счета. Повторяйте столько, сколько нужно.

Когда дыхание замедлится, а грудь расслабится, вспомните некоторые детали одной из ваших любимых историй. Подумайте о том, как что выглядело, каким было на вкус или запах. Мы отвлекаем внимание от источника беспокойства и направляем его на безопасный берег в вашем собственном

воображении.

Чем чаще вы будете это делать, тем лучше будет получаться. Вы станете накапливать доказательства того, что способны быстро и комфортно успокоиться и сконцентрироваться. Вы начнете думать о себе по-другому, не как о тревожном человеке, а как о том, кто знает, как успокоиться, когда возникает тревога. Так держать! (И знайте, что иногда в лечении тревожности требуется профессиональная помощь. Врачи, терапевты и медицина – все это полезно, поэтому, пожалуйста, обратитесь за дополнительной консультацией, если она вам нужна.)



Теперь вы готовы приступить к чтению. Истории в книге излагаются в хронологическом порядке по временам года. Возможно, вы захотите начать с рассказа, который отражает сезон за окном сейчас или сезон, о котором мечтаете, или просто можете читать по порядку – выбор зависит от вас!

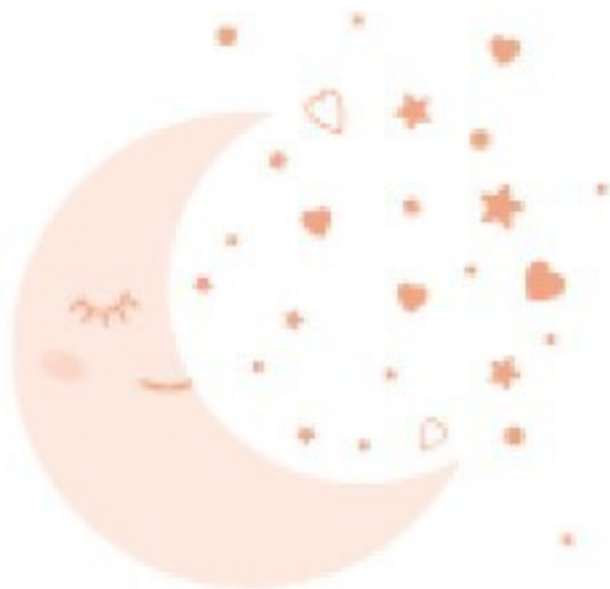
Все эти истории происходят в одной и той же вселенной, которую я называю «Ничего особенного не происходит». Владелец книжного магазина может купить пирог в булочной и на выходе придержать дверь для пары, которая посетит фабрику по производству сидра, и так далее. Когда вы познакомитесь с людьми и местами в книге, то можете

изучить карту на следующей странице, показывающую эскиз этого уютного маленького городка. Возвращайтесь к нему, когда будете читать, и представляйте себя идущим по улицам. Это поможет вам более прочно построить этот мир в воображении.

По пути вы также найдете несколько дополнений. В книге есть рецепты, медитации и даже несколько поделок. Все это поможет сделать этот мир своим собственным.

А теперь сделайте себе гнездышко и устраивайтесь как можно удобнее. Вы собираетесь отправиться в мир «Ничего особенного не происходит». Это обычное дружелюбное место, где есть что отведать и чем насладиться. Давайте сделаем глубокий вдох через нос и выдох через рот. Теперь повторим. Вдох и выдох. Хорошо.

Приятных снов, мои друзья.





Зимняя прогулка

За ночь выпало очень много снега, и утро выдалось ясным и холодным.

Я задержалась на кухне со второй чашкой кофе, наблюдая за движением света и тем, как встает солнце. Восход глубокой зимой с его яркими розовыми и желтыми разводами воспринимается как восклицание самой матушки-природы. Да, дни коротки, и пейзаж окутан оттенками белого и серого, но небо – полно жизни. Светлая сторона существует даже в самые ненастные зимние дни.

После рассвета я раздвинула все шторы и впустила свет в дом. Уже давно не было солнечных дней. И, пока я занималась утренними делами, поймала себя на мысли, что останавливаюсь, чтобы выглянуть в окно и сделать несколько глубоких вдохов.

Много лет назад мне кто-то сказал, что в застеленной постели лучше спится и чувство опрятности и порядка помогает уснуть. Так что это вошло у меня в привычку и стало чем-то вроде утренней медитации. Я всегда делала это одинаково и наслаждалась процессом. Сложила подушки на кресло с небольшим пуфиком перед окном моей спальни, где я иногда сижу и читаю, откинула одеяло. Я разгладила под ним простыню и застелила одеяло обратно. Затем, обходя кровать, складывая и заправляя края, взбила подушки и уло-

жила их на свое место. Я взяла мягкий плед, который так нравится моей кошке, свернула его в гнездышко и положила в изножье кровати. С раздвинутыми шторами и утренним светом, проникавшим в комнату, она выглядела опрятной и привлекательной. Я могла еще насладиться утром и днем, но уже с нетерпением ждала вечера, чтобы лечь спать.

День был таким теплым и ясным, о каком можно было только мечтать, и, покончив с домашними делами, я решила укутаться и отправиться на долгую прогулку по свежему снегу. Я надела свитер, пальто, толстые носки, ботинки, шляпу, шарф и перчатки и закрыла за собой заднюю дверь. Шагая, я смотрела на непокоренные снежные сугробы, на вершины старых вечнозеленых деревьев и голые ветви кленов, покрытые слоем снега толщиной в тридцать сантиметров. Зимние прогулки неспешны. Вы ступаете осторожно и тяжело, но они дают вам время для множества размышлений и наблюдений. Миновав двор, я вышла на хорошо утоптанную тропинку и углубилась в чащу. В моих владениях несколько акров, и эта часть участка примыкала к другим лесам – общественным землям, так что я могла долго ходить, а деревья и дикая природа все не кончались. Я вспомнила зимние прогулки, на которые отправлялась с семьей в детстве. В конце улицы была пустая стоянка, а за ней поля и деревья, и хотя все это было, вероятно, не больше городского квартала, но все же походило на секретную землю – место, где не было конца исследованиям. У детей есть эта чудесная способность

– смотреть на что-то простое и повседневное и представлять себе нечто волшебное.

Я почувствовала, как в животе и груди разливается тепло, и глубоко вдохнула свежий воздух, позволяя ему наполнить легкие. Знакомые тропинки выглядели новыми в густом снегу, и я сделала несколько поворотов, намеренно уводя себя в сторону от обычного маршрута. Знала, что, если заблужусь, смогу вернуться по своим следам. Я пошла вдоль замерзшего ручья, в котором бежала лишь тонкая струйка воды, мимо густой березовой рощи с белой рябью на коре, прямо к открытой поляне.

Неожиданно у меня возникло ощущение, что там кто-то есть. Я замерла. Через поле я увидела, как лань медленно вышла из-за деревьев. Высокая и элегантная. Я поняла, что она заметила меня задолго до того, как я узнала о ее присутствии, но все равно доверилась мне и позволила себя увидеть. Очарованная ее красотой, я замерла и на мгновение забыла, как дышать. Затем тихо и спокойно сказала: «Хороший денек для прогулки», – и она замахала белым хвостом и наклонила голову, чтобы порыться в снегу носом в поисках корма. Я подумала, что она так же рада солнцу, как и я сегодня утром, и я напонила себе, что у всех нас есть кое-что общее – природа.

Оставив лань трапезничать, я пошла по своим следам через лес и в конце концов оказалась в собственном саду. Я проголодалась после долгой прогулки и уже обдумала, что

найду в холодильнике и кладовой, и мысленно накрывала на стол. Я стряхнула снег с ботинок и встала в коридоре задней части дома, возвращаясь мыслями в утреннее путешествие. Я пошла в свою комнату, чтобы сменить заснеженную одежду на теплую и свежую, и обнаружила, что кошка уютно устроилась на кровати. Она вздернула голову, лениво потерзала на спине и тихо мяукнула. Я свернулась калачиком вокруг нее и рассказала ей о лани, которую видела в открытом поле, и что она, вероятно, уже вернулась домой и уютно устроилась с друзьями. Кошка замурлыкала. Было приятно выйти в лес, погулять и подышать свежим воздухом, а потом вернуться по своим следам и снова окунуться в тепло и уют дома. Зима еще не кончилась, но уже выглянуло солнце, и нам было чем насладиться в ожидании весны.

Сладких снов.



У детей есть эта чудесная способность – смотреть на что-то простое и повседневное и представлять себе нечто волшебное.

МЕДИТАЦИЯ ПРИ ХОДЬБЕ

Существует множество видов медитации. Вы можете практиковать традиционный способ, сидя на полу, в кресле или лежа в любом удобном месте. Но в некоторые дни вам может захотеться добавить в свою практику движения, особенно когда ум перегружен. В такие моменты попробуйте эту медитацию при ходьбе. Ее можно выполнять в помещении или на улице.

Отыщите свободное место, скажем, от 3 до 4,5 метров. Поскольку со стороны это упражнение может выглядеть весьма необычно, лучше выбрать более уединенный уголок. Если нужна помощь с балансом, найдите место, где вы можете пройти, придерживаясь за стену.

Поставьте ноги на ширину плеч, примерно на расстоянии 20 сантиметров друг от друга. Поднимите пальцы ног, растопырьте их и верните обратно. Почувствуйте, как вес слегка смещается вперед так, что таз балансирует над сводами стоп. Если вы босиком, обратите внимание на текстуру и температуру поверхности, на которой стоите. Если же на вас есть обувь – почувствуйте ее вес. Ощущение может быть очень легким. Поднимите плечи и сделайте глубокий вдох. Когда выдыхаете воздух изо рта, опустите плечи и лопатки, не двигайтесь. Осторожно сфокусируйте

взгляд на точке в нескольких метрах перед собой. Прежде чем вы сделаете первый шаг, потратьте минуту, чтобы просто ощутить ваше тело. Медитируя, мы заново учимся чувствовать и присутствовать в своей собственной телесной оболочке.

Дышите естественно и держите глаза открытыми, но расслабленными.

Теперь мы разделим следующий шаг на три части. Возможно, вы никогда не ходили так медленно или обдуманно, как сейчас, но это позволит по-настоящему прочувствовать движение каждого шага, а чувство – это медитация.

Перенесите вес тела на левую ногу и оторвите правую пятку от пола.

Медленно поднимите правую ногу на несколько сантиметров от поверхности и почувствуйте вес в левой ноге. Медленная ходьба требует большего равновесия, поэтому обратите внимание, что мышцы лодыжки и колена реагируют и поддерживают вас.

Вытяните правую ногу перед собой и дотроньтесь правой пяткой до пола, сделав шаг вперед правой ногой.

Перенесите вес тела на правую ногу. Как только вы это сделаете, левая пятка поднимется. Вы вернулись к началу процесса.

Продолжайте медленно работать таким образом: перемещение, подъем, шаг, повторение.

Во время ходьбы отслеживайте физические ощущения. Если вы обнаружите, что делаете суждения о чувствах, которые испытываете, найдите время,

чтобы просто обозначить это как «мышление», а затем вернитесь к ощущениям. Если вы дойдете до точки, где нужно развернуться, делайте это с той же медленной внимательностью, которую вы применяли до сих пор к каждому шагу. Вы можете установить таймер на десять или пятнадцать минут (или сколько вам требуется – в прекрасный солнечный день я иногда выполняю эту практику в течение часа, чувствуя траву под ступнями и ветерок на коже). Таймер избавит вас от необходимости следить за временем.

Когда он сработает, сделайте еще один шаг и вернитесь в исходное положение, поставив ноги на ширину плеч.

Снова подтяните плечи к голове и сделайте глубокий вдох. Выдохните через рот, расслабляя плечи, опуская лопатки.

Возьмите эту осознанность с собой на весь остаток дня.

Новая страница

Я не из тех, кто дает новогодние обещания.

В конце концов, зачем ждать определенного дня, чтобы начать что-то новое? Но я люблю размышлять. Мне нужно иметь время, чтобы разобраться в мыслях и чувствах, рисовать и писать, блуждать и исследовать. Начало нового года всегда идеально для этого. Поэтому, когда я переворачиваю новую страницу, это больше буквально, чем фигурально: я переворачиваю страницу новой книги, или сворачиваю с тропинки на маршруте, или переключаю песню в альбоме.

На этот раз мое новое начало было связано с новым ежедневником. Мне все еще нравится бумажный ежедневник, симпатичная книжонка, в которой записываешь планы. Приятно смотреть на целый месяц или неделю за раз и назначать даты, когда я буду делать то, что собираюсь. Прошлогодние страницы кончились, и после целого года, что я носила ежедневник в сумке, столько раз вытаскивала и убирала, края жесткого переплета стали потертыми, а закладка в виде ленточки оторвалась и потерялась.

Итак, через несколько дней после рождественских хлопот я оказалась на улице перед одним из моих любимых магазинов, разглядывая ежедневники в витрине. В этом маленьком магазинчике можно найти все самое лучшее: полки, полные чистых дневников и блокнотов, которые только и ждут, что-

бы вы написали свой великий роман; канцелярские принадлежности с сотнями узоров и симпатичные конверты; сургуч всех цветов и марки с каждой буквой. У них есть календари: некоторые смешные – с кошками, занимающимися йогой, а другие с прекраснейшими иллюстрациями милых крошечных миров, в которых вы можете заблудиться. А еще у них есть ежедневники.

Когда я вошла в помещение с холодной улицы, то сразу же почувствовала запах магазина, немного похожего на библиотеку и художественную мастерскую. На самом деле, здесь пахло точно так же, как в библиотеке моей начальной школы. Вас когда-нибудь останавливал запах, который так сильно переносил назад во времени, что приходилось трясти головой, чтобы прояснить ее? Я вспомнила потертое синее ковровое покрытие в школе, высокие стеллажи книг и волнение, которое охватывало меня при мысли о том, что же во всех них было. И то, как взяла старую книгу с полки в дальнем углу и вытащила карточку из бумажного кармашка на обложке, чтобы посмотреть, кто и когда ее брал в последний раз. Я училась в крошечной школе, той же самой, куда ходил в детстве мой отец, и на карточке сверху детским почерком было написано его имя. Думаю, что взять одну и ту же книгу в маленькой школе не такое уж и совпадение. Но помню, как стояла неподвижно на синем ковре, озираясь вокруг широко раскрытыми глазами и задаваясь вопросом, не подмигнула ли мне Вселенная. Улыбнувшись этому воспоминанию,

я решила, что вместе с ежедневником куплю открытку и отправлю ее папе.

ONERY SHOP



Я начала просмотр и не успела оглянуться, как в руках оказалась небольшая стопка: открытка для папы, календарь для кухни, свежая пачка карандашей (не могла дождаться, когда заточу их), пачка бумаги для оригами и новый ежедневник, который сочетал в себе все необходимые для меня функции, плюс встроенный карман для хранения заметок и несколько страниц наклеек в задней части. («Не слишком ли я стара для наклеек? – спросила я себя и тут же ответила: – Не-а».) Последним в стопке лежал новый дневник. У меня их было и так много, и я дала себе слово, что больше покупать их не буду, пока не заполню старые, так что взяла лишь один.

Приветливый кассир пробил все покупки и положил их в сумку. Выйдя на зимнюю улицу, я подумала о проектах, которые могла бы осуществить в новом году, и прошла несколько кварталов, строя планы в голове. Я увидела закусокную с кабинками вдоль окна и заприметила пустую в стороне от двери. Идеально. Проскользнув внутрь, я указала на кабинку. Официантка помахала мне. Я заказала чашку кофе и положила новый ежедневник на стол. Затем достала старый ежедневник, новый карандаш и точилку. Такая же смена караула произошла в моей жизни и год назад. Я записала свое имя и номер телефона в новой книге, провела ладонью по свежим страницам и начала листать их, отмечая дни рождения, важные встречи и идеи.

Официантка подошла, чтобы подлить мне кофе, и улыбнулась, глядя на разбросанные книги и страницы. «О, мне нравится получать на Новый год ежедневники!» – сказала она. Я согласилась. Официантка вернулась к работе, а я потягивала кофе и подписывала папину открытку. Просматривала страницы настенного календаря, восхищаясь иллюстрациями. Потом пролистала вперед к следующему Дню благодарения и Рождеству, проверяя, куда они приведут нас, как будто я действительно планировала все настолько наперед. Наверное, я просто искала повод помечтать о грядущих 365 днях.

Когда начало смеркаться, я стала собирать вещи. Официантка принесла мне счет, и я вдруг вспомнила, как много лет назад нашла имя папы в той книге в библиотеке и как это походило на маленький подарок. Я взяла чистый дневник, тот, который мне не полагалось покупать, вложила в него наклейки и вместе с деньгами положила его на стол, а затем вышла из кафе. Поперек купюры я написала: «Счастливого Нового года».

Сладких снов.



Остаться дома

Все началось с небольшого снега, красивых кружевных снежинок, которые настолько медленно опускались вниз, что я могла видеть почти каждую из них в отдельности. Я стояла на углу улицы, ожидая, когда зажжется зеленый свет, и одна большая хрупкая снежинка приземлилась мне на ладонь. Я разглядывала симметричные паутины и кристаллизованные ветви. Помню, читала, что снежинки образуются вокруг частичек пыли. Делает ли это их похожими на жемчужины, рожденные из песчинки? Мне понравилась идея, что снежинка – это зимняя жемчужина, спускающаяся с неба. Пока я смотрела на снежинку, которая так явно выделялась на фоне моей перчатки, она растаяла. Эти жемчужины существовали лишь мгновение, и их нужно было увидеть, прежде чем они исчезнут.

Зеленый загорелся, и я перешла дорогу, ощущая еще больше хлопьев на ладонях и ресницах. Я подошла к магазину, в который направлялась, стряхнула снег с плеч и щек и распахнула массивную входную дверь. Этот магазинчик я нашла несколько лет назад и сразу же влюбилась в его товары. С тех пор я его постоянный клиент. Здесь продают только специи. Вдоль стен бок о бок стояли полки с высокими стеклянными банками, каждая из которых была наполнена чем-то драгоценным и действенным, цветным и ароматным.

Запах внутри казался многослойным, и, чтобы как следует его впитать, я встала, балансируя на обеих ногах, закрыла глаза и глубоко вдохнула. Сначала я чувствовала легкий цветочный аромат лаванды и прованских трав. Следующий слой был теплее и пах корицей и стручками кардамона. Под ним были сложные смеси карри, металлический привкус куркумы. В самом конце первого глубокого вдоха я почувствовала горячий, острый и возбуждающий аромат чили.

У меня был список того, что мне нужно. Конкретный рецепт. Однако вопреки этому я всегда находила время выбрать одну новую специю и взять ее с собой домой. Я направилась по проходам и провела пальцем по бумажным этикеткам на банках. Некоторые названия мне просто нравились по звучанию, как ампелопсис, который родом из Западной Африки, связан с имбирем и похож на кардамон. Или пыльца фенхеля, ее еще называют пряностью ангелов, и на этикетке написано, что она может превратить любое простое блюдо в необыкновенное. Я открыла банку с амчуром. Он сделан из незрелых высушенных и измельченных манго и используется для придания кислинки. Амчур пах фруктами и остротой, но также немного пылью, я завинтила крышку и продолжила осмотр. Здесь можно было найти ягоды можжевельника, которым требуется три года для созревания, прежде чем их можно будет собрать, и ярко-красную копченую паприку, и тонкие нити шафрана. Еще было что-то под названием «виснага», семена калинджи и высокая банка каффир-лайма. Я

читала об этих листьях и о том, как они могут придать супам и жареной картошке аромат, и решила, что это и будет моим новым сокровищем, которое я заберу домой.



Окончательно определившись, я достала из кармана список и начала поиск специй, необходимых для приготовления моего самого любимого чая. Какое-то время я пробовала разные рецепты и наконец остановилась на одном. Он был сладким и пряным, согревал меня в такие снежные дни, как сегодня. Дома лежал свежий корень имбиря, палочки кори-

цы и гвоздика, так что с этим был полный порядок, но мне не хватало стручков кардамона, черного перца, бадьяна и пары семян мускатного ореха. Я упаковала каждый ингредиент в маленькие бумажные конвертики, тщательно запечатывая их верхушки, и подумала о коллекции крошечных пустых баночек из-под варенья и горчицы, стоящих на полке для посуды дома в ожидании, когда я наполню их моими новыми специями. Покупки были завернуты и оплачены, я сделала еще один вдох пряного экзотического аромата и вышла обратно под снегопад.

Теперь он набирал силу. Эти легкие ленивые хлопья превратились в плотную пелену, тротуары и уличные знаки покрылись слоем снега. Я слегка приподняла шарф, немного опустила шляпу и осторожно направилась к тому месту, где оставила машину. Дороги только начинали покрываться коркой льда, и я медленно ехала по проспектам, пока не свернула на свою подъездную дорожку. Я подумала, что потом мне придется взять в руки лопату. Зайдя в дом, я положила специи на столик и, повесив пальто у двери, посмотрела на густой снег, падающий на соседские дома. Я решила, что останусь вечером дома. Меня захватило прекрасное чувство от того, как снег припорошивает крыши, а я в безопасности и тепле, и мне больше никуда не нужно.

Я подумала, что могла бы попробовать приготовить острый бульон из листьев лайма, которые купила. Возможно, что-нибудь с рисовой лапшой, тонко нарезанными овощами

и капель кунжутного масла. Но сначала переложу все новые специи в стеклянные баночки и заварю чайничек чая, чтобы потягивать его, пока работаю. Я из тех, кто считает, что простые домашние дела, такие как приготовление пищи и уборка, могут быть довольно приятными, если делать их правильно. Зажгите свечу, налейте напиток, включите музыку или старый любимый фильм и наслаждайтесь процессом от начала до конца в спокойной, обдуманной манере. Поэтому я зажгла свечу и поставила пластинку. Завязала фартук и начала отмерять специи и высыпать их в чайничек. Когда вода закипела, а «дарджилинг» достаточно настоялся, я наполнила чашку и отнесла ее к заднему окну, откуда было видно, как тускнеет свет, солнце садится за облака и хлопья падают на ветви. Я твердо стояла на ногах, как в магазине. Наклонившись к чашке, я глубоко вдохнула прекрасную сладкую и горячую масалу, прежде чем сделать длинный медленный глоток.

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.