

ПЕПЕЛ И ДОЖДЬ



эта книга — не ответ
и не инструкция по спасению
она — попытка не молчать
в темноте
когда кричать уже нет сил

если ты когда-либо чувствовал(а)
что теряешь себя —
ты не один

пусть эти слова станут
не светом
а хотя бы спичкой

иногда я горю
не от страсти — от ярости
к себе
к жизни
к тому, что не могу быть лёгкой

мне говорят: дыши
а я выдыхаю пепел
и чувствую, как внутри
горит всё, что я пыталась скрыть

мне говорили: будь сильной
а я сжимала кулаки так долго
что забыла, как это —
держат что-то с любовью

всё, что я трогала,
превращалось в оружие
даже свои чувства
я держала остро

я ломала себя
чтобы поместиться
в ожидания,
которые никогда
не были моими

и чем меньше становилась,
тем громче требовали
будь собой

моя боль
была слишком громкой
для тех, кто любит
тишину за счёт чужих голосов

поэтому я училась шептать
но даже в шепоте
я звучала, как крик

они не поняли,
почему я ушла
ведь я всё ещё улыбалась

но никто не слышал —
мои улыбки скрипели, как трещины

я мечтала
не о счастье,
а о том, чтобы
в один день
просто не гореть

быть — это уже подвиг
когда ты внутри — уголь

я осталась
после того, как всё сгорело
и только тогда узнала что
значит — быть живой

без шума без чужих
голосов просто я и то, что
ещё бьётся внутри

после пожара небо всегда
особенно ясное

будто мир сам говорит: начни
с начала

и я иду босиком по чёрной
земле чтобы почувствовать: я
ещё здесь

я строю себя из того, что
осталось

и называю это вторым дыханием

он тише но чище чем все крики
что были до него

в пепле я нашла вещи, которых
не замечала в пламени:

тихие мысли,
честные чувства,
и место, где можно не
защищаться

некоторые вещи приходится
отпустить

не потому, что они не важны а
потому, что ты важнее

и я учусь выбирать себя даже с
дрожью в голосе

пепел лёг на моё сердце и
впервые оно перестало гореть

не потому, что боль ушла а
потому, что я перестала её
кормить

я научилась бояться себя
раньше, чем научилась любить
каждую ночь я становилась
светом в глазах других —
и тенью в своих
я запирала всё острое внутрь
и улыбалась до боли в щеках
потому что боль, которую не видно,
не пугает окружающих

я пряталась в своей голове
как в старом подвале там пахло
сыростью и страхом
но это было моё
иногда тень —
единственный дом,
в котором ты можешь дышать
без осуждения

иногда я думаю,
что если исчезну —
никто не заметит
и это не жалоба,
а факт
с которым живёшь
как с температурой чуть выше
нормы

я была всем
что от меня хотели
и потеряла себя
в этом многоголосии
тень — это остаток от всех версий
меня,
которым так и не дали быть

я была домом
для всех, кто не знал,
куда идти

и когда они нашли путь —
забыли оставить
хотя бы прощание

теперь я стою
как сгоревший храм
внутри которого всё ещё
пахнет молитвами

я ношу свою боль
как старую одежду —
она не греет,
но в ней удобно прятаться

каждый день я перевязываю
невидимые раны словами
надеясь, что кто-то прочтёт
и поймёт
и останется

иногда я мечтаю
не о счастье
а просто о тишине
которая не будет резать
изнутри

мне не нужно больше
причин быть живой —
мне бы просто научиться
не быть мёртвой
внутри

я писала стихи
о своей смерти
чтобы не совершать её
в действительности

каждое слово —
это попытка удержать себя
на краю

каждая строка —
это мост между тьмой
и последней надеждой

Каждая капля — как слово
которое не сказано вслух
дождь стирает их с лица земли,
но они остаются в памяти
я учусь слушать тишину после
дождя,
потому что в ней рождается
надежда
на то, что всё будет хорошо
если только не сдаваться

Если ты чувствуешь себя мокрым и
разбитым,
знай — это только дождь
он пройдет, и ты останешься
сильнее, чем был вчера
дождь — это не конец, а начало
путь к свету через тьму
и если ты идёшь под ним —
значит, ты жив и борешься

когда дождь льёт без остановки,
кажется, что всё вокруг тонет
но это только испытание —
чтобы проверить нашу стойкость
я закрываю глаза и слушаю
шум капель — это музыка боли
которая ведёт к исцелению,
если не бояться её слушать

под дождём я стала другой
мягче, глубже, настоящей
слёзы перестали быть стыдом,
они — частью моей силы
я понимаю — не нужно бояться
себя, своих чувств и боли
дождь помогает найти путь
когда всё кажется потерянным

в шуме мира я теряла себя
в тишине нашла кусочки души
которые давно забывала
в погоне за чужими ожиданиями
тише становится в душе
когда перестаёшь бороться с собой
и позволяешь быть просто собой
без слов и объяснений миру

тишина — не всегда покой
иногда она громче всех криков
в ней слышно, как сердце бьётся
и каждый вздох — как последний
экзамен

ты учишься слушать её,
хотя боишься услышать правду
что внутри — пустота или шторм
и нет спасения в её объятиях

Рост — это путь без конца
это постоянное движение,
которое ведёт меня к свету,
даже когда кажется, что я стою на
месте

я принимаю этот путь
с его взлётами и падениями,
потому что знаю — каждый шаг
делает меня сильнее

Я учусь любить себя —
не идеальную, а настоящую
с её тенями и светом,
с её пеплом и дождём
потому что только так
может расцвести цветок внутри,
который никто не сможет сорвать,
потому что он вырос из боли