







## Содержание

К ЧИТАТЕЛЮ .....	7
ВСТРЕЧА С СОБОЙ .....	8
УРОКИ ЖИЗНИ .....	13
ОБНИМАЕТ НЕБО .....	14
Я ЭТОГО НЕ ХОТЕЛА .....	16
СМЕРТИ НЕТ .....	18
РОЖДЁН В СВЕТ .....	20
МАЯК .....	22
НОВАЯ Я .....	24
ТАКОЕ НЕ ВЫБИРАЮТ .....	26
ЗДЕСЬ БЫЛО СЕРДЦЕ .....	29
ДОЛЮБИ .....	31
КОЛДОВСКОЕ ЛИХО .....	34
ВСЕ РУЧЬИ СТЕКАЮТСЯ К ОКЕАНУ .....	40
ОПОРА .....	46

ТВОЙ АКРОПОЛЬ .....	51
ЗАЧАТИЕ .....	54
НЕДОКОМПЛЕКТ .....	56
БОЛЬНО .....	65
ВОЗРОЖДЕННАЯ ВЕСНА .....	68
РОД .....	70
ОТЧИЙ ДОМ .....	74
ПЛЫВЁМ ВДВОЁМ .....	76
ОБРАЗ ВДАЛИ .....	79
ПЕРЕЛЁТНЫЕ ПТИЦЫ .....	82
СИЛА В ТЕБЕ .....	90
ИЗО ТЬМЫ В СВЕТ .....	92
СТАРОСТЬ — НЕ СТАРОСТЬ .....	95
ОНИ ГОВОРИЛИ .....	98
ЦЕЛЬНАЯ .....	104
НА ЧАЙ .....	110
РОЖДЕНИЕ НОВОГО .....	113
ПОКАЗАЛОСЬ .....	114
РЕШАЕТ КОНФЛИКТЫ МИР .....	120
ДЫРУ В ДАРЫ .....	124
ДЫШИ .....	126
ДУРНАЯ ВЕСНА .....	128
ГЛУПАЯ ЛЮБЯЩАЯ ДУША .....	132
НАРИСУЮ СВОЮ ЖИЗНЬ .....	138
БЛАГОДАРЮ .....	140



# К читателю

Перед вами сборник моих визуальных стихов и поэтических картин. Во многом он автобиографичен. Стихи в нём в основном расположены в хронологическом порядке, чтобы сохранить естественный ритм жизни.

Вообще-то я художница и поэтессой себя никогда не считала, но в какой-то момент жизни стихи стали для меня «выносимой формой невыносимого». Картины уже не вмещали всего и на выручку пришли слова. Изливая в строках свое горе, тревогу, страх, обиду и тоску, я каждый раз обнаруживала под ними настоящие Сокровища: любовь, принятие, благодарность, веру...

Я убеждена, что любая сложная жизненная ситуация от глобальных мировых проблем до «просто усталости» — не наказание, а направление, двигаясь по которому можно идти навстречу себе. Трудности не даются нам «за что-то» и не даются нам «для чего-то», трудности просто случаются, но мы сами можем сделать любой опыт своей опорой, вырасти на этом опыте, стать сильнее, в любой дыре увидеть скрытые в ней дары...

Рисование, сочинительство, творчество стали для меня способом распаковки этих сокровищ, и результаты этой распаковки воплотились в книге, которую вы сейчас держите в руках. Надеюсь, мои эмоциональные находки окажутся полезными и вам. Ведь все мы проходим через похожие испытания, и даже просто ощущение, что я в этом состоянии «недокомплекта» не одна, дает силы жить.

Пусть эта книга станет вашим персональным проводником в мире исследования своей души и поможет отыскать сокровище в любом опыте, который вы получили в жизни.

«Долюбите» и «докачайте» так, как будто вселенная влюблена в вас до мурашек.

P. S. На некоторых страницах вы найдете QRкоды, которые ведут на визуальные медитации. Вы увидите, как создавались иллюстрации этой книги, услышите стихи в моём прочтении и, возможно откроете для себя новые смыслы.

# Встреча с собой

Я встречу с собой запланировала давно,  
Но всё как-то не до того,  
Знаешь, дела: то одно,  
то другое.

Я понимаю, я не права,  
Не звонила, не спрашивала, как дела,  
Не интересовалась.

Но и ты войди в моё положение:  
У меня ответственное положение,  
Круговорот забот, работ, подготовить счёт,  
Ну так вот...  
Как ты?

Говорят, всё грустишь?  
Ночами не спишь,  
Скучаешь...  
А вообще, по правде говоря,  
Я ведь тоже не могу без тебя...  
Ну что ты молчишь?  
Ты меня прощаешь?

09.06.2021







Если смотреть на поверхность озера, увидишь волны, но пока не нырнешь, не познаешь глубин.

Любое событие жизни может подарить совершенно разный опыт и то, насколько ценным он станет, зависит во многом от глубины осознания этого события.

Если вы хотите нырнуть на новую глубину восприятия стихов, переходите по ссылке и наслаждайтесь поэзией в видео-измерении.

### **Встреча с собой**

*Визуальные стихи:*

[https://www.youtube.com/c/Semantica\\_life](https://www.youtube.com/c/Semantica_life)





# Уроки жизни

Не ищи, не спрашивай, не кричи,  
Принимай, развивай смирение и молчи.  
Вдруг жизнь решит ответить и проучить  
Такого смелого вопрошателя?

Только вот в чем подвох:  
Плох не тот ученик, который не знает,  
Тот, который не хочет знать, плох.

·  
Вселенная не учит оплеухами,  
Тычками в спину и плевками в лицо.  
Она теплее утробы и ласковей матери  
И любовью полна заподлицо.

06.06.2019

# Обнимает небо

Обнимает меня, обнимает небо, целуют листья  
В самое сердце,  
Ласкает волосы ветер.  
Отпускаю мысли,  
Обнимаю в ответ.  
Закрываю глаза, не иду в боль.  
Потому что не будет больше никогда таких Оль.  
Я одна такая.  
Буду себя беречь.  
Не ругать, не наказывать, не сечь.  
Просто быть,  
Облаком плыть,  
Жить, мечтать, рисовать и любить — любить ♥

14.10.2019



# Я этого не хотела

Переплавлю боль в силу,  
Я этого не просила,  
Я этого не хотела.

Молилась, чтоб обошла чаша сия,  
Но на всё воля Твоя.

*11.03.2020*