

18+

Иллюз Тень

Я ПОМНЮ СВОЮ СМЕРТЬ

Записки тела, которое помнит



Иллюз Тень

**Я помню свою смерть.
Записки тела, которое помнит**

«Издательские решения»

Тень И.

Я помню свою смерть. Записки тела, которое помнит / И. Тень —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-689289-7

«Это не роман и не мемуар. Это исповедь тела, которое помнит то, что разум забыл. Книга для тех, кто молчал, чтобы выжить, но уже готов впервые сказать: „Мне больно“. Здесь нет ответов — только честность. И надежда, что ты не одна».

ISBN 978-5-00-689289-7

© Тень И.
© Издательские решения

Содержание

Пролог: «Я помню свою смерть»	6
Глава 1. Падение без крика	8
Глава 2. Он обнял меня – чтобы убить	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Я помню свою смерть Записки тела, которое помнит

Иллюз Тень

© Иллюз Тень, 2026

ISBN 978-5-0068-9289-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Пролог: «Я помню свою смерть»

Я не умирала на самом деле.
Но я умирала – снова и снова. Иногда – в этом теле, в этой жизни. А иногда – в других.
Однажды, во время медитации, я увидела: я стою на краю высокого обрыва. Внизу – бурное море. Ветер рвёт одежду, но я не боюсь. Я смотрю вдаль – и чувствую покой.
И в этот момент – толчок в спину.
Резкий, без предупреждения.
Мужчина, лицо которого я не вижу, но чья энергия – холод, предательство, власть.
Я лечу.
И в падении понимаю: это не мой выбор. Это не мой конец.
Потом я открыла глаза – и плакала. Не от страха. А от узнавания.
Потому что столько раз в этой жизни меня тоже «толкали»:
– словами, которые обесценивали мои чувства,
– решениями, где мой голос не спросили,
– отношениями, где я была фоном, а не человеком.
Каждый раз – падение.
Каждый раз – ощущение, что меня выбросили туда, где я не умею дышать.
Но не утонула.
Я научилась вспоминать: не только смерти – но и моменты, когда возвращалась.

Эта книга – не руководство для идеальных. Это записки той, кто выползала из себя, словно из завалов после взрыва. По буквам. По вздохам. По строчкам.

Если ты читаешь это – значит, ты тоже где-то «умирала». Или сейчас лежишь в тишине, с пустотой вместо сердца. Или ждёшь знака, что можно начать заново.

Так вот – это и есть знак.

Ты не одна. И твоя следующая жизнь уже ждёт тебя – прямо за первой честной фразой, которую ты напишешь сама.



Глава 1. Падение без крика

*Вода обожгла лёгкие – ледяным огнём.
Не воздух. Вода.*

Она ворвалась – в горло, в нос, в самую грудь, будто залили кипятком, только лёд вместо пламени.

Сначала – шок.

Не страх. Не крик. Просто: удар.

Как будто врезалась не в море, а в бетонную плиту. Всё – вышибло. Воздух исчез. Остался только лёд. Не снаружи – внутри. Он не окружил. Он заполнил. Жидкий азот в венах, в лёгких, в мозгу.

Шея – словно сломана. Не костью, а напряжением: каждый нерв, каждая жила – на пределе, как струны, готовые лопнуть. Потом – паника. Но не в голове. В теле. Оно само, без спросу, рвётся сделать вдох. Оно не знает, что вдыхать нечего – только солёную, густую тяжесть. Горло сжимается, но поздно. Вода уже внутри.

Плечи – будто вывихнуты назад, будто невидимые руки держат меня под водой. Локти – горят. Спина – сводит судорогой. И она не просто льётся – она режет. Каждый глоток – будто стекло. Тело думает, что спасается. А на самом деле – тонет.

Лёгкие больше не лёгкие. Они – два мешка, набитых свинцом и льдом.

Они горят. Не от огня – от холода, что жжёт изнутри. Кашляешь – и втягиваешь ещё. Ещё. Ещё. Будто сам себе роешь могилу.

Рёбра – сжаты до хруста. Не водой – собственным спазмом. Тело пытается вытолкнуть то, что уже стало частью его плоти.

Звуки исчезают.

Сначала – всплеск. Потом – собственный пульс в висках. Каждый удар – как молот по черепу. Потом – тишина. Нет. Не тишина. Сначала гул. Потом – звон. Чистый, высокий, как натянутая струна. Он заполняет череп, вытесняя всё.

Глаза открыты. Но видишь только муть. Зелёно-серую, как старое стекло. Веки – будто впаяны в череп. Моргнуть – больно. Смотреть – больнее.

И пузыри. Они рвутся изо рта, из носа – маленькие, дрожащие. Последнее, что ещё принадлежит тебе. Всё остальное уже не твоё. Оно уходит. Вверх. К свету, который уже не спасает – просто гаснет. Медленно. Неотвратно.

Наступает самое страшное.

Не боль. Не страх.

Тишина внутри.

Паника уходит. Тело перестаёт биться. Оно не сдаётся – оно растворяется. Мышцы – вата. Суставы – пусты. Кости – лёд.

Мысли – дым. Это не смирение. Это – конец. Ты не тонешь. Ты становишься водой. Холодом. Тьмой. Бездной. И последнее, что остаётся – не боль, не злость, даже не страх. А одиночество. Глубокое, до костей.

Ты – один. Совсем один. И эта бездна не убивает. Она принимает. Как мать, которой ты никогда не знал.

...Конец.

Вот и всё.

Сначала – тишина. Та самая, что остаётся после того, как лёгкие перестают гореть, а сердце – вырываться из груди.

Я стою. На ногах. На камне.

Воздух в груди – сухой, настоящий.

Сердце всё ещё колотится, но уже не от страха. От чего-то иного. От ожидания.

И тогда приходит он.

Не сразу. Снизу. С щиколоток. Лёгкое движение – будто кошка трётся о голую лодыжку. Прохлада. Не холод. Не ветер. Просто – прикосновение.

Он поднимается. Обвивает запястья. Гладит предплечья. Волоски на руках встают, как струны перед первым прикосновением смычка. У него есть текстура – бархатистая, влажная, как шёлк, вынутый из родника.

Это не дуновение. Это дыхание. Чужое. Живое. Знающее.

Он доходит до лица – и не бьёт. Он смывает. Пот, страх, остатки соли с губ. Струится по вискам, вливается в уши – не рёвом, а гулом. Глубоким. Древним.

Таким, будто земля вдруг вспомнила, как дышать.

Я зажимаюсь.

И тогда – волосы. Они оживают. Не как пряди, а как нервы на воле. Каждая нить – отдельная струна, и ветер играет на них, как на инструменте.

Он шепчет. Не словами. А запахом: хвои, моря, птичьих крыльев над пропастью. Запахом свободы, которую я забыла, что она существует.

Кожа больше не граница. Она – проводник.

Я – не внутри себя. Я – всё это.

Камень. Ветер. Вершина.

И когда его ладонь – ледяная, но живая – ложится на моё горячее сердце, я понимаю:

Это не ветер.

Это встреча.

С тем, что выжило. С той, что не растворилась с самой собой – после смерти.

В этом грубом, первобытном, всепоглощающем объятии я впервые за долгое время чувствую:

Я жива. Не «я выжила». Не «я спаслась».

А – я жива.

И тогда приходит прозрение – простое, как дыхание:

Боязнь высоты – это не страх падения. Это страх отпустить землю, которая уже предала тебя.

А ветер...

Ветер говорит: Отпусти. Я держу.

Он не обещает счастья. Он напоминает: ты здесь. Сейчас. И этого – достаточно.

Больше, чем достаточно.

Это – всё.

Это не было падением. Это было исчезновение.

Меня не толкнули. Меня отпустили.

Ноги не коснулись края. Они просто повисли.

Сердце не заколотилось – оно замерло. На мгновение – я не существовала.

А потом – вода. Она не ждала. Она взяла. Поверхность не ударила – она проглотила. И в ту же секунду – всё: свет, ветер, боль – исчезло. Осталась только тяжёлая тишина, как в гробу на дне моря.

Последнее, что я увидела – его фигуру. Она не расплывалась. Она врезалась в память, как клеймо. И даже когда тьма сомкнулась над головой, я всё ещё чувствовала его взгляд – тёмный, безмолвный, голодный не от желания, а от пустоты.

И тогда – последний вопрос, рванувшийся в голове, прежде чем погасло всё: «Почем?»

Не «зачем?».

Не «кто?».

Просто – почему?

Как будто тело всё ещё ждало объяснения от мира. Как будто сердце верило: может, это ошибка. Может, сейчас он обернётся.

Но он не обернулся.

Он стоял. Холодный. Спокойный. Окончательный.

Он не убивал меня. Он стёр меня – как пыль с ладони.

Без вздоха.

Без сожаления.

Без следа.

Глава 2. Он обнял меня – чтобы убить

*Моё тело помнит то,
во что я не верю.*

Сознание цепляется за обрывки реальности. А тело всё ещё верит, что оно умирает.

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.