

12+

Мост, где дышит СВЕТ



О ПУТИ, ЛЮБВИ
И ВНУТРЕННЕМ РАВНОВЕСИИ

Ана Кайя ©



Ана Кайя
Мост, где дышит свет.
О пути, любви
и внутреннем равновесии

<https://litres.ru/74153099>

ISBN 9785007017398

Аннотация

Этот сборник сложился из текстов, написанных в разные периоды жизни. Они не собирались как книга — они происходили. Со временем между ними стала видна связь: путь по невидимому переходу, где прежняя жизнь уже отпущена, а новая опора ещё только рождается.

Так появилось ощущение моста. Для меня мост — это состояние между болью и спокойствием, между потерей и возвращением, между тем, кем я была, и тем, кем становлюсь. Быть может этот мост знаком и тебе.

Содержание

ЧАСТЬ I — СТИХИ	6
К СИЛЕ	6
Жажда обладания	8
Исповедь	10
Любимый	14
Мольба	16
Почему убивают женщины	18
Перфект	23
Прощение	25
Шаг к свободе	27
Низвержение	29
Девочка	31
Взрослые дочери	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Мост, где дышит свет О пути, любви и внутреннем равновесии

Ана Кайя

*Эта книга начинается там,
где больше невозможно молчать.
Не потому, что боль стала красивой,
а потому, что однажды она перестала быть
клеткой.*

*Здесь любовь ранит, память возвращает голос,
дорога ведёт к себе, а тишина начинает дышать
светом.*

*Если тебе хоть раз приходилось выбирать себя,
когда страшно, ты уже знаешь этот путь.
— Ана Кайя*

*Дизайнер обложки Ана Кайя
Иллюстратор Ана Кайя*

© Ана Кайя, 2026

© Ана Кайя, дизайн обложки, 2026

© Ана Кайя, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0070-1739-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ЧАСТЬ I — СТИХИ

К СИЛЕ

*Мы не рождаемся сильными.
Мы становимся ими там,
где однажды выбираем себя —
вместо страха, боли и чужих ожиданий.*



Жажда обладания

Когда не понимаешь — не жалеешь,
Не признаёшь ни выбор, ни желания.
Любовь, быть может, многое умеет,
Но страх ведёт нас снова к обладанию.

И между нами воздух стал чужим,
Тебя теперь и вид мой раздражает.
А помню — ты, до дрожи одержим,
Смотрел, как будто мир во мне рождает.

Любовь не держит душу на цепи,
Не лепит образ по своей тревоге.
Она не говорит: «Стань мной, терпи»,
Не требует поклонов на пороге.

Любовь — когда ты видишь, а не правишь.
А жажда обладать — всегда про страх.
Ты не меня в объятиях оставишь,
А только тень, зажатую в руках.

Ты не станешь выше, сжимая меня,
Из захвата не вырастут крылья.
Это жажда владеть, а не свет и полёт

И любовь — это воздух, а не насилие.

Исповедь

Я хотел знать, почему ты ушла.
Почему разорвала то,
что казалось небесной связью,
Почему ты исчезла, не объяснив.
Почему не осталась моей частью.

Ты была не просто женщиной,
Ты была моим светом божественным.
Ты прошла сквозь меня,
чтоб меня вознести к небесам.
Ты пришла пробудить меня к истине,
которую когда-то выбрал я сам.
Чтобы вспомнить, как можно сиять.

А я принял твой свет за любовь.
Это стало моим откровением.
Я смотрел в твои глаза —
видел в них я своё спасение.
Ты была переходом моим,
мостом в новое измерение.

Я хотел держать тебя рядом,
ведь мне нужен был свет,

который чрез тебя струился
в мой род и в мой завет.

Я искал тебя глазами,
затем словами, и ещё болью.
А ты чувствовала эту клетку,
которую я называл любовью.

Я хотел тебя держать,
но ты не могла отдать то,
что в теле звучит.
Ведь это не твоё,
И тебе не принадлежит.

Ты видела, как я сначала менялся,
И гордилась ты мной — но я испугался.
Стал требовать, ревновать, сжимать,
хотел вернуть тебя в клетку опять.

Чем сильнее я тянул и грубил,
тем дальше ускользала та,
которую я так сильно любил.
Ведь она появляется только в свободе,
без всяких удил.

И сейчас ты уходишь,

потому что связь входит в тамас.
Ты себя и меня убиваешь,
как убивает пламя.

Я не хочу убивать твою силу.
Я не хочу превращаться в дыру.
Я выбираю уйти и отпускаю,
чтоб остаться нам живыми.

Я не стал тем, кто родился в твоём поле.
И тогда ты уносишь свой свет —
не в наказание, нет.
А как защиту от лжи, иллюзий и боли.

Ты не осталась, чтоб не исчезнуть.
Ты не спасала, чтоб не предать.
Ты была мой выбор и ты мой страх.
И ты ушла, чтобы сиять в небесах.



Любимый

*Когда слово «любимый»
не зов, а благодарность.*

Этот мир у ног твоих, любимый.
Ты в цепях, но разве в этом суть?
Ты мой ангел, демоном хранимый,
И продолжишь лишь со мной ты этот путь.

Я буду защищать тебя, бескрылый.
Ты больше от меня не улетишь —
Обрезал крылья — ты и так красивый;
Их жаром сердца мне не опалишь.

Ты сам веселый. И таким останься!
Я остужу твоё дыханье жаром льда
от сердца моего. Ты в нем остался,
И душу вверил ты мне навсегда.

Я не убийца, не мучитель, я — хранитель.
Всё для тебя, любимый, ты держись!
Пусть в моём сердце ангела обитель,
Но бьёт больней, чем я, тебя порою жизнь.

26/07/2023

Мольба

Приходит ночь, и сердце говорит:
не всё, что жгло, любовью называлось.
Ты дал мне сон, похожий на приют,
а я в нём долго светом оставалась.

Всевышний, дай мне воздуха вдохнуть,
без гнева, без проклятия, без спора.
Дай мне пройти мой самый тёмный путь
и не ожесточиться от раздора.

Я отрекаюсь не от той любви,
что светом в сердце бережно хранилась.
Я отпускаю образ, где во мне
моя же нежность пленницей томилась.

Прости во мне ту женщину немую,
что верила, терпела и ждала,
что отдавала душу в пустоту
и всё равно виновной быть могла.

Я помню руки, обещанья, шёпот,
слова, где будто строился мой дом.
Но если дом стоял на зыбком страхе,

пусть рухнет он, не став моим крестом.

Я не прошу тебя меня увидеть,
не жду, что ты вернёшь мне прежний свет.
И нужно не твоё мне возвращение.
Мне нужен мой единственный ответ.

Всевышний, дай мне силы не разбиться,
не сделать сердце камнем от потерь.
Дай не просить, не звать, не торопиться,
а тихо выйти в собственную дверь.

Пусть боль уйдёт туда, где ей положено:
в землю, в пепел, в прошлое, в траву.
Я забираю всё, что было вложено
в чужую тень, и снова оживу.

Теперь я не стою у прежней раны.
Теперь мой голос дышит глубиной.
Я не погибла. Просто слишком долго
искала путь обратно за собой.

Моя любовь опять принадлежит мне.
Моя душа уж больше не в плену.
Не хороню любовь, я возвращаюсь.
Я встала, я иду и я живу.

Почему убивают женщины

От чего устают женщины?

Наверно — не от дел, не от лет.

А от того, что всё время держат, чтоб не рухнул дом,
чтоб не умер в нём жизненный свет.

От бесконечных «надо» и «жди»,
от ночей без прикосновений,
от того, что любовь — это бой,
а не дом для возвращений.

От того, что прощают всех,
а себя — не умеют прощать,
что сильных в них ищут другие,
а слабость никто не умеет принять.

От тишины, где нельзя быть живой,
где каждое слово — как шаг по минному полю.
От ласки, что стала привычной ролью,
от вечной готовности быть опорой, а не собою.

Женщина устаёт, когда в доме холод и стужа,
и улыбка нужна ей, чтобы не стало ещё хуже.
Когда рядом не враг, но уже и не сердечный друг,

и сердце, даже когда спит, сторожит всё вокруг.

Почему уходят женщины?



Они устали стучаться в закрытые души,
где слово «люблю» стало крюком
и держит в долгу, в ожидании.

Не ради света, не ради тепла.
Чтобы вернуть себе права на прощание.

Потому что быть рядом —
уже не значит быть вместе.
Они уходят не к другому, а туда,
где можно просто воскреснуть.

Когда нет твёрдой опоры
ни в нём, ни в себе.
Когда жизнь — это бег,
где каждый шаг —
как танец Русалочки на острие.

Как убивают женщины?

Не руками — тишиной, сердцем,
Не человека — чувство,
в котором когда-то жила.
Не человека — ту любовь,
что стала клеткой, долгом, страхом.
Не жизнь — а старую надежду,
погребённую под прахом.

Потому что боль без выхода
обрастает твёрдой бронёй,

и душа, лишённая голоса,
становится стальной струной.

И тогда её молчание —
не жестокость, не вина,
а последняя защита.
Там, где кончилась надежда на слова.

Они убивают, когда больше незачем
верить словам и глазам.
Когда в глазах у мужчины
уже не узнать им себя по утрам.

Когда тишину внутри них
принимают за покой,
а это не мир — это поле,
выжженное войной.

Когда все мосты обрушены,
и нет ни назад, ни вперёд,
они выбирают не ярость и месть,
а то, что сильнее: уход.

Не ненавидеть. Не мстить.
Не ломать и не жечь изнутри.
Они убивают любовь —

чтобы себя же спасти.

Женщины живут сердцем.

Они не хотят войны,

им бы дом родной,

где можно всегда

оставаться собой.

Где нежное сердце

можно не прятать,

где слово «люблю» —

не вечная клятва,

а право — дышать, верить и жить.

Они устают, но возвращают свет.

Уходят — чтобы вернуться другими.

Умирают внутри —

чтобы остаться живыми.

Живые — значит любящие, прощенные.

Прошедшие через боль, непокоренные.

Женщины держат мир

не потому, что должны,

а потому что умеют

и всё ещё верят в любовь.

Перфект

С улыбкой лгу, что всё всегда Перфект,
Скрывая шрамы под одеждой тонкой.
Среди чужих и выдуманных дней
Кажусь себе я тенью слишком ломкой.

Горю желанием — просто обхватить
Того, кто скуп на ласку и объятья...
Я та, для чьих шагов весь мир воскрес,
Но сердце всё равно живёт в распытье.

И даже сто чужих прожив дорог,
Я всё ещё хочу простого счастья.
Хочу, чтоб кто-то рядом уберёт
От тишины, усталости, ненастья.

Хочу не выживать среди забот,
Не прятать боль за вежливым ответом,
И гладить руки тех, кто рядом ждёт,
И быть не сильной — быть любимой кем-то.

Я та, у которой на вид все «Перфект».
И даже внутри когда рана сквозная,
Уткнуться бы нежно в родное плечо,

Но рядом лишь тень, что меня не спасает.

А ей все твердят: «Счастливая ты!»
Не зная, что там, за улыбкой сиянья,
Живут океаны немой темноты,
И раны, которым не дали названья.

Молва говорит: «Тут беда не сломит,
Она не сгибается, не отступает.
Она всё сумеет, как прежде, сама»,
Но в ней что-то тихо себя разрушает.

Ещё ей твердят: «Её Бог бережёт.
В рубашке родилась, судьба помогает.
И рядом любимый всегда человек»,
Но в жизни она всё равно замерзает.

Так хочется снова в родное плечо
Уткнуться без слов, когда боль накрывает.
Чтоб кто-то услышал: за словом «Перфект»,
Как часто душа в тишине исчезает.

Прощение

*Момент, когда боль
перестает быть нужной.
и теперь можно просто дышать.*

Прости меня, когда мой резкий страх
Тебя случайно ранил между словом.
Я не святая. В собственных грехах
Я тоже падала, вставая снова.

Прости, что в душу не впустила свет,
Хотя вины в закрытой двери мало.
Я берегла себя от новых бед,
Но вместе с ним живое запирала.

Простите все, к кому я не дошла
Ни сердцем, ни вниманием глубоким.
Я думала, что боль моя прошла,
Но боль во мне стояла одиноко.

Я не всегда умела отпускать
То, что давно просилось на прощанье.
И рана продолжала прорастать
В моё молчанье, страх и отрицанье.

Простите, если я была не той,
Кого вы ждали — зрячей, сильной, ясной.
Я часто спорила с самой собой
И не любила часть себя несчастной.

Ту часть, что шла на ощупь в темноте,
Ту, что стыдилась собственной печали.
Я отвергала слабость в глубине,
А с ней себя по капле разрушала.

Простите все, кого я не ждала,
Кого судила слишком осторожно.
Я осуждала чей-то свет крыла,
Хотя сама летала, как возможно.

И я прошу прощенья у себя.
За то, что в сердце веры не хватало.
За недоверие теченью бытия,
которым я миры в себе ломала.

Прошу, прости и ты меня,
Такую хрупкую, нагую.
Что душу сердца сохраняя
Я тут как грешная кочую...

Шаг к свободе

*Когда перестаёшь бояться
чувств, они перестают
управлять тобой.*

Признай свои чувства,
Не прячь и не бойся.
Признай все обиды.
Дай им шанс успокоиться

Взгляни на это с другой стороны.
Сострадание ко всем
откроет иные миры.
Напиши письмо,
пусть слова вылетают.
Эмоции на бумаге
всё внутри очищают.

Живи сейчас.
Не в прошлом, а в настоящем.
Благодарность урокам
наполнит жизнь твою счастьем.

Читай, учись, расти,
не стой на месте.
С друзьями чаще делись.
Будет свет в каждом жесте.

Прощай всех. С малых обид начни.
Не спеши.
Каждый шаг к прощению
— новый дар
для бессмертной души.

Прощение — это путь
что приведёт к свободе
от бремени и от тоски.
И вот тогда твое сердечко
расцветет в таком подходе.

Ты смело двигайся вперед
и в каждом утреннем луче
благословение встретишь ты
на небосводе.

Низвержение

*О разрушении гордыни.
Падение — самый честный способ
почувствовать землю.*

Запах заката весеннего
Слияние энергий, миров
Эпохи, года, катаклизмы, открытия,
Религии, люди, структуры, события
Все так смешалось с историей снов.

Бледная тень опускания в бездну
Леность иллюзий над миром блеснит
Кто это плачет во тьме так пронзительно
В хижине старой, иль в многоэтажке
Там во дворце или в звонкой упряжке,
Что по дороге заснеженной сани катит.

Может мои воспоминания бывшего
Может другого, навеки почившего,
Соединились в реальности временной
И породили структуру Вселенной,
Той что ликуя над миром безумным летит

Сочи, 2018

Девочка

Она росла — где зима и холод,
Свет резал глаза, как чужой приговор.
Мир бил по коже морозным проводом,
И тело училось сжиматься в упор.

Снег скрипел под ногами, считая ошибки,
Дыхание знало, внутри терпела душа.
Эта девочка слишком умела чувствовать,
И зима научила её жить не спеша.

Эта девочка слишком умеет чувствовать,
И мир иногда для неё слишком громкий и злой.
Эта девочка умеет чувствовать,
И платит за это собственной добротой.

Потом была страна тумана и правил,
Школы, экзамены, планы, контроль.
Там тело мешало, там тело правили,
Спрятав под форму, под кофе и роль.

Шум заменял ей дыхание медленное,
Ночь — не восстанавливает,
утро — новый забег.

Эта девочка долго очень спасалась,
Чтобы помнить, как чувствуется внутри человек.

Эта девочка слишком умеет чувствовать,
Но город учил её жить на нуле.
Эта девочка слишком, умеет чувствовать,
И тело молчало бродив по бетонной земле.

А потом — другая страна. Жаркая. Тихая.
Море, песок и солнца тепло.
Закат окутывал плечи не требуя,
И тело вдруг само ожило.



Дыхание знало, внутри терпела душа,
Эта девочка слишком, умеет чувствовать,
И зима научила её жить не спеша.

Эта девочка слишком умеет чувствовать,
И мир иногда для неё слишком трагичен и холоден,
Эта девочка умеет чувствовать,
И платит за это собственной добротой.

Потом была страна тумана и гробов,
Шеллы, жемчуги, плащи, контрасты,
Там тело нежало, там тело гробило,
Скрывав под форму, под кофе и раны.

Шум заволакивал её ритмичное дыхание,
Ночь — не восстанавливает,
Утро — новый забег,
Эта девочка долго очень спасалась,
Чтобы помнить, как чувствуется внутри человек.

Эта девочка слишком умеет чувствовать,
Но горю утратила её жизнь на нуле,
Эта девочка слишком, умеет чувствовать,

Волны касались без слов и условий,
Пальмы качали ей медленный день.
Эта девочка снова слишком умеет чувствовать,
Но теперь это нежность, а не мишень.

Эта девочка слишком, умеет чувствовать,
Мир больше не давит — он рядом и прост.
Эта девочка слишком, умеет чувствовать,

И тело — её дом, её берег и рост.

Она пахнет солью, морем и солнцем,

Дышит медленно, не торопится.

Ничего не доказывает, никуда не рвётся.

Эта девочка слишком... этого достаточно.

и теперь она просто — есть.

Взрослые дочери

Мы выросли в трудное время,
Где взрослые жили всерьёз.
Где мамы молчали устало,
Чтоб мы не боялись их слёз.

Мы рано учились быть сильными,
Без просьбы, без жалоб, без слов.
Смеялись, когда было больно,
И прятали сердце от снов.

Наши матери знали голод,
И война проходила сквозь них.
Они поднимали детей и судьбы,
Не бросив нас в днях тех лихих.

Им было совсем не до нежности,
Не время ласкать и жалеть.
Они держались за жизнь руками,
Чтоб мы научились взрослеть.

Нам детство сквозь слезы светило,
Хоть мир был суров и непрост.
Во дворах мы терялись до ночи,

И смех уносило до звёзд.

Под ногами листья кленовые,
Снег ложился на край двора.
Мы верили: мама всё знает,
И взрослая жизнь — добра.

И жизнь начиналась с простого:
С тепла материнской руки.

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.