

12+

J. Ti

4 шага к себе

Стихи



Ж. Ти

4 шага к себе. Стихи

<https://litres.ru/74154614>

ISBN 9785007021197

Аннотация

Это не путеводитель и не набор правил.

Каждое стихотворение дышит в своём ритме, опираясь на простые, тактильные образы.

Здесь нет наставлений и готовых ответов. Есть лишь пространство, где можно замедлиться, почувствовать опору под ногами и обнаружить, что путь к себе не требует спешки.

Содержание

Шаг 1. Узнавание	5
Назови меня тем, что уже есть	5
Тень, что учит ходить	7
Молчание как язык	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

4 шага к себе

Стихи

J. Ti

© J. Ti, 2026

ISBN 978-5-0070-2119-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Шаг 1. Узнавание

Назови меня тем, что уже есть

Слово, что звучит как приказ, остаётся на губах,
а имя входит само, как свет в щель окна.

Я не ушёл за горизонт, не спрятался в вышине —
я в том, как поправляется край одеяла в ночи,
в тишине, что оседает на пол после шагов.

Я — в соли, что тает в воде, невидимая, но дающая вкус,
и в трещине на чашке, что помнит целостность.

В руках, что мнут глину, и в тех, что стирают черты,
в голосе, что поёт, и в том, что затихает от усталости.

Река не выбирает берег или камень —
она течёт, не разделяя их.

Я — в нитке, что проходит сквозь ушко,
в узле, что держит, и в петле, что спутывает путь.

В годичных кольцах, где засуха чередуется с дождём,
в следе на мокрой земле, что высохнет, но останется па-
мятью.

Не в свитках и не в громких обещаниях.

На уровне взгляда, где вопрос растворяется в ответе.

То, что уже живёт в теле, не просит масок и оправданий.
Лёд тает сам, когда приходит время тепла,
а отклик приходит не криком, а ровным жаром —
как печь принимает сырое полено, не торопя огонь.

Не свод правил, не наставник в строгих строках.
Ключ уже в замке — поворот случается сам.
Любовь не требует отчётов и гарантий,
она просто остаётся в комнате, когда гаснет лампа.
Не спорит. Дышит. Пока напряжение уходит в пол.

Имя звучит не вслух, а в самой глубине.
И тогда мир перестаёт делиться на «моё» и «чужое».
Я — это ты, когда броня спадает, обнажая кожу.
А ты — всё, что дышит рядом, растёт и уходит.
В этом — покой. В этом — начало.

Тень, что учит ходить

Она не прячется за спиной.
Она ложится там, куда падает свет.
Не тяжёлый груз, не немой укор —
просто отметка на земле,
показывающая, где стоит нога.

Под подошвой меняется грунт —
шаг тише, когда асфальт уходит в песок.
Неудобный камень в ботинке не останавливает путь.
Он возвращает внимание к поверхности,
где нет готовых следов.

Обратная сторона листа не прячет прожилки —
она держит их, пока ветер треплет крону.
То, что кажется лишним,
оказывается тем, что придаёт устойчивость.
Без тени контур размывается,
и взгляд теряет точку опоры.

Не указывает направление,
не чертит маршрутов —
просто ложится на ступени, стёртые до блеска,
в изгибе перил, помнящем ладонь,

в паузе между вдохом и выдохом,
где тело возвращает себе ритм.

Лёд не просит обхода.

Он учит, как вес ложится на поверхность,
если не торопить шаг.

И когда подошва скользит, не теряя связи,
тень перестаёт быть преградой.

Она становится землёй.

Идти — значит не искать только солнце.

Это значит позволять свету и темноте
касаться ступней по очереди.

Шаг рождается не в пустоте.

Он рождается там, где тяжесть встречает опору.

Здесь равновесие.

Здесь путь.

Молчание как язык

Оно не приходит, когда заканчиваются слова.
Оно остаётся между ними, как воздух в лёгких.
Не пустота, не остановка —
просто пространство, где отзвук становится слышнее,
а шаг — увереннее.

Чашка на столе не требует наполнения.
Она держит форму, пока тепло не уйдёт.
Пыль в луче не кружится от слов — она оседает,
когда затихает шаг.
Молчание не уходит. Оно просто меняет форму.

В паузе между вдохом и выдохом
появляется то, что не помещается в звук.
Ладонь, лежащая на колене,
помнит больше, чем торопливая речь.
Взгляд, задержавшийся на дверной ручке,
читает то, что давно не названо.

Оно не поучает. Просто показывает,
как вода находит дно, когда перестаёт пениться.

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.