

12+

ТАТЬЯНА ГУРЬЯНОВА

ДЫХАНИЕ РИФМЫ



Татьяна Гурьянова

Дыхание рифмы

<https://litres.ru/74155122>

ISBN 9785007023467

Аннотация

В эпоху скоростей и цифровых масок мы всё чаще забываем о подлинных ценностях.

Приглашаю остановиться и задуматься: что мы теряем, когда заменяем искренность расчётом, а доверие — осторожностью?

Возможно этот сборник станет зеркалом, в котором отражаются и боль утраты нравственных ориентиров, и робкая надежда на возрождение света в человеческой душе.

Содержание

Мы забыли о важном	6
Обида	9
Своя боль	12
Калейдоскоп мгновений	15
Предстоит нам назад оглянуться	17
Чтобы жить, стоит только родиться	20
Просто живи	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Дыхание рифмы

Татьяна Гурьянова

© Татьяна Гурьянова, 2026

ISBN 978-5-0070-2346-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Дорогие читатели!

Для меня поэзия воспринимается как способ услышать тишину между ударами сердца, разглядеть узоры судьбы в случайных совпадениях, поймать неуловимое и облечь его в слова.

В этом сборнике собраны мысли, чувства и образы, прожитые мной как этапы пути. Они не претендуют на истину в последней инстанции — лишь предлагают взглянуть на мир под другим углом. Возможно, какие-то строки отзовутся в вас эхом собственных переживаний, а иные заставят задуматься о чём-то новом.

Каждое стихотворение, которое вы прочитаете в этом сборнике, — это не просто запечатлённый момент, а приглашение к размышлению: о природе человеческих чувств, о хрупкости мгновений, о связи времён. Пусть эти строки станут для вас зеркалом, в котором вы увидите не только моё

восприятие мира, но и своё собственное.

Благодарю вас за то, что решили пройти этот путь вместе со мной.

Мы забыли о важном

Мы забыли о важном в суете и заботах,
Дни торопим, куда-то спешим.
Тормозим безошибочно на поворотах
В час, когда лишь о близких скорбим.

Мы забыли о главном — всё, чему нас учили.
Нам не страшно идти в темноту.
Жизнь других интересней — ей свою заменили,
Сменив вечные ценности на пустоту.

Подменили соцсети живое общение,
Вместо писем теперь — СМС.
Принимаем порой за любовь угнетение
И привыкли испытывать стресс.

Некролог для нас стал как обычное чтиво,
Любопытно узнать: кто? откуда? когда?
Признаём мы за истину то, что так лживо,
И не видим в обмане большого стыда.

Вспоминаем о важном, если боль по живому,
Когда в горле удушливый, вязкий комок.
В такой час обратиться готовы к любому,
Сменив гордость на помощи белый флажок.

Мы забыли о важном — о душе, Боге, вере,
Настоящей любви, теплоте и добре.
А потом удивляемся, если вдруг в теле
Появляется склонность к какой-то хандре.

Мы забыли о главном, о доверии, чести,
Милосердии, верности, добрых делах.
И, в себе зародив чувство праведной мести,
Внутри топчем цветы, превращая их в прах.

Кажется, что всё важное — где-то впереди: вот закроем этот проект, вот разберём накопившиеся дела, вот отдохнём... Но «потом» редко наступает так, как мы его себе представляли. Время идёт, а отношения становятся прохладнее из-за нехватки искренних разговоров, здоровье даёт сбой из-за постоянного стресса и пренебрежения к себе, а личные цели так и остаются планами на бумаге или в заметках телефона.

И всё же где-то внутри живёт понимание, что настоящее богатство кроется в глубине пережитых чувств, в тепле близких людей рядом.

Порой достаточно просто остановиться и напомнить себе:
самое важное — это мы.

Обида

Не стоит отвечать обидой на обиду.
Как вариант — что кто-то не дорос
И может лишь построить пирамиду
Из колких и туманно-смутных грёз.

Возможно, был обижен ещё в детстве
И рана кровоточит до сих пор.
Нуждается в целительном сам средстве,
Но этого не видит он в упор.

А может быть, стрела Амура мимо
Промчалась в юности, посеяв в сердце боль,
И тлеет по сей день неудержимо
Костёр тоски, всё обращая в смоль.

Не знает он, что значит стать любимым,
В глазах влюблённых видеть нежность чувств
И, кроме Бога, кем-то быть хранимым —
Без предрассудков, лицемерия, безумств.

Его душа давно кричать устала,
Но он её не слышит. Он к ней глух.
Она весь горький опыт испытала,
Чтобы огонь обид скорей затух.

Слепой не видит свет, что дарят люди,
Глубокой завистью на всех порабощён.
Живёт во мраке запредельной жути
И этим сладким мраком соблазнён.

Не стоит отвечать обидой на обиду.
Как вариант — что кто-то не дорос,
И может лишь построить пирамиду
Из колких и туманно-смутных грёз.

Обида — словно невидимая ноша, которую человек берёт на себя и несёт, порой годами. Она не всегда заметна окружающим, но ощутимо меняет и внутреннее состояние, и отношения с миром.

Сначала обида ранит — остро и больно.

Постепенно эта боль может превратиться в барьер между человеком и другими людьми.

Обида отнимает энергию, которая могла бы пойти на что-то созидательное.

Со временем обида способна изменить и характер. Она делает человека более замкнутым, циничным или раздражи-

тельным.

Мир начинает казаться менее дружелюбным, а жизнь — менее радостной.

У любой обиды есть причины.

Порой они кажутся весомыми, порой — надуманными, а иногда мы и вовсе не можем чётко сформулировать, что именно задело. Но со временем становится ясно: сами причины уже не так важны.

Главное уметь отпускать обиду. Ведь, освободившись от груза прошлого, человек снова способен доверять, радоваться мелочам и строить тёплые, искренние отношения.

Своя боль

Было немного больно...
Вру, конечно, — больно до крика.
Хотелось уйти добровольно
Туда, где нет никого, где тихо.

Боль — отработка за карму,
От жизни прошлой зависит.
Вопреки красоте и шарму —
Самооценку любую снизит.

Ищешь методы исцеления —
Как соломинка каждый из них.
В теле копится напряжение
От пустых голосов людских.

Говорят: «Докопайся до сути!
Выход там же, где и был вход».
Только страшно до томной жути,
Что опять не увидишь восход.

Сложно верить в Божье чудо,
Когда жизнь — сплошная борьба.
Легче бранить Абсолюта,
Верить, что это судьба.

Озлобить сердце и душу.
Роль жертвы. Холодный взгляд.
И вот выходит наружу
Убийственный, сладкий яд.

Слова отравляют чувства,
Поступки — близких людей.
Смысл переходит в безумство,
Свет становится всё темней.

В каждом видится недруг,
Всякий шаг причиняет муку.
Стал рефлексом детский испуг...
И так день за днём, по кругу.

Оправдания — извечная слабость.
Лишь принятие дарит опору,
Стирая безмерную жалость,
Раскрывая двери к простору.

Было мучительно больно,
Изнутри вырывалась истома.
Я сказала себе: «Довольно!»
Сняв страдания с тела фантома.

Это стихотворение родилось из личного опыта глубокой внутренней боли — той, что не объяснить парой слов, что сковывает изнутри и кажется бесконечной. Я писала его как крик, как попытку выговорить то, что давило на грудь, не давая дышать.

Боль, желание спрятаться, ощущение, что мир враждебен, — всё это бывает в жизни почти каждого.

Я хотела показать путь. Это момент внутреннего перелома, когда человек перестаёт подпитывать страдание и делает первый шаг к освобождению.

Надеюсь, кто-то, читая эти строки, почувствует: он не одинок в своей боли. И, быть может, найдёт в них силу сказать себе то же самое: «Довольно».

Калейдоскоп мгновений

Как в калейдоскопе меняются сюжеты,
День за днём проходит, за зимою — лето.
Нарисую в памяти яркие портреты,
Будет моё прошлое радостью согрето.

В серое ненастье вспомню о былом
И утешу душу памятным теплом.
Хрупкую слезинку уроню тайком,
Напоёт мне музыку ветер за окном.

Белая поляна и луна на небе,
Звёзды в хороводе освещают путь.
Почему порою жизнь идёт нелепо
И не видят люди этой жизни суть?

Дорисую красками лёгкие узоры.
Крупными мазками мир изображу.
С сердца будут сброшены тяжкие оковы,
Чарами своими тебя заморожу.

Как в калейдоскопе меняются сюжеты:
Вечность — это много или только миг?
В розовом закате наши силуэты,
Мне приснилась сказка без боли, зла, интриг...

Предстоит нам назад оглянуться

Стой, мгновение, остановись!
Жизнь галопом летит по планете.
Сколько пройдено лет — оглянись!
Мы за каждый день здесь в ответе.

Мы любили и берегли,
И учились терпеть от боли.
Возвращали, когда могли,
Предавали, играя роли.

Мы теряли в безумстве фраз,
Растворялись в чужом дурмане,
Наблюдали, как быстро гас
Тот огонь любви, что в обмане.

Мы оправдывали себя,
Осознав потом, обвиняли.
Веря в завтра, немного скорбя,
В неизвестном там смысл искали.

Жили быстро и в суете,
Торопя дни, мечтали о чуде.
Вопреки справедливой судьбе
Возмущались, что путь наш труден.

Упускали возможность и шанс
И не видели знаки Вселенной.
Танцевали жизни романс
И считали её нетленной.

У невидимой встав черты,
Предстоит нам назад оглянуться.
В эпизоды глухой пустоты
Доведётся вновь окунуться.

Стой, мгновение, остановись!
Жизнь галопом летит по планете.
Сколько пройдено лет — оглянись!
Мы за каждый день здесь в ответе.

В суете дней мы редко останавливаемся, чтобы подумать:
куда идём, что теряем, чему учимся.

Но наступает время, когда хочется поймать ускользающее
мгновение, осмыслить противоречивость опыта: любовь и
предательство, поиски смысла и самообман.

Каждый день имеет значение, и в нашей власти замедлиться, чтобы ощутить его полноту.

Чтобы жить, стоит только родиться

*Утром встав создай в мыслях намерение:
«Прожить в радости нынешний день!»
Каждый шаг — станет точно увереннее,
Превратив в жизнь заветную цель.*

Для грусти не нужен повод,
Если в сердце — тихая боль,
А в душе — лёд и едкий холод,
Что забрал блаженный покой.

Для счастья хватает малости,
Оно рядом ходит всегда.
Хулиганит, даря людям радости,
И стирает с их лиц года.

Для добра не нужны причины —
Хочешь — делай, не хочешь — стой.
Можешь ты покорять вершины,
А внутри быть совсем пустой.

Для любви — основания лишние.
Она — в сердце божественный свет.
Если в чувствах мы словно нищие,
То и в жизни не жди рассвет.

Чтоб идти, даже тропки достаточно.
Убирай из-под ног сорняки
И смотри на людей одинаково —
Остальное, поверь, пустяки.

Чтобы жить, стоит только родиться,
Осознать и познать этот мир.
Открыть веру в себе, чтоб молиться,
Расширяя ментальный эфир.

Мы часто ищем сложные объяснения, оправдания, поводы, но самые важные вещи — счастье, добро, любовь, движение вперёд — не требуют сложных условий. Они рождаются из внутреннего состояния, из готовности видеть, чувствовать и действовать.

Эти строки как напоминание: не усложняйте.

Доверяйте чувствам, выбирайте доброту, открывайтесь любви, идите по своей тропинке.

Просто живи

Просто живи, без заморочек и пафоса.
Делай, как должен, и наблюдай, что будет.
Вроде всё просто, но мир не бывает без хаоса.
В твоём окружении — тысячи разных судеб.

Любой из нас проходит свой путь особенный,
Чтобы прожить опыт, душой не испытанный.
Всякий маршрут, Создателем нарисованный,
И, словно книга, каждым будет прочитанный.

Вот только нет у этой книги инструкции.
Есть там пробелы, страницы все чёрно-белые.
Что вклеишь ты — оригинал иль жалкие репродукции,
Сменившие яркий цвет на черновые наброски несмелые?

Тебе выбирать, топча колеи дорожные, —
Быть здесь и сейчас, смиренно плыть по течению,

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.