ТАТЬЯНА ТАНИЧЕВА

СТИХИ, КОТОРЫЕ СПАСАЮТ

Лихие 90-е.
Личный дневник
выживания в стихах.

18+

Татьяна Таничева

Стихи, которые спасают

https://litres.ru/74226623
SelfPub; 2026

Аннотация

Лихие 90-е. Отчаяние, страх, темнота. Стихи, которые я писала ночами, стали моим спасением. В них - дыхание, сила и позитивные психологические установки, которые возвращали меня к жизни. 25 лет спустя я издаю их, чтобы помочь тем, кто сейчас на грани. Внутри - не просто стихи, а проверенные слова-якоря, которые стали моим первым лекарством. Если вам сейчас страшно, если кажется, что сил больше нет - эти стихи помогли мне тогда, помогут и вам сейчас. Просто читайте. Держитесь. Вы не одни.

Татьяна Таничева
Стихи, которые спасают

«СТИХИ, КОТОРЫЕ СПАСАЮТ»

Эти стихи родились в лихие девяностые, когда мир вокруг рушился, а внутри было так темно, что казалось – выхода нет.

Я писала их по ночам, чтобы не сойти с ума. Чтобы зацепиться за жизнь, когда руки опускались. В каждую строч-

ку я вкладывала не просто рифму – я вкладывала позитивную психологическую установку, которая работала как якорь. Каждое утро я читала их и повторяла: «Ты справишься. Ты сильная. Ты дышишь – значит, ты живая». И это спасало. Они не просто успокаивали – они возвращали меня к себе, к моей собственной душе.

Прошли годы. Стихи остались теми же – живыми, честными, поддерживающими. Именно они - стали моим первым лекарством. Изменилась я. Изменился мир. Но потребность в словах, которые дают опору, осталась навсегда.

Я не знаю, в какой точке вы сейчас находитесь. Может быть, вам тоже страшно. Может, кажется, что сил больше нет. Но если эти строки помогли мне тогда – они помогут и вам сейчас.

Просто читайте. И знайте: тьма не длится вечно, а боль можно превратить в силу. Держитесь. Вы не одни.

ПИКОВАЯ ДАМА

Стать Дамой Пиковой пришлось,

Чтоб защитить свои права.

Обидно стало мне до горьких слез,

От шефа слышать грязные слова.

Обидчиков я призвала на суд,

Чтоб статус свой восстановить.

Имела право на законный труд.

Не позволяя им себя гнобить.

Они, как Герман, проиграли все:

Свободу, деньги, массу перспектив.

За правду была брошена на дно,

Трагедией семьи невольно заплатив.

Жизнь все расставит по местам.

Получит каждый, что он заслужил.

Давно простила я своим врагам.

Хочу для Счастья, чтоб хватило сил.

Написано в 2000 году, когда суды остались позади, а жизнь сама расставила все по местам. Все участники тех событий получили по заслугам – их наказала не я, а сама жизнь. А я, потеряв близких людей, осталась с тем, что не выбирала: оказалась на сломе эпох, в самой гуще событий, где стираются границы между правдой и ложью, между жертвой и победителем. Это стихотворение - мой способ осмыслить ту роль, которая досталась мне не по воле, а по стечению обстоятельств. и это изменило меня навсегда. Это стихотворение не о мести. Оно о том, как трудно сохранить себя, когда мир вокруг рушится, а ты остаешься одна.

ЖИВИ СЕЙЧАС

Наступит квантовый скачок в сознанье,

Преобразиться все живое на Земле.

Используя духовных практик знанье,

Ты это сможешь применить к себе.

Освободись от гнета своих мыслей,

Прими реально все как есть.

Не бойся страхов, боли и унынья,

Живи всегда Сейчас и Здесь!

Пойми, что негативность тщетна,

Поверь в непостоянство всех вещей.

Не жалуйся - все в мире бренно,

Люби Вселенную и все живое в ней.

Умей прощать свои обиды,

Старайся быть самим собой.

И, примирившись с Настоящим,

Ты обретешь в Душе покой.

Достигнув внутреннего Просветленья,

Живи всегда Сейчас и Здесь!

Чудесные подарит жизнь мгновенья.

Бессмертие и Бог на свете Есть!

Написано в 1999 году, когда я училась дышать заново после потерь. Каждое утро я повторяла эти строки, как мантру. Это стихотворение -мой личный манифест возвращения к жизни. Оно стало одним из самых любимых у моих читателей. Многие просили записать его голосом. Я сделала это – теперь вы можете

слушать его в моем прочтении. Просто наведите QR-код или перейдите по ссылке: *https://drive.google.com/file/d/14QEglzA2nZJgHxeYXPIEBwJuu8E4FgMa/view?usp=sharing*

Пусть этот голос напомнит вам: жизнь всегда здесь и сейчас.

МОЛИТВА

Благодарю тебя, Господь, за каждый миг,

За то, что показал толпе, как Ты велик!

Я верю, что творишь ты чудеса!

Во всем присутствует рука Творца!

Ты любишь всех детей своих и все равны.

Мы все для лучшей жизни рождены.

Так почему же, так сурова к нам судьба?

Когда услышишь нас? Когда дойдет мольба?

Тебе мы молимся и просим, помоги!

От бед, несчастий нас убереги.

Написано в 1998 году. Тогда, после трагедии моей семьи, у меня словно открылся канал – я начала писать стихи, хотя никогда раньше этим не занималась. Это стихотворе-

ние – моя молитва. Я молилась и обращалась за помощью, не зная, что мне делать и как жить дальше. Эти строки стали моим разговором с Богом – единственным, кто мог услышать меня в той полной тишине.

ПАМЯТИ ИЛЬИ

Родной, любимый человек,

Какой короткий был твой век!

Ты только двадцать лет прожил,

Скажи мне, кто тебя убил?

Тоскую сильно по тебе.

Сынок, всегда ты нужен мне.

Хочу у Бога я спросить:

"Как без тебя на свете жить?"

Я часто плачу по ночам,

Суд призываю к палачам.

Ты только службу отслужил,

За что ты голову сложил?

Всегда веселый, жизнь любил,

С друзьями искренне дружил.

Ты в жизни мало повидал,

Сынок, кому ты помешал?

Спокойно спи в сырой земле,

Я буду думать о тебе.

С тобой мы встретимся в раю,

Я память о тебе храню.

Написано в 1998 году, сразу после стихотворения Молитва. Я рыдала, пока писала эти строки. Это не были стихи в привычном смысле – это был крик души, который я не могла сдержать. Но именно он помог мне начать отпускать невыносимую боль, с которой я больше не могла жить даль-

ше. Это - дверь, через которую боль начала выходить наружу. Именно тогда, в слезах, я впервые почувствовала, что смогу выжить.

Конец ознакомительного фрагмента.