

Трохи натхнення для неї

Роксолана Вольська

Якось я була у мамі. Все було рожеве навколо, а зверху струменіло матове світло, не яскраве, але тепле. Щось там відбувалось тоді у мамі, і я не пам'ятаю, скільки там була. Ще я пам'ятаю, як мене спитали про щось важливе, на кшталт того, в якій мамі я маю з'явитися і я промандрувала до колодязя, де побачила усе своє життя і відразу ж його забула. Але я була в мамі, а фактично, я була мамою, була клітинкою її тіла і вона любила мене.

Бути дівчинкою — це така фантастика, така феєрія, така спринтерська дистанція довжиною у життя. Спочатку ти мама, клітинка мами, ти — вона, тобі не треба змінюватися, на відміну від чоловіків, твоя хромосома просто подвоюється, вона не зінакшиться, не додається, не потрібно буде осягати нове тіло, пізнавати нові виміри, завойовувати, переборювати, доводити, долати, примножувати, ти можеш просто бути собою, залишитись собою і зберігати, любити, плекати, дбати, дарувати життя.

Але це не означає, що життя буде легким, адже іноді більше зусиль треба докласти для того, щоб залишитися аніж , щоб піти далі. Щоб залишитися потрібно мати дуже стійкий і важливий мотив і цей мотив, безсумнівно, буде сполучений із твоєю душею, з тим, що складає основу сутності, що не відразу відкривається і не щогодини навіть буває з тобою. Те, що ти так боїшся втратити навіть не володіючи цим, бо, насправді, це і не може тобі належати. Ми не всесильні, так. Але ми такі красиві. Кожна з нас, неймовірно красива, особливо, коли себе знаходить.

Cherchez la femme.

І потім я народилася. Це сталося, коли було вже трохи холодно. І перше з того, що я побачила був білий кахель. Білий кахель завжди виглядає холодним, як сніг. Чи , можливо, просто нічого не може зрівнятися з теплом маминого тіла, того захисту, який ми відчуваємо там. Бо нам не потрібно ще дбати про побут, не потрібно хвилюватися, що постійно бракує часу, що ми не виправдовуємо чиїхось чекань (нехай навіть своїх власних), не потрібно постійно тримати себе під контролем, щоб ставитися до цього світу справедливо, а не так, як диктує власне хворе тисячоліттями его. Нам там добре, і це так просто. Я була маленька і червона. Маленька червона дівчинка на фоні білого холодного кахелю. Мене перевернули верх ногами і примусили вперше закричати. І я зробила це, означала свою присутність на цій планеті. Зараз я не пам'ятаю облич тих людей, які допомогли мені з'явитися на світ. Їх ніхто ніколи не пам'ятає і чи має це значення? Але я вдячна їм, бо без вдячності ми — ніхто.

Текст 1. Вдячність.

Сюжети нічого не варті. Цього навчило мене життя. Кожної хвилини в цьому світі відбувається безліч різних речей. Люди закохуються, переїжджають, снідають, ходять, хворіють, брешуть, заходять до метро, купують хліб, сметану. Кожен з нас від народження до смерті робить мільйони різних рухів нашим тілом і ці рухи складаються

в сюжети, які можна описати словами. Але що таке слова? Що вони значать, якщо за ними немає задуму, якщо якась вища незбагненна сила не вдмухує їх у простір тіла того, хто ці слова на папері окреслює. Що може створити окремий сюжет без ідеї?

Жодна лінгвістична система не досконала. Так казала Катруся і я їй вірю. І я почуваю вдячність їй. Мені хочеться медитувати на це слово "вдячність". Для нас, жінок, це одне з базових понять. Як часто ми дякуємо? За землю, по якій ми ходимо, за тіло, в якому все так досконала вибудовано, за повітря, яким можемо насичувати свої легені, за груди, які так гарно випинаються з-під сукні, за всі такі красиві лінії нашого тіла. Колись давно у мене була красива подруга і я заздрила їй. Заздрила її світлому волоссю, її будові тіла, заздрила її вмінню бути собою. Я намагалася віднайти в собі все те, що було в ній: я теж фарбувала волосся у світлий колір і вибирала схожі фасони, але я не ставала красивішою, бо мала віднайти в собі свою сутність. Жінки не повинні заздрити одна одній, лише милуватися і надихатися, бо кожна з нас без винятку королева, без перебільшень.

Тоді, будучи маленьким згортком я цього не знала. У мого батька великі вуха і моя мама неймовірно хвилювалася тоді за мої вуха. Перше, що вона зробила, коли взагалі змогла щось робити після пологів — це прийшла перевірити мої вуха. Вони видалися їй нормальними, але її засмутила ковдра, якою мене спеленали. Ця ковдра була старенька і латана, а в ній лежала маленька я. Не завжди у пологовому будинку матері дозволяється бути поруч із немовлятком, принаймні тоді і в тому будинку я повинна була бути окремо. Це було моє перше розчарування, перша реалія цього неймовірно справедливого світу з якою я стикнулася і яка почала вибудовувати мою особистість. Так я лежала не маючи змоги поворухнутися, а мама оцінювала мої вушка, а потім вона пішла.

Текст 2. Творчість.

Щоб писати потрібна відвертість. Передусім із самою собою, бо інакше все буде фальшивим і надуманим. Я схиляюся перед геніальністю митців класиків, які могли відтворювати найпотаємніші помисли навіть представників протилежної статі, це засвідчує, як на мене, Плутонівську концепцію витоків мистецтва. Іноді, лягаючи спати, я відчуваю дивний стан. Це коли ходжу по лезу між сном і реальністю, тоді починають виникати образи, які здаються дуже справжніми, і люди звідти дуже знайомі, хоча у своєму часовому проміжку, якому зараз знаходжуся уже 35 літ, я їх ніколи не зустрічала. Іноді на цьому лезі відбуваються дуже цікаві події, і якщо тебе вихоплюють з того стану дрімоти це дуже сердить. Сюжети нічого не варті. Варті почуття які приходять під час сюжетів. Може що завгодно статися, але це зовнішнє і єдине заради чого усе існує — внутрішній плід.

Я завжди багато читала, і мала звичку дочитувати книгу до кінця. У тому домі, в який мене принесли маленьким згорточком, я мала безліч місць для читання: ванна, повна тепленької водички, розкладушка під аличею на подвір'ї, ганок, іноді навіть під ліжком з ліхтариком. Це створювало атмосферу. Згодом я помітила, що читання тої чи іншої книги створює певний настрій, а якщо сказати більше, то вводить тебе в поле

того медитативного стану, в якому знаходився автор під час написання. Звісно, все це накладається і на твої якісь реалії і буде для тебе певний всесвіт, який поглинає настільки, наскільки ти здатен заглибитись. Біля нашого будинку був парк. Цей парк створив колишній директор школи. Він мав назву Дендропарк, або парк юнатів. Там була зібрана велика кількість різних рослин з усього світу, ще там було дві рукотворні водойми і навіть вольєр з тваринами. Райське місце. При Пospelові воно доглядалося дуже ретельно, але після його смерті занепало, не втративши при цьому своєї первозданної краси. Лише доріжки позаростали травою, деś повідлущувалась фарба, озерця перетворились на великі калюжі, але там було кайфово. Бо людина ніщо проти природи, і краса, котру творить людина завжди буде пасти задніх. В цьому парку в мене було своє дерево, там я теж любила читати. Я читала записані думки різних митців. Записані думки це один із способів залишитися в цьому справедливому світі після закінчення тіла. Насправді, ні не так. Справа навіть не у закінченні тіла, це спосіб зафіксувати себе у просторі і знайти однодумців, спосіб позбутися самотності. Для обох сторін. Творчість допомагає в пошуку себе. Читання — це співтворчість. Ти працюєш в одній команді з Достоевським, Шевченком, Загребельним і будуєш разом із ними світ, в якому будуть жити люди.

Текст 3. Довіра.

Довгий час я боялася перестати бути, існувати, потрапити у святе ніщо, стати нулем, але з віком цей страх вивітрився і став неактуальним. Але з'явився новий — народитися знову і бути такою маленькою, безпомічною істоткою, у всьому залежною від інших. Це проблема довіри, згодом я і це усвідомила. Але тоді я про це не задумувалась. Хотіла одного, бути поруч з мамою. Як мене забирали з пологового я не пам'ятаю, але знаю точно, що бабуся прибрала увесь дім і він був чистим як аптека. Мене поклали у пахучу накрохмалену постіль, іноді роздягали і цілували мої маленькі п'ятки, пестили дитяче солодке тільце. Я таки була любов'ю тоді. І я пила мамину любов із її грудей. Коли ти маленький існує тільки довіра, бо ти ще пам'ятаєш, хто ти насправді і звідки ти прийшов, страхи потім з'являються, коли забуваєш найголовніше. Але навіть це потрібно. Потрібно забувати, щоб потім знову знаходити, і дивуватися щоразу, як прекрасно і розумно все вибудовано.

Ці люди, які зустріли мене вдома були мені добре знайомі. Це вони мене забули і думали, що я новий член їх сім'ї, але я усіх їх впізнала, вони були такі хороші до мене. Вдячність. Все починається з неї. Довіра, нею все продовжується. Я хотіла бути передусім з мамою, але моя бабуся це теж моя мама, бо вона, моя мама, була колись клітинкою бабусі. Ми були пов'язані, як бусинки ниткою. І сестра моєї мами теж була моєю мамою, адже теж була колись клітинкою бабусі. Їх виносило одне лоно. Жінки нашого дому. Скільки усього про них зараз я не пам'ятаю, і скільки ніколи не зможу забути. Я була їх продовженням, їх спадком. І вони любили мене маленьку навіть тоді, коли я кричала. Маленьких любити дуже просто і дуже складно водночас. Маленькі відкривають всю дуальну природу людської сутності, розкривають і розширюють. Згодом я стала звикати до цієї любові, якою мене оточили і стала сприймати її як

належне. Зрештою це і було належним, але це не моя справа. Моя справа зараз відчувати вдячність за безсонні ночі, за чисті пеленки, за сухі мої сіднички, за відсутність голоду, скільки сил ви на мене витратили, мої дорогі рідні.

Мій дідусь це моя окрема історія. Тато з'явився у моєму житті пізніше, коли закінчилась мама, і мій дідусь дав мені приклад того, яким має бути чоловіче піклування. Він дбав про всіх нас, а мене називав своєю манюнею. Вдячність. Дякую дідусю, я рада, що ми були одне в одного.

По мірі мого зростання я почала забувати, що я маленька королева, як і кожна жінка. З мого тільця вивітрився неймовірний немовлячий запах любові, кісточки підростали, з'явилося багато кутків і я вже не була такою пухкенькою. Уже не так кортіло мене усім цілувати. Я погано пам'ятаю свою бабусю, яка була також моєю мамою, вона рано пішла туди звідки усі ми згодом приходимо . Її завдання на цій планеті було виконано і вона попрощалась із нами і вирушила оновлювати своє тіло. Тільки через багато років, я усвідомила її роль у формуванні своєї сутності і я вдячна. Де б ти зараз не була, бабусю, відчуй радість. Нехай твоє серце посміхнеться на мить, бо лише мить у нас існує, лише мить визначає доцільність нашого існування. Одна мить може змінити все, а може розчинитися в океані інших таких самих митей і втопити у буденності та однаковості, якщо ти не вибудуєш собі човен, якщо не станеш капітаном своєї долі. Відчуй радість бабусю, я відкриваю своє серце і відпускаю звідти птахів вдячності, хай летять і нехай твій зір проясніє, побачивши їх.

Колись я дуже хотіла писати. На той час був популярний ресурс "вконтакті" і я часто викладала туди свої . Іноді вони навіть знаходили одиничних читачів. Але всі вони були про біль: про невизначеність, невпевненість. Я не вмію писати так, як писали класики, яких я звикла читати і яких я обожнюю, бо на них виросла. Але мені дуже хотілося і я тягнула себе за метафоричне волосся, намагаючись наблизити свою форму письма до якоїсь сюжетної єдності. Звісно нічого в мене не вийшло, бо я хотіла завжди бути кимось. Хотіла світле волосся, як у подружки, хотіла писати, як Кобилянська чи Забужко, копіювала їхню відвертість, будучи закритою мушлею.

Текст 4 Краса.

Беру себе маленьку за руку і ми йдемо до першого класу. Моє волосся коротке, тоненьке. Перший раз я бачу своїх однокласниць, які вони милі, ці дівчатка, які хороші. Такі красиві білі бантики у всіх на кісках. Як же мені хотілося теж такі, але їх не було куди чіпляти, бо мене стригли, щоб було густіше. А потім мама мені сказала, що Іра Головацька з мого класу дуже красива, і що мені далеко до неї. І я пам'ятаю як запекло у грудях, вперше я тоді зустрілася з тою, хто потім тривалий час буде моєю супутницею — Заздрість. Я не ображаюся на маму, вона не хотіла тоді мене вдарити, не хотіла створити мені комплекс. Це був подарунок, щирий подарунок одній душі — іншій, бо маючи матеріал я таки навчилася згодом із ним працювати. Я отримала безліч уроків:

1. Як не порівнювати себе з іншими
2. Як прощати маму
3. Як відчувати свою цінність

Звісно, ці уроки тривали не 45 хвилин, вони розтягнулись на довше, але це неважливо. Я вдячна за цей дар. Він влучив у саме серце. Кожна дівчинка це море, це поле квітів, це весна, це літо, це запах теплого дощу, кожна з нас це натхнення, це пісня, це земля. Я милуюся жінками, їхній силі, їхньому терпінню, я захоплююся жінками. Завжди хотіла народити хлопчика, моє бажання здійснилося двічі, так завжди буває із щирими бажаннями, але лише нещодавно я зрозуміла чому. Треба дуже гарно вміти любити. Дуже красиво любити, дуже чесно любити. Бо дівчинка, жінка, з любові. Бо жінка — це сама любов, коли вона себе починає знати. Моя душа схиляється в повазі перед жінкою, моє серце стискається від захвату перед нами, дівчатка.

Текст 5. Про достаток.

Буває так, що шафи ломляться від одягу, а вдягти нічого, жінкам це знайомо. І скільки б не купували, а відчуття достатку не з'являється. Це відбувається, коли не знайшов власний стиль.

Буває так, що читаєш безліч книжок, але не уявляєш як жити саме тобі.

Буває по різному, але наповненість іде з середини, а все що зовні: книги, одяг, подорожі, гаджети — це лише інструменти, а не ціль. Ціль — це знайти власне я, навчитися грати на власній флейті. Всі ті речі, які ми маємо — ніщо, але вони важливі поки допомагають у пошуку.

В моєму житті є та, хто зі мною найдовше. Та, хто любить мене більше за всіх. Та, стосунки з якою принесли неймовірно багато болю, але зараз я відчуваю сильну любов і вдячність, бо вона дає мені відчуття, що цей світ здатен мати те, що ніколи не змінюється, не зникає. Моя найкраща в світі хресна. Найдорожча хресна мама. І я відчуваю достаток. Бо вона навчила мене, як любити і піклуватися про те, що маєш. Кількість проти якості, і якість це те, що знаходиться десь глибше за кров і плоть.

Коли я прийшла у цей світ, мені довелося згадувати, як він влаштований. Що тут все має певний сенс, своє призначення. І кожен має своє завдання — лікар лікує, мати народжує, пісняр співає, дерево насичує киснем і дарує плоди, вода очищає. І так до безкінечності. І важливо відчутти: хто ти. Не вивчитися професії, бо вона престижна і прибуткова, не з метою, а з причини. В дитинстві хресна брала мене з собою на роботу. Ми прокидалися рано вранці і йшли на поїзд. Було ще темно і дуже свіжо, іноді, чекаючи дизель, ми ховалися від вітру за вагонами, які постійно тут стояли, бо біля станції знаходилось заводзерно. Коли потяг прибував, ми ставили ногу на сходинку, другу, заходили до півсонного вагону. Пахло паливом, насінням соняшника, старою пластмасою, літом. Їхати треба було неймовірно довго, коло двох годин і якщо було місце, я вкладалась дрімати. А коли вставало сонечко і ноги затікали у незручній позі, я сідала і дивилась у вікно. Перші багатоповерхівки Тернополя свідчили, що ми вже близько. Від вокзалу до перукарні, в якій працювала моя хресна мама було близьенько, хвилин десять. "Чарівниця" знаходилася в центрі міста в будинку п'ятдесятих років і коли відкривалися важкі дубові двері, нас зустрічав запах лаку, фарби для волосся та різних прибамбасів для зачісок. Я любила той запах, я люблю його зараз. А через дорогу знаходилася пиріжкова. Такої смачної кави з молоком я не пила потім ніде. І

пиріжки з маком, варенням, вишнями, горохом, картоплею пахли на всю околицю. Те, що відбувалося було таким простим і це було щастям, але я не знала, я сприймала як належне і думала, що так буде завжди. Це наштотує мене на думку, що кожна мить, яку ми проживаємо, це такий самий безцінний дар, і треба уважніше ставитися до запахів, кольорів, смаків, що нас оточують. Невже про щастя можна тільки пам'ятати?

Насолоджуватися плодами того, що проявляють для нас інші і природа — це теж мистецтво. Мистецтво бути лікарем, і мистецтво бути пацієнтом, мистецтво бути водієм і мистецтво бути пасажиром, мистецтво бути вчителем і мистецтво бути учнем. Мистецтво співстворювати реальність, слідувати тому, що ти вмієш найкраще, ділитися і брати. І дякувати.

В якийсь момент я перестала бути королевою. Це траплялося з кожною жінкою в нашому роді. Ми переставали бути королевами в один момент, дуже швидко, це як вимкнути світло. Чік і ти звичайна, ба, навіть ні, ти гірша за усіх. Я не знаю, що відчували при цьому мої старші, але я бачила наслідки, і я точно знаю, що відчувала я.

— В тебе немає тата

— Твоя мама якась странна

— Ти смішно вдягаєшся

— В тебе великий ніс

Так говорив зі мною всесвіт, це виглядає грубо? Але інакше я б не почула. Ви знаєте, Господь говорить з нами шепітом любові, потім голосом совісті, і якщо все зовсім погано, то криком страждань. Я вирішила ще до народження прийти саме у цей рід, де жінки королеви скидають свої корони, я хочу бути останньою. І першою, хто замість корони прикрасить свою голову квітками. Я хочу прикрасити квітками голови моїх бабусь, мам, тіток, сестер, бо вони цього чекають від мене. Щоб я їх усіх побачила. Кожну, з їхніми історіями життя, з їхніми болями втрат, зрад, страхів. Кожна жінка священна і наше завдання цю святість в собі відновити і побачити. Можливо ці тексти виходять занадто пафосні і я не знаю, чи буде цікаво це комусь читати, але я не хочу вигадувати, не хочу змальовувати фікцію, я хочу говорити душею з тою, хто мене читає. Хочу надихнути тебе, жінко, любити себе і поважати.

Текст 6. Натхнення.

Маленькі дівчатка часто бояться самотності. Їм потрібна любов, увага та піклування. Якщо з якоїсь причини цього їм недостатньо, вони починають думати, що не заслуговують любові. Виникає комплекс меншовартості. Це спричиняє багато проблем у дорослому житті, а потім відображається на дітях і таким чином передається з покоління в покоління. Дівчаток треба дуже любити, але не плутати любов з чимось іншим.

Мені бракувало любові. Бракувало її і моїй мамі, сестрі моєї мами, моїй бабусі, можливо і мамі моєї бабусі, я не знаю, з кого все почалося. Але я себе вважала негарною, недостойною виражати прямо свої почуття, я шукала в кожному, хто добре до мене поставився рідну душу, любов, і часто впадала в ілюзію. Так спрацьовує низька самооцінка, в постійному пошуку схвалення і намаганні знайти себе у чужих зіницях.

Життя не в собі, а в чужих очах.

Але жінки мого роду піклуються про мене і я змогла себе прийняти і полюбити. Я говорю правду, собі, завжди. Я не заздрю іншим, не порівнюю себе з іншими, мені не соромно сказати, що я класна і не страшно, якщо хтось із цим не погодиться, бо кожен має право в цьому житті на свій вибір. Я кайфую від того, як проявляюся у цьому світі, як дельфінами вміють плавати думки у моїй голові, як гарно я вмію рухатися, якщо захочу, як співаю колискову своїм дітям.

Я вмію захоплюватися собою, бо вмію захоплюватися іншими. Я вмію захоплюватися своїми подругами, вони класні, кожна з них особлива, неймовірно гарна. Я захоплююся жінками і дівчатами на вулиці, відчуваю їхню чистоту і силу. Я надихаюся жінками, бо кожна — то витвір мистецтва. Я захоплююся тим, хто нас створив такими і дозволив досліджувати це неймовірне диво — бути жінкою, матір'ю.

Текст 7. Вибір.

В дитинстві цей світ був для мене дуже чужий, дуже важко було у ньому орієнтуватися. Мої жінки часто повторювали " ми на цій землі гості", це одночасно лякало мене, бо означало, що в якийсь момент я піду, і всі рідні підуть і все закінчиться, а з іншого я відчувала, що так і є. Але цей світ існує, і в нього є свої правила, для того, щоб комфортно в ньому жити, ми повинні ці правила збагнути.

Тут неймовірно багато шляхів: релігійних традицій, філософських концепцій, ідеологій. Дуже просто заплутатися. Часто люди живуть і не задумуються про це, є хліб, масло, сир, що ще треба? І якщо душа при цьому спокійна, а стосунки з світом і людьми гарні, то значить все класно. Але в основному люди не задоволені чимось, чим саме іноді навіть важко пояснити. У кожного буде своє. Загалом, вирішити всі проблеми в цьому світі нікому не вдасться, вони завжди будуть виникати, ті чи інші, бо така природа його: створювати нам умови для росту, але щоб не зламатися, варто знайти концепцію та орієнтири. Тут немає конкретного рецепту. Вчора я побачила жінку мусульманку на вулиці. Вона була похилого віку, але надзвичайно гарна. Якби я була художником, я б її написала. Також я бачила красивих вайшнавів, красивих, бо від них іде світло. Я знаю красиву атеїстку, бо атеїзм це теж сходинка по дорозі до Бога. Жінки мого роду — красиві християнки. Головне бути чесним з собою. Шукати своє. Традиції існують, щоб надавати цілісності і завершеності, вони старші за нас, мудріші, в них залишається жити те, що помирає в нас, якщо ми себе загубили. Це квінтесенція.

Текст 8. Рух

Ми народжуємось не один раз. Власне кажучи, наше життя, складається з постійних народжень та вмирань. Спочатку фізичне народження тіла, потім випинання себе споміж сотень філософій і концепцій в якійсь більш менш конкретній якості, яка також проживе певний час, а потім звільнить місце чомусь новому. Ми існуємо на шалених швидкостях, і це нормально, наша планета постійно обертається довкола осі, місяць рухається навколо Землі, інші космічні тіла кожної миті міняють своє положення. Життя це і є рух, у будь-якому разі один з його проявів. Ми народжуємось як дочка, як матір, як сестра, як подруга, як наставниця, як вчитель, як кохана, як

коханка. Ми можемо бути ким завгодно, можемо опановувати будь-які ролі, пізнавати себе через них, дозволяти собі бути. Бути в простих речах: ось тут я годую дитину, ось тут чую, як вона плаче і це мене не дратує, ось тут я вчуся і реалізуюся у професійній сфері, і це приносить мені задоволення, а отам я проявляюся в любові до чоловіка, можу приймати і віддавати. І щоразу все виходить природньо, без надлому, без зайвих питань до себе чи до когось, без незадоволення. Бо все, що відбувається — ідеально, і вся двоїстість цього світу відходить на задній план. Коли ми народжуємось по справжньому, коли ми ініціюємось у якості жінки. Все надто ідеально? Так не буває? Це лише гарні слова? Так, але чому б і ні? Чому б не почати з гарних слів, бо ж про біль, переживання, страждання уже й так багато написано. Ми народжуємось з болю, він завжди був і буде, але він не єдиний елемент, який є визначальний у нашому бутті. Завдання жінки — навчитись відчувати гармонію, творити її, знаходити. *Cherchez la femme* у собі, в інших жінках, шукай проявлення жіночого у світі, бо ми надихаємо його, ми його дихання.

Текст 9. Можливість

Колись я часто вживала фразу "в мене немає можливості" : придбати, поїхати, займатися чим хочу, відпочивати, проводити час з друзями, більше гратися з дітьми, шукати свій персональний стиль, себе (підкреслити потрібне). В мене не було можливості, завжди знала, що вона колись буде, колись, але не тепер. Пам'ятаю, як я працювала в фірмі і робота починалася о дев'ятій ранку. Наче і не дуже рано, бо наприклад зараз я встаю о шостій, але знаю, що можливість поспати є. Тоді в мене не було можливості, і було боляче, постійний дефіцит сну. Робота була не моя, потрібно було телефонувати незнайомим людям і пропонувати купити мій товар. Іноді зі мною спілкувалися грубо. В мене не було можливості відповісти їм так само. Я не знала хто я в цьому світі і чи маю право бути з людьми грубою у відповідь. Зараз я маю можливість, я вмію бути грубою, але мені подобається приборкувати свою грубість. Та я маю цю можливість і це головне. Йдучи на роботу, почувалася щоразу нещасною, примушувала себе. І період той запам'ятала як період вічної зими. Але ця робота була мені потрібна, я навчилась там спілкуватися з людьми, то був надзвичайно цінний досвід, який я придбала не за дешево. Зараз все, що є у моєму житті — мій вибір і в мене є усі можливості, але я вибираю саме так як є. Я свідомо плачу ту ціну, яка мені по зубах, яка не вириває під корінь мій ресурс. В моєму житті є все, що мені потрібно і навіть більше. А головне, в ньому є можливість. Є свобода вибирати щомиті. Іноді я роблю помилки, іноді неправильно трактую дії інших, іноді поводжуся неідеально. Слідкую за собою, за порухами душі. Що я відчуваю? Я маю можливість ставати кращою. Я маю можливість розвиватися, маю можливість жити, маю можливість придбати, якщо це мені потрібно, маю можливість поїхати, маю можливість бачитись з друзями стільки, скільки хочу. Що змінилося? У фінансовому плані нічого, час не почав йти повільніше, земля не перевернулася з ніг на голову. Просто одного разу, я сказала собі "моя маленька, я тобі дозволяю, тобі можна все, у тебе на все є можливість" і тепер я живу з цим. З цією відповідальністю — мати можливість. Мати можливість повестися

некрасиво, можливість бути грубою. Можливість бути красивою, можливість бути чесною. Бо нема можливості дорівнює нема вибору, але є вибір не дорівнює, що я оберу ідеальне, ні. Я не боюся помилки, я дозволяю собі. В мене є можливість помилятися і це вже про відповідальність, але то вже інша історія.

Текст 10. Час.

Він рухається, він живий, лише в одну сторону він тече. Машина часу — то утопія, та і не потрібна вона, бо все, що відбулося — мало відбутися.

Він рухається, як рухаємось ми, бо рух це життя. Коли час зупиняється, настає смерть. Коли я була маленька, люди старші за тридцять здавалися мені старими, а люди за п'ятдесят взагалі не розуміла, як на світі живуть. Здавалося, в них дуже мало часу. Страх — ворог часу, він його розтягує, викручує іноді навіть розриває чи сковує. Страх нічого не народжує. Я познайомилася з ним років у п'ять. Він прийшов до мене і я заглянула в його безодневі очі, я була в ліжку з хресною, вона спала, а я раптом збагнула, що помру, колись. Всередині мене все захололо. Усвідомила, що колись у цій світлій кімнаті мене не буде, в цьому теплому домі, де їжа і мої рідні нікого не буде. Що колись і дому не буде, що все має кінець. Це дуже мене злякало, і це було моєю ініціацією. Мені викачувати яйця і виливали віск, бо дитина стала боятися. Я не могла нікому пояснити причину свого страху, мене не розуміли і казали, що це все станеться ще нескоро, але різниці не було, скоро, чи не скоро. Засинала лише з ввімкненим світлом. Згодом все якось минуло, але ця істина залишилося і почали поставати питання. Можливість ніколи не знайти відповіді породжувала страх, і чим більше я намагалася, тим більше нічого не виходило.

Поки не прийшов дух — розуміння, що я невід'ємна частинка цього світу, я завжди була і завжди буду, як і завжди будуть ті, хто жили до нас і ті, хто будуть після. Початок і кінець він умовний і страх і паніка це лише елементи, їх не треба боятися, їх треба проживати, бо вони, як і ми мають право на існування. Ми захищені невидимим світлом. Як гарно тут у світі, як затишно. Як тепло літають комашки, як спокійно заходить сонце і крапає дощ, якою холодною може бути зима. Наше завдання у цьому світі — жити. Все у нас вже є, не треба нічого придумувати чи знаходити. І страх, він не страшний, боятися це нормально. Він наш каталізатор і помічник. Страх — союзник часу.

Текст 11. Індивідуальність.

Цей світ багатшаровий, і ми також. Кожен з нас неповторний, кожна ситуація, кожна думка, кожен захід сонця. Ми відчуваємось добре, коли дозволяємо собі проявлятися у цьому світі, а коли збезцінюємо себе, соромимось, закриваємось — нам погано. Жодна людина ніколи не зможе досягнути всього, що було чи є у природі. Одні з нас плавають глибше, інші там де тепліша вода, але всі ми в одному океані буття і для кожного є своє місце. Іноді, коли я пишу це, мені стає трохи соромно, бо я знаю, що є люди, які знають набагато більше за мене і набагато більше вміють, але потім я думаю про те, що наразі усі ці слова, це і є моє проявлення в моменті. Мені приємно себе усвідомлювати і приємно ділитися. Кожен має, що запропонувати світу. Кожна жінка

має те, що може запропонувати іншій і від цього стати більш цілісною, бо наша сила в єдності.

Текст 12. Рід.

Усе на світі не випадково. Це перестає бути банальними словами, коли приходить усвідомлення себе, як малої рибки, що плаває в океані часу, слів і почуттів. Як жінка почуваюся добре, коли відчуваю оту плавність життя у всьому. У малому і великому, плавність у деталях. Різні почуття приходять до дверей моєї душі, і я їм відчиняю, кажу, заходьте будь ласка, сідайте зручніше і трохи зачекайте, поки я буду готова вас прийняти, доки налаштую струни душі так, щоб зіграти вам гарну пісню, і заспівати. Ці гості іноді бувають нетерплячі і по різному себе поводять. Буває і таке, що доводиться деяких виставляти за двері, але потім вони повертаються, бо я дуже важлива для них, а вони важливі для мене. Вони мене вчать і збагачують. Вчать приймати, бути повною. І тут нема завершення у цьому процесі, і це прекрасно. Пізнанню немає кінця, є речі, яким нема кінця. Мій батько відсканувати фото моїх предків до сьомого коліна. По батьковій лінії мою бабусю звали Алла, а дідуся звали Павло. Маму мого дідуся звали Ефросинія, а батька Терентій. Маму Ефросинії звали Наталія, а татка Філіп. Батька Філіпа звали Іван, а маму ... Сліди губляться. Це лише одна лінія нашого літопису, яка прослідковується. Ці люди дивляться на мене з фото і я відчуваю, що вони і досі живі, я відчуваю вічне в них і в просторі. Позачасові категорії, розпіарені слова: любов, дружба, краса — не існують без своїх антиподів. Ми повинні вміти все: працювати і лінуватися, сміятися і плакати, відчувати що все зростає і приймати, коли валься. У вигоранні теж є переваги: вони дають можливість зробити перелік, перегук що і хто є в тобі, щоб потім з новою силою дозволити собі бути. Гарно і плавно, як може лише жінка..

Текст 13. Єдність.

Сьогодні я як натягнута струна, вона натягнута аби на ній зіграли. Щоб почути звук. Бо хочу чути, я не хочу згадувати сьогодні свій досвід, не хочу і не буду. Перетворююся на вуха і слухаю тебе жінко, хто ти? В чому твій біль? В чому твоя сила? Які твої перші спогади, розкажи, мені цікаво. Ти цікава мені, як найвищий прояв любові і гармонії. Де ти народилася? Якого кольору була твоя улюблена сукня? Як звали твоїх ляльок. Коли ти вперше поїхала на море? Чому сварилися твої батьки? Що ти відчувала? Що ти відчуваєш зараз, у цю хвилину. Говори зі мною, нехай твій голос розіллється у просторі, розкажи мені про все на світі, розкажи кого ти образила і хто образив тебе, розкажи мені про перший раз, коли ти засумнівалася в своїй винятковості. Розкажи про що ти мрієш? Я хочу чути твій голос, хочу стати тобою і відчувати все, що було, бо ми з одного тіста. Розкажи які кольори тобі подобаються, які фасони? Ти більше любиш драму чи романтику в одязі? Тобі до вподоби детективи чи комедії, чи ще щось. Поговори зі мною, розкажи, що в тобі тобі подобається найбільше? Покажи мені себе. Сьогодні я слухатиму про все, про все, чим ти б хотіла поділитися, коли не було з ким, про все, що ти в собі заглушила. Хочу тебе чути, яка ти, хочу відчувати потік того, що є між нами спільне. Відчувати нашу жіночу силу. Розкажи мені,

хто ти?

Текст 14. Про буденність.

Прокидаюся о п'ятій ранку, літечко, пташки вже прокинулися, нічого не чути крім їхнього співу. Двері на балкон відчинені і я чую запах ранкової свіжості. Мій нюх і слух на вершині блаженства. На стіні я бачу відбиття перших сонячних променів і мій зір приєднується до своїх братів. Як солодко це все, поряд сопуть рідні. Цей час належить мені і я можу розпланувати, подумати, згадати щось, що було вчора, зробити якісь висновки.

Вчора я була на ринку. Наш одеський ринок називається привоз, про нього можна багато казати, хорошого і не дуже, але для мене це невід'ємний атрибут літа. Ряди з овочами та фруктами: помідори, огірочки, баклажанчики, кабачки, черешенька, полуничка — ці аромати просто неймовірні і все дешевше ніж було ще місяць тому. Добре, що в нас в Україні поки що збереглися такі ринки. Я купила квасолу, і мене обвісили. Тут це часто трапляється, і доволі дратує. Зразу відчула, що не вистачає, але ж не можна звинувачувати людей просто, бо тобі здалося. Іду на контрольні ваги, на жаль в овочевому корпусі їх прибрали, доведеться пройти лишніх метрів 800 до молочного. Зрештою, можна забити, сума невелика, але річ не в ній. Не хочу почувати себе обдуреною. Так і є, не вистачає 20%. Я повертаюся до продавчині і коректно наскільки можу озвучую своє невдоволення. А вона сміється мені в лице. Я виглядаю охайно, дуже негативно ставлюся до матів, тож називаю її дурепою і куркою обскубаною і обіцяю, що такі речі мають ціну і йду. Відслідковує порухи своєї душі. Мій настрій не погіршився, не змінився. Життя постійно підкидає такі піруети, і загалом така дрібничка може перекреслити день, якщо ти тонкої душевної організації. Тут два варіанти, ба ні, навіть три. Не купувати їжу на привозі. Не йти вирішувати питання, якщо тебе нагріли. Або йти і тріпати собі нерви. Я кожен з цих варіантів на собі випробувала, але найкращий для мене — ідеально відмірювати того лайна, що на тебе впало і рикошетом відправляти його назад. Я відміряла і відчула, що "дурепа і обскубана курка" буде достатньо. Це мій рівень. Можливо, якби я більше молилася, то могла б відреагувати більш повчально, але я така. Я не хочу здаватися кимось іншим, буду працювати над собою, але зараз проявляюся так. Дуже важливо не дати сісти собі на голову. Мій настрій не змінився і мені не соромно розказати. Не соромно за свою грубість, і я нею не пишаюся, не соромно за дріб'язковість ситуації, бо на таких ситуаціях ми вчимося. Дякую в думках продавчині за відпрацьований урок. Дякую собі, найбільше дякую Богу.

Скоро мої прокинуться і ми снідатимемо вівсянкою з ягодами і йогуртом. Будуть нові пригоди і нові уроки, я не боюся буденності, а її живу.

Текст 15. Уважність.

Сидячи з дітьми на площадці, я зауважила одну річ — дорослі часто лише прикидаються дорослими.

Бути справжнім — це робота. Відволікся і з'їхав з гірки у своє типове по інерції. Мені так добре цього літа, що я почала задавати собі питання: що далі? Чого я хочу

навчитися? Що я вмію?

Ми вийшли з під'їзду у літню задуху. Нам назустріч йшла сусідка з п'ятого поверху з внуком. Мій син любить з ним гратися. Вона дуже пряма, за вечір випиває по дві літрухи пива, але я відчуваю її справжність. Я бачу, що вона йде до будинку, але не притримую їй двері, бо в своїх думках знаходжуся. І так часто буває, це дрібниці, але я сконцентрована на собі. Я чую і бачу всіх наче з дна колодязя.

І рух свій хочу спрямувати зараз в увагу. Бути уважною до оточуючих, бачити своїх дітей і свого чоловіка. Бачити як змінюється волосся молодшого з пісочного печива в колір липового меду, як він гарно втирає своє обличчя вологою серветкою, як він сміється. Як старший говорить сам із собою, коли грається, яка плямка світлого волосся є в нього на потилиці, воно виділяється як сонячний зайчик. Я не завжди це бачу з дна колодязя. В мене є там свої ієрогліфи, які я малюю. Там, на дні. Але я хочу медитувати на своїх близьких, бо їм я віддаю і від цього дивним чином збагачуюся. Розширюю коло своєї причетності до цього життя. Хочу бачити все так, як є, сприймати як є, просто, але як є не знає ніхто. Завжди відкриваються якісь нові виміри. Треба тільки бути уважною.

Текст 16. Відповідальність.

Народитися дівчинкою — велика відповідальність, народити дівчинку ще більша. Треба вміти любити себе, людей, світ. Дівчаткам неймовірно потрібна любов, хлопчикам звісно теж, але жінка народжує і одних і інших і вона уже повинна вміти. Бо інакше відбувається погане. Хлопці, яких недолюбила мама — перетворюються на безвідповідальних і жорстоких чоловіків, дівчатка перетворюються на тих, хто таким чоловікам потурають. Жінка, в якій була мама, яка вміла себе цінувати, ніколи не буде терпіти недостойне поводження з собою, вона не буде впадати у стан жертви. Достойнство — головний атрибут щасливої жінки. Адекватна самооцінка, не шляхом приниження інших чи порівнювання себе з іншими, де я така класна а всі інші — п'єдестал для мого еґо, а дійсність в якій я порівнюю себе лише з собою в різних часових проміжках і бачу ріст. Не з іншими, але з собою. І де є гордість за себе. Бути класичною не соромно, і це не самозакоханість. Відповідальність народжується з любові до себе. Бо якщо я люблю себе, я відповідально ставлюся до того, чому дозволяю бути у своєму житті і чому не бути, і це дає можливість рости як мені, так і моєму оточенню.

Текст 17. Чесність.

Тссс. Тихенько...

Я дозволяю собі сердитись. Раніше не дозволяла. Якось так сталося, що я заплуталась у всьому, і часто, коли мене навмисно чи ненавмисно ображали я казала собі:

- я вище цього
- цю людину треба пожаліти
- ну що можна від неї (нього) хотіти
- а може, я також винна?

Кожного разу це було збезцінювання свого права на злість і намагання бути кращою ніж є насправді. Але...

Вище.

Голови.

Не.

Стрибнути.

І щоразу, коли ми не дозволяємо собі сердитись і не проживаємо емоцію, засовуючи її глибше в тіло — ми шкодимо собі, вкорочуємо собі віку.

Коли нас образили, ми повинні реагувати. По різному. Адекватно.

Одним пояснювати, чому мені було боляче.

Іншим платити їхньою ж монетою.

По ситуації. Але реагувати. Не вдавати всепрощаючу мати Терезу.

Спочатку це важко. В шквалі почуттів дійсно буває неможливо розібратись хто і в чому винен, але коли шквал вщухає — з'являється ясність, а з нею можливість навчитися відсипати рівно стільки солі, скільки насипали тобі на хвіст.

Насправді, реагувати на образи правильно — це мистецтво. Без чесності з собою тут не обійтись. Але жінка повинна його опанувати.

Текст 18. Зв'язок.

Одного разу встановлений зв'язок між серцями існує вічно. Люди можуть зникати з поля зору, але зв'язок існує і знайома пісня, подув вітру, колір заходу чи сходу сонця може повертати нас до прожитих відчуттів. Це необов'язково буде стосуватись закоханості, зовсім ні. Кожен, хто торкнувся колись нашого серця — залишив там відбиток. І насправді це страшно. Бо наші серця стільки не вміщують, вони стали маленькими і можуть втримувати лише до +— кг близькості. Від цього іноді страждають ті, хто поруч зараз. Чому в багатьох традиціях так багато заборон для нас жінок, та з цієї ж причини. В нашому серці дуже легко залишити слід, який неможливо буде стерти.

Я хочу віддавати більше любові тим, хто поруч, але я мушу ділити своє серце з усіма. Тому, якщо у мене буде дочка, я оберігатиму її серце. Я розкажу їй про небезпеку і буду дуже сильно її любити, щоб не було потреби шукати розуміння в тих, кого неможливо буде стерти з пам'яті. Я не позбавлятиму вибору, просто розкажу, як є.

Бо щоб вміщувати в собі стільки облич, історій, почуттів треба мати дуже велике серце.

Текст 19. Душа.

Продовжую вивчати Землю, вона надзвичайно цікава, особливо, в деталях. У дитинстві я часто чула фразу "ти як з місяця" чи щось на кшталт цього і так себе і відчувала. Не знаю, звідки там я була, але тут тривалий час справді було незатишно. Нудьга дуже страшне слово, бо це перешкода на шляху пізнання власної індивідуальності: вона не створює ситуацій, коли із свого будиночка вийде особистість, і лише після з'явлення цієї пані все починає якось насичуватись сенсом. В нудзі ми всі схожі: лежимо на дивані, безцільно тикаючи пальчиком в екран телефону в безкінечній

надії зустріти те, що запалює. В діяльності всі різні: кожен займається чимось неповторним. Нудьга не має нічого спільного з медитацією, хоч форма цих двох явищ зовні трохи схожа, але це дві різні стежини, одна з них веде в себе, а інша в протилежному напрямку. Я пішла у правильному і почала досліджувати життя. Вивчати його у дрібницях і вагомостях, милуватися, як гарно тут все сплітається в узорі, дивуватися наскільки вміло підібрані кольори декорацій, в яких власне відбувається бенефіс наших душ. Стала тут своєю, землянкою, жінкою. Жінка — земля, а чоловік це космос. Хочу співати оду Землі — Жінці. Хочу медитувати на красу і силу, захоплююся кожною, спрямовую свою увагу і бачу те, що сховано у кожній з нас, глибше ніж тіло. В кожній з нас захована сила в ми можемо цією силою ділитися. Ми залежні від сили одна одної. Душа не має статі. Коли моєю домівкою стало мамине лоно, я обрала собі жіноче тіло, але душа не одразу повторила ці жіночі контури. Кожній дівчинці потрібна та, хто допоможе заземлитися, щоб якомога гармонійніше відбутися і проявитися. Тому з бабусями так спокійно. Вони заземлені, вони вже сталися, з ними можна сидіти і дивитися, як душа повторила контури тіла красивої жінки. Ми всі жінки красиві, надзвичайно красиві. У кожній з нас є щось особливе. Раніше я цього не помічала, але зараз щоразу дивуюся, наскільки різною може бути краса. Немає правил чи стандартів зовнішнього. Коли душа повторює контури тіла спинити цю красу неможливо, навіть, якщо тіло старіє.

Текст 20. Рівновага.

Чого варта рівновага, якій ти знаходишся? Що може сколихнути твоє море? Який критерій чи з тобою несправедливо повелися, чи ти сам порушив існуючі правила і встановив власні. Для рівноваги важливі рамки. У кожного вони будуть свої. Я бачу як люди сваряться через відсутність рамок у стосунках. Образи, недосказаності, непорозуміння виникають якщо людина для себе свої рамки не окреслила.

Мої рамки:

Крик. Він мене лякає ще з дитинства. Так, на мене кричали мої рідні, я їм пробачила, я їм навіть вдячна, що через їхній крик я зрозуміла, що для мене це недопустимо. Звісно, якщо люди дуже близькі бувають винятки, бо це життя, але дуже рідко і чим ширше стає моє море, тим рідше він приходить.

Мовчання. Коли хтось на вас образився і виявляє це в мовчанні — це навіть гірше за крик. Бо крик завершує біль, а таке мовчання цей біль примножує. Розум домальовує навіть те, чого не було і ви ніколи не будете почуватись добре в присутності того, хто на вас мовчить.

Поради. Якщо мені потрібна порада, я шукаю людину, в якій уже була схожа ситуація, з якої він(вона) успішно вийшов. У всіх інших випадках я сприймаю поради, як вторгнення на власну територію і неповагу.

Критика. Це біч нашого часу. Вона лине звідусіль. Кожен критикує кожного, це навіть не вважається за щось погане, радше спосіб провести час. Показати когось і відчувати себе на його фоні д'Артаньяном чи феєю. Але. Критика. Це. Погано. А якщо тебе критикують в очі це дорівнює хамству, навіть якщо замасковано під "ну я ж за

тебе так хвилююся" Я сама часто цим страждала, ця звичка дуже глибоко в'їдається і боротися важко. Але зараз я маю певні успіхи. Іноді ми з чоловіком просто розбираємо якісь вчинки інших людей, не з бажанням їх принизити, а швидше з бажанням зрозуміти і побачити ще одну модель світу. Часто в таких розмовах ми приходимо до висновку, що вчинок того чи іншого був найбільш правильним в певній ситуації, навіть якщо зразу викликав подив. Треба пам'ятати, що те, що викликає у вас бажання покритикувати — це лише відображення ваших травм.

А які твої рамки?

Текст 21. Життя.

Я не хочу вигадувати історії і пишу лише те, що є в моєму житті, бо, як на мене прийшла така епоха нарешті. Всі мають можливість проживати себе, розкриватися вповні. Живі люди, в яких присутній дух цікавіші ніж вигадані, навіть змальовані з прототипів. Хочеться не як в житті, а життя, справжнього, нестримного, нестереотипного, не в паттернах і формулах, а такого як є, конкретного. Що може бути кращим за життя!? Тільки саме життя, таке різне у кожного. Мене захоплюють люди, захоплюють жінки, бо в них починається життя. Хочеться пізнавати дух, живий дух, слухати і чути. Не узагальнювати, а роздивлятися кожную дрібницю справжнього життя, духу в кожному створінні. Пірнати глибоко в життя. Non fiction набирає обертів, людство підходить до тієї лінії, де ми починаємо чути один одного.

Текст 22. Достойнство

В традиційному художньому творі існують наступні сюжетні елементи: зав'язка, розвиток дії, кульмінацією, розв'язка. Нехай зав'язкою буде те, що я народилася, розвитком дії — пробудження любові до своєї жіночності, а от кульмінацією виступатиме достойнство.

Напевне, якщо б фізіологію жінки описувати почуттями, то її серце було б з любові, руки з турботи, ноги з бажання пізнавати, пальці були б з ласки, рот з натхнення, її волосся було б з любові до себе і прийняття себе, а скелет був би з достоїнства, бо без нього все розсипається.

Коли я дивлюся на свої фото двадцять + — я бачу мішечок любові, ласки, доброти, але все перемішано в дивному салаті і від цього в погляді присутня розгубленість.

Не все можна прощати і не всім. Це було для мене відкриттям, бо в дитинстві вчили інакше. "Будь мудрішою, забудь, треба бути добою", ці тези в'їлися в мозок, і коли я відчувала, що зі мною якось негарно зробили я завжди знаходила виправдання. На справді, це виправдання щоразу є. Ми взаємодіємо з іншими і проявляємось у стосунках, відкриваємо один одного, підкреслюємо. Це як поєднання кольорів — червоний стає ціліснішим від зеленого і підкреслює красу синього, жовтий зігріває чистоту блакитного, сплітаючись, кольори утворюють дуже красиві узорі, картини, фрески. Сплітаючись, перетинаючись, люди народжують красиві історії та інших людей і завдяки цьому життя продовжується. Продовжується неймовірний танець. Але іноді жовтий має залишитись жовтим, а не змішатись із чорним, втративши свою сутність, і не перетворитись на інший колір.

Зрада, домінування, нехтування вашими почуттями існують. Інші люди можуть це з вами робити, так, це ваші уроки, якщо з вами так вчинили, так, ви самі закликали це в своє життя, але якщо це трапилося — треба:

1. Зафіксувати
2. Відреагувати

Часто цим правильним реакціям заважають:

1. Страх самотності
2. Жаль за втраченим часом і силами
3. Надмірна прив'язаність

Але не відреагувати, можна втратити достоїнство і перетворитися на ганчірку, в якій ваша любов, ласка, ніжність, вірність і краса буде нікому не потрібною, бо ніхто її навіть не помітить.

Жінка не має права терпіти недостойне поводження. Це має стати мантрою. Жінка не повинна приймати те, що її руйнує. Жінка повинна чітко визначити свої рамки і цих рамок триматися. Це важко і приходить не відразу, але це будує і жінку і навколишній світ.

На кожен вчинок існує реакція, якщо вчинок недостойний, реакція повинна бути навпаки, такою, що проявляє, повертає в протилежному напрямку. Не завжди і не всім потрібно пробачати. Точніше в душі треба зрозуміти і проаналізувати того чи ту, хто приніс вам такий " подарунок " і пробачити перш за все собі, що ви це у своє життя впустили, але узор таких стосунків має мати логічне завершення, і якщо ви жовтий — ви маєте лишитися жовтим. Ви маєте залишитися на твердих ногах. Заради себе і заради того, хто приніс вам біль. Біль — це частина народження. Коли ми приходимо у цей світ боляче і нам і мамі, але потім ми можемо відчувати і мамине тепло, і смак маминого молока. Біль потрібно проживати, його не можна просто відрізати чи сховати. Біль, він не вічний, на відміну від люб

Самооцінка 23.

Останнім часом мою голову наповнює ідея про "люби себе". Якщо не вмієш любити себе — не вмієш любити інших. Люби себе, виражай себе, захищай себе — це моя мантра. В чому виражається любов до себе і як правильно себе любити?

Для мене це перш за все не порівнювати себе з іншими. Порівнювати себе можна тільки з собою. Якщо цей принцип порушується, ти втрачаєш енергію, бо намагаєшся адаптувати себе до якогось мірила, яке не відображає твою систему координат. Тобто замість того, щоб віднайти свою, спрямовуєш увагу на чужу, а , як відомо, де увага там і ресурс. В якийсь момент я цьому навчилася, коли я дивлюсь на гарну жінку, я милуюся не її красою в першу чергу, а вмінню цю красу в собі відшукати, відполірувати, навчитися демонструвати її. Бо що таке краса? Немає стандартного кольору волосся, чи стандартної маси тіла. Все може бути красивим. Вміння віднайти в собі себе захоплює і викликає бажання та стимул зробити те саме, встановити гармонію внутрішнього і зовнішнього. Кожна жінка особлива і це дуже цікаво, відкривати в собі нові виміри.

Любов до себе в дрібницях. У мене була подруга, в якій мені довелося заночувати. Пригадую як дбайливо вона застелила мені постіль, у мене тоді це викликало подив, бо в такому простому дійстві була любов і турбота. Я щовечора стелила собі постіль, але навіть ніколи не задумувалась, що можна так це робити. Пройшло чимало часу, поки я навчилася. І зараз я стелю постіль собі, дітям, чоловікові з великою любов'ю. Я вірю, що можна все так робити, але це мистецтво і починається воно з любові до себе.

Текст 24 Послідовність

Колись я перестала читати художню літературу, на той момент багаж моїх перечитаних книг був десятки сотень, це завжди для мене було дуже важливо — читати, а тут взяло і відрізало. Було навіть страшно брати до рук нову книгу, навіть якщо я знала, що вона класна. Здавалося, що в голові просто не поміщаються сюжети, з якими мене зводило життя. Я переставила реагувати емоційно, в моєму мисленні почали переважати шаблони і кожен нову реальну людину я сприймала як типового персонажа. І я перестала читати на деякий час, а потім звернулася до літератури non fiction. Ті почуття, що переживає певна людина завжди надихають, якщо вони чесні. Ще одне відкриття — реальність це те, в що ти віриш. Віриш по справжньому, усією душею. І тоді я зрозуміла, що люди — чаклуни, які чаклують собі дійсність. Кожен з нас — це всесвіт, і кожен достойний окремої книги, де буде головним героєм. Усі ми відіграємо у життях один одного якісь ролі: ти мама, брат, кохана, але трошки зміщується ракурс і ти вже другорядний персонаж. Я повернулася до художньої літератури, коли стала готова, а література non fiction допомогла мені побачити цінність кожного. І досі я готова медитувати на це, намагатися не забувати, що в реальному житті немає другорядних персонажів і намагатися жити за цим принципом, бути послідовною у своїх діях і розвивати свою особистість. Бачити кожного, вибирати своїх, своє.

Цілісність 25.

Все, що є у нас в цьому світі — це сьогодні, ми про це часто забуваємо, відволікаючись на другорядне. Здається, ну от ще трошки і я зловлю щастя за хвостик, в цьому бажанні ми завжди як віслучок з морквинкою, бо ніщо і ніхто не зможе зробити нас щасливими, крім нас самих. Старенькі люди це розуміють зазвичай. З ними завжди спокійно. Коли мені було років десять, дідусь взяв мене у подорож, я завжди буду пам'ятати, як ми поїхали в іншу область до наших родичів, як ми змінювали автобуси, поїзди, як дідусь купував мені все, що я хотіла. Коли ми приїхали в його село, він повів мене тими стежками, якими бігав малим хлопчиком. Я не розуміла, як мій сивий дідусь міг бути хлопчиком?! Це ж неможливо! Тільки можу здогадуватися, що він тоді відчував. Пережив голод, коли помер його батько, він був зовсім дитям і бігав по селу з гордою звісткою, що у них небіжчик, ледь навчився говорити тоді. Його маму судили за злочинною статтю про сім колосків. Вижили, бо мали корову, яку тримали в хаті, де замерзала вода, а коли прийшли німці, дідуся підлітка забрали оstarбайтером. Йшов дитиною, а повернувся у рідне село, коли вже мав вуса. Як він це все відчував, проживав? Що він відчував, коли йшов зі мною тими дитячими стежками?

В моєму серці любов до нього, любов до життя, яка з покоління в покоління передається як величезний дар. Ніхто не хоче вмирати, хоч яким не важким було б життя, але якщо спроможний спізнати цінність своєї з'яви на цьому світі, кінець перестає бути чимось протиприродним, бо життя неможливо прожити, життя вічне, воно ніколи не перестає, ми можемо лише збільшувати його вагу тим, які ми. Які ми з собою, з оточуючими, що ми відчуваємо, наскільки ми цілісні. Не все можна пояснити словами, бо зрозуміти можна лише те, що хоч одного разу відчув і прожив, але я вірю, що можна передати настрій, поділитися відчуттями. Мене захоплює життя і я хочу ділитися цим, захоплює як так сталося, що я з'явилася в мамі, що я з'явилася у цьому світі, пройшовши довгий ланцюг випадковостей і збігів, добрий ранок, я життя, я буду вчитися жити так, щоб розуміти цінність своєї сутності, щоб цінувати, щоб любити своє тіло, бо саме воно дає мені можливість проявлятися на цій планеті. Слухати своє тіло, свій дух, вчитися любити своїх рідних, вчитися захищатися від невігластва, вчитися сприймати все чесно, без рожевих окуляр, але не впадати у відчай від бруду. Світ змінюється, ми маємо зараз безліч можливостей досліджувати, нам не треба боротися за фізичне виживання, ми можемо вивчати цінність і цілісність — великий дар, який вибороли нам ті, хто були до, ми маємо зберегти і примножити для тих, хто будуть після. Але передусім для тих, хто є зараз і для себе. Бо ми, це і є світ. Ми це і є життя. Все, що є в цьому світі це сьогодні.

Текст 26. Любов.

Зберігати, це моє найперше призначення в цьому житті як жінки. Моя бабуся розповіла мені історію, я хочу зберегти її.

Що я знаю про війну?

Факти.

Факти існують завдяки випадковостям. З цим звичайно можна посперечатися, тому, що іноді факти це плід чіткого, добре продуманого плану, але насправді у будь-якому плані є місце для імпровізації і часто саме вона вирішує результат.

Хіба Гітлер міг припустити, що програє війну? Адже німецька дисципліна, німецька якість невід'ємна частина їх нації, їх народу і це теж має емоційне забарвлення. Все побудовано на емоціях, усі факти народилися з емоцій. Все спочатку було емоцією або думкою або почуттям і лише, потім набувало контурів реальності. Люди жили життя, зараз люди живуть життя, але тоді звичайно життя було більше.

Моя прабабуся замурувала мого прадідуся, щоб його не забрали німці і носила йому їжу крізь маленьке віконечко в підвалі протягом року. Вони усе життя були разом, люди так уміли, а зараз прискорений режим життя, всього багато, але не усе справжнє.

Сьогодні, таке швидкоплинне, таке прекрасне і легке, таке невловиме. У моєму сьогодні є я, комп, зарядка від компу, є пісня, є думки, є відчуття легкості і польоту, серце ніби обмотано натуральною бавовною і так легко дихати і так легко говорити і згадувати. І я знаю, що коли-небудь це мине і змінитися легким смутком, а потім важким а потім знову буде легко коли-небудь, все зі мною і одночасно все нарізно.

Весна, вона коли-небудь настане і буде такий же квітень як в 1944, все буде так само, дерева так само цвістимуть, трава виросте зелена, асфальт і дахи будинків нагріватимуться від сонця, люди радітимуть, що дочекалися ще однієї такої.

І ніхто нічого не ділитиме, усі війни, які переживатимуть люди перенесуться туди, усередину себе, тому, що тільки там треба висаджувати в повітря боеголовки, підриваючи свою жадібність, лінь, страх, розстрілювати відчуття провини, тому, що це усе зрадники, зрадники нас, які грають на дві сторони, хоча. краще не так, краще брати їх в полон, і годувати вівсянкою з горіхами, це ж теж частина нас, просто МИ важливіші.

Хочу щоб в цій розповіді було все, як в житті, щоб були факти, щоб була байдужість, щоб був страх, щоб була втома, чесність, щоб була любов.

Інколи нападає така нудьга, щось та й треба зробити в цьому світі, залишити якийсь слід. А потім бачиш чоловіка, що без жінки виховує трьох дітей, чи стару бабусю, яка живе сама і щоразу неймовірно радіє твоїм малим, чи щось таке і розумієш, що просто людиною треба стати, а потім ще змогти нею залишитись, і все, більше нічого не треба. Все уже є в нас, проживаючи це життя, ми просто пригадуємо себе справжніх.

Жінко, як ще ти вмієш бути собою?

Танцюй.

Співай.

Бався з дітьми.

Проявися в деталях.

Пригощай.

Допомагай.

Будь красивою.

Слухай.

Не бійся.

Живи.

В тобі є щось дуже цінне, що ти можеш цьому світові запропонувати.

Медитуючи на такі речі як рід, чесність, душа, зв'язок та інше я залишила любов на останок, цього вимагало моє естетичне бачення проявлення цього тексту. Щоб було гарно, треба закінчити на любові. Але я буду чесною. Якось я була в мамі і там була любов. Я не думала, я відчувала. Я знаю точно, що вона була, бо я є, я маю тіло, тут все ідеально продумано, кожна деталь, кожний м'яз, кожна артерія. Хіба може такий ідеальний механізм бути створений без любові?

А потім я сталася з цим світом і моє завдання згадати, як я вмію любити

Бо як я вмію любити дорівнює тому наскільки якісно я є.