

Принцип самосовершенствования
РАСПРАВА
Самосовершенствование
и самознание
КРЫЛЬЯ.

Порынок твоей жизни и твоих дел
к полету и к дому



Ольга Попова

РАСПРАВЬ КРЫЛЬЯ.

«Автор»

2026

Попова О. И.

РАСПРАВЬ КРЫЛЬЯ. / О. И. Попова — «Автор», 2026

Эта книга — путь от клетки к свободе. От состояния сжатости, когда душа томится в тисках, — к танцу, к полёту, к дому. Стихи, собранные здесь, — живой опыт пробуждения. О том, как заметить, что живёшь не свою песню. Как услышать шёпот ангела и разговор с собственной душой. Как найти радость в серебряных рыбках лужи и в горке посуды. Как перестать бежать как загнанная лошадь — и начать дышать. Для тех, кто чувствует: клетка больше не держит. Крылья выросли. Пора расправить.

© Попова О. И., 2026

© Автор, 2026

Ольга Попова

РАСПРАВЬ КРЫЛЬЯ.

РАСПРАВЬ КРЫЛЬЯ

Ольга Попова

Душа — это парус.

Ветер — жизнь.

Марина Цветаева

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1. В КЛЕТКЕ

Клетка

Мне тесно

Тебя вот не сберег...

Идём... Мимо..

Снежная королева

ЧАСТЬ 2. ПРОБУЖДЕНИЕ

Моя жизнь — танец души!

Стоит понять себя...

Всё может быть...

Осознание

Как загнанные лошади...

ЧАСТЬ 3. РАЗГОВОРЫ С ДУШОЙ

Ангел нашептал...

Разговор по душам...

Не бойся ничего!

Что жаждет душа?

ЧАСТЬ 4. СВЕТ В МЕЛОЧАХ

Маленькие радости

Ты просто есть

Подарки мне

Похвальна жадность

Погрызли

ЧАСТЬ 5. СВОБОДА

Крылатость

Я верю

Ничего не ждать!

Заповедь

Обращение

ЧАСТЬ 6. ТАНЕЦ

Найти свой пульс...
Блаженство
Наш мир — хрусталь...
Разучились...
Для чего паденье?
Гимн дому

ЧАСТЬ 1. В КЛЕТКЕ

Клетка

Как выйти мне
из состоянья сжатости?
Раздавленности?
Ведь Душа стремится
к свету и открытости...
А здесь опять тиски...
Возьму большие ножницы и разрежу
Все сковывающие меня ограничения:
Я жить хочу!
Я петь хочу!
Летать хочу!
Я не хочу быть птичкой
В клетке ,которой приказали:
«Пой, птичка, пой!
Ты прояви свой голосок!»
Уж лучше замолчать
И не томиться в оковах этих,
Чем петь те песни, что
Даются под заказ!..

Мне тесно

Ищу я крылья , чтобы не жить в темнице .
Хочу я легкой быть , как перышко.
И к жизни не хочу
я относиться как к проблеме.
Хочу я радоваться жизни
и за каждый день благодарить!
Хочу себя любить .
Других хочу я принимать
и быть полезной миру!
Творить! Писать!
Молитвы создавать!
Осознавать, что самая бесценная
Молитва – благодарность!

Тебя вот не сберег...

Как часто в жизни мы спешим
Спешим раздать свое тепло родным...
Хотим всем угодить
И для детей опорой быть!

Как часто забываем мы о том,
Что жизнь – лишь миг!
Что все случается ,
причем, так неожиданно...
А мы откладываем на потом!
Вот завтра буду счастлив я.
Сначала поживу для всех -
для близких, для родных...
Мы забываем лишь о том,
что в мир пришли мы
За одним: меняться, развиваться
и счастливыми, однако, быть!
Сегодня теплое я слово близкому
поставил напотом.
А завтра может поздно быть...
Ведь все случается так быстро,
Глядишь, а человека нет!?
А надо было лишь ему хоть
Иногда услышать: « Я тебя люблю.
Ты мне нужна, родная.
Ты поделись своим секретом.
Как это делать? Как вон то!»
И всё! И счастлив человек...
Ему внимание важно.
Хотя бы редко!
Да! Мы понимаем это ,
лишь когда теряем!
Мы черствые, как будто неживые.
Боимся лишний раз спросить:
«Ну , как ты, мать?
Что нового? И как спала?
И все ли хорошо сегодня у тебя?»
И всё!
Крылатой сразу станет мать!
Она готова будет все отдать!
Да! Все отдать...
Себе опять же ничего не оставляет!
Глядишь, уж нет ее...
И хочешь что-то изменить,
Но лишь вобратку получаешь
Тишину. Молчанье!..
Благодарю тебя, родная мать!
За всё. За всё, что не сумел
сказать – прости!
Да просто глупым был!
Всё как-то недосуг.
Всё больше о себе я думал.
Себя берег.
Тебя вот не сберег!..

Идём... Мимо..

Мы идем...
Такие холодные.
Ничего не видящие.
Ничего не замечающие
И даже себя не осознающие...
Такие серьезные. Такие гордые.
Порой безразличные к беде чужой.
К проблеме чужой каменные.
Огражденные стеной ненависти.
Напыщенные. Удрученные.
Забывшие о том,
что все мы в мире одном живем.
В черное облачая свою суть,
мы ропщем: все не так.
Руку помощи протянуть
– это иногда не про нас!
Взоры устремив вперед,
ничего не видя , идем,
думая, что мы боги!
Задели случайно кого-то и не заметили,
что ему может больно!..
Прошли, как косой дождь проходит,
но он хотя бы воздух очищает
и от него польза!..

Снежная королева

Нам с детства всем знакома
Сказка Ганса Андерсена
Про «Королеву» снежную.
И фильм, конечно, мы
Смотрели и не раз!
А вот в реальной жизни
Тоже есть такие королевы.
Они, наверное, когда осколки
Зеркала летели, не увернулись,
И угодил кому-то в глаз .
Один из них, кому-то в сердце,
Кому-то, может , даже в ухо!
Но я не буду про других,
(Другие за себя пусть сами скажут).
Я про себя хочу историю вам рассказать,
И может, кто-то и в себе раскроет
Это, и захочет что-то изменить!
Ну что ж, давай-ка будем говорить.
Тем более, год к концу подходит
И многих на иные мысли он наводит:
«А может, было что-то

В жизни моей не так?
А может, стоит, избавиться от старых
Стереотипов?»
Ведь год грядущий требует от нас
Чего-то нового, большого...
Жила одна девчушка, подвижная, смешная,
Всегда была она в кругу ровесников ну ,
Просто парень свой!
Заводилой также слыла,
Активничала слишком,
Везде она в рядах,
Конечно, первых!
На сцене выступала,
Пела, танцевала,
В турпоход ходила...
Ну, вообще,
была крылатой!
Но вот произошла трагедия:
Ушёл из жизни
Брат единственный,
С которым не просто
Было весело.
Который был защитником,
Который научил всему -
И даже зубы чистить!
Забилась в уголок девчушка,
Ей свет не мил стал,
Как же, он , братишка,
Теперь не рядом, не со мной.
И девочка ушла в себя,
А по ночам к ней ежедневно
Братик приходил
И уводил с собой!
Ну, скажут многие,
Куда махнула!
Куда ж с собой?
Он мне показывал тот мир,
Где все не мёртвые,
Там все живые!
А также мне предсказывал,
Кого он заберет с собой!
Вот так я стала жить в иллюзиях,
И мир отныне для меня
Был разделён
На до и после!
Тут взрослые заполошились,
Водить они всё стали меня
К бабулям разным,
И они меня сливали святой водой!

Вот так и стала та девчонка ледяной!
И , запретив себе отныне
Смеяться даже,
Она все мысли детские свои
«Заколотила» в долгий ящик,
Улыбки нет уж на её лице.
Затем отъезд из дома,
Поступление в вуз,
И там увидели,
Что хотя и прячу я
От всех свои способности,
Мне можно поручать
Организацию всех дел по группе.
Так стала я комсоргом...
Это я к чему?
Казалось, что вернулась к жизни
Я отнюдь не ледяной!
Но осколок, скорей всего
Застрял глубоко,
И как-то проявлял себя!
Я часто в критику вдавалась,
Думала, что все должны быть
Таковыми же правильными,
Ледяными ,так и я!
Такая же серьезная, ответственная,
Всё делающая правильно!
Ведь правда- это мой конёк!
Это сейчас, когда оттаяла,
Я поняла, что многих ,
Может быть, обидела я зря...
И потому хочу у всех
Я попросить прощения
За то, что категоричной я была,
Что примеряла ко всем
Своё я платье!
Здесь, может быть, конечно,
Королева виновата!?
Она мне сердце заморозила когда-то!..
«Да брось ты, хватит уж
Валить вам на других», -
Мне голос внутренний
Мой шепчет!
Привыкли обвинять других
Как что-нибудь у вас не так,
Так сразу ищем виноватого!
И точно, я теперь согласна
На все сто!
Ведь Герда же,
Несмотря на то, что

Каю сердце заморозило,
Пошла за ним,
Уверенная в том,
Что сможет ему помочь.
И чары колдовские снять!
И ведь она оттаять смогла
То сердце, что совсем
В ледышку превратилось?..
Так и ко мне в один из вечеров
Пришёл мой Ангел,
Он обнял меня крылами,
Вдохнул в меня тепло,
Сказав: «А с кем же не бывает?
Я с тобой, поверь мне,
Лед мы твой оттаем,
И будешь жить
Ты счастливо,
Как Герда с братом Каем!
О, милый Ангел мой,
Я так тебе признательна,
Что в нужный миг,
Что в нужный час
Ты смог вернуть меня
К той, настоящей!
Теперь хочу я только
Свет нести,
Хочу обнять весь мир,
Сказать:
Не нудно быть
Холодными ледышками,
А нужно людям помогать!
(Здесь уточнить хочу,
Не всем, кто просит сам,
Кто хочет сам меняться!)
Давайте вместе горы ледяные
Ты растопим!
Пусть в нас живёт тепло,
Пусть рядом с нами
Радуются дети, все люди,
Кто видит в нас
То солнышко,
Которое лучами согревает...
Мне хочется сказать :
« Мой Ангел дорогой,
А ты бы смог другим,
как мне помочь? »
И он, взмахнув крылами,
скромно мне ответил:
« У каждого свой есть Ангел,

Но если человек не обращается
За помощью и за поддержкой,
То как узнает он,
Что в нём нуждаются?»
О люди, от души желаю всем:
Вы обращайтесь к Ангелам своим,
Они помогут»!..

ЧАСТЬ 2. ПРОБУЖДЕНИЕ

Моя жизнь — танец души!

Душа – это парус.

Ветер – жизнь.

Марина Цветаева

Ты верь в великие возможности своей души:
Она так долго томилась в клетке,
теперь пришла пора ей выйти их тисков
и доказать, что станцевать способна без опеки...

Стоит понять себя...

Мы все пришли за тем
В наш бранный мир,
Чтоб , получая опыт,
Прийти к себе
К тем, что достойны
чистоты Души!
Душа – она всегда в пути...
А путь у каждого огромен,
Мудр и интересен.

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.