

ОТЗЫВЫ НА «РАСЦВЕТАЙ, МОЯ МИЛАЯ»

«Слова Морган несут много сострадания и доброты. Она пишет и творит искусство, будто с любовью несет служение, и каждая ее страница пропитана для читателей любовью. Слова Морган дадут вам впечатление владения собственной жизнью, сделают вашу жизнь богаче и расширят ваши возможности до той жизни, которую вы хотели бы прожить. У нее есть талант превращать самую суровую жизнь в святую и сносную, а хорошее в ней будет приносить еще больше радости. Ее книга — ценный компаньон для каждого, кто хочет проявить к себе больше доброты и глубины, и, конечно же, в грядущие годы ее будут многократно перечитывать. Нам так повезло, что у нас есть такая творческая душа, как Морган, направляющая нас по жизни!»

— МАРИ ЭНДРЮ, АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА ПО ВЕРСИИ ГАЗЕТЫ
NEW YORK TIMES «AM I THERE YET?» («Я ВСЕ ЕЩЕ ТАМ?»)

«Каждая страница вызывает визуальный ступор и глубокий отклик. Морган Харпер Николс сочетает интимные размышления с легкой элегантностью, слой за слоем создавая иллюстрации к своей открытой поэзии и честным размышлениям о любви, жизни и духовности. Готовьтесь открыть свое сердце благодаря этим восхитительным мыслям и вашему воображению, подогреваемому ее захватывающими образами».

— КРИСТОФЕР Л. ХЕРЦ, АВТОР «THE SACRED ENNEAGRAM:
FINDING YOUR UNIQUE PATH TO SPIRITUAL GROWTH»
(«СВЯТАЯ АНАГРАММА: ИЩЕМ СВОЙ УНИКАЛЬНЫЙ ПУТЬ
К ДУХОВНОМУ РОСТУ»)

«“Расцветай, моя милая” — это волшебство. Конечно, это книга — бумага, переплет, слова и все в таком духе, — но на самом деле это скорее луч прекрасного и яркого теплого солнечного света».

— РАЙАН О’НИЛ, АВТОР ПЕСНИ «SLEEPING AT LAST»
(«НАКОНЕЦ УСНУЛИ»)

«Морган [Харпер Николс] живет, пишет и рисует с намерением познакомиться с вами в тех обстоятельствах, в которых вы оказались, и одновременно она предлагает вам совершенно новую перспективу. Будучи ее младшей сестрой, я из первых рук ощутила, как ее захватывающая живопись и вдохновенные слова наполняли наш дом. Эта книга, красиво переплетенная благодатью и истиной, должна стоять в первом ряду тех бесконечных проявлений».

— ДЖЕЙМИ-ГРЕЙС, ДВАЖДЫ НОМИНИРОВАННАЯ
НА «ГРЭММИ» ПЕВИЦА / АВТОР ПЕСЕН, ХОСТ ПОДКАСТА
«THE JAMIE GRACE»

«Нежные, тщательно подобранные Морган слова будто обволакивают наши болящие сердца, которым требуется напоминание. Она — зеркало врожденной благодати, достоинства и божественности внутри всех нас».

— РУТИ ЛИНДСЕЙ, СПИКЕР И ВТОРОЙ ХОСТ ПОДКАСТА
«UNSPOKEN PODCAST»

«Бывало, что вы что-то читаете и задаете себе вопрос: “Откуда она узнала?” Это дар Морган. Морган Харпер Николс меняет игру для женщин во всем мире. Ее искусство говорит с массами и одновременно дарит вам ощущение, что вас увидели, услышали и поняли как человека. Морган искусно поддерживает, дарует вам разрешение быть собой и вдохновляет, ее голос дарит читателям сердечную поддержку и надежду. Каждое обдуманное слово Морган делает вас более полным и менее одиноким, а миру нужно этого как можно больше».

— ДЖЕННА КАТЧЕР, ХОСТ ПОДКАСТА «GOAL DIGGER»

«Слова Морган напоминают нам, что волшебство роста происходит в процессе; и, хотя будет нелегко, каждый из нас достоин времени, которое нам потребовалось, чтобы расцвести»

— ОНДИ КОБЛЕР, ПСИХОТЕРАПЕВТ
И АВТОР КНИГИ «TRY SOFTER» («ПОПРОБУЙ МЯГЧЕ»)

«Расцветай, моя милая» дарит прозу, которая стабилизирует, покоряет сердца тех, кто жаждет стабильности, мира и уверенности в смутные времена».

— ЭКЕМИНИ УВАН, НАРОДНЫЙ ТЕОЛОГ

«Эта книга отлично напоминает нам о том, как цвести и процветать, несмотря на возможные трудности. Миру повезло, что у него есть такие потрясающие сборники».

— АЛЕКСАНДРА ЭЛЛЬ, ПИСАТЕЛЬНИЦА И ПОЭТЕССА

«Голос Морган вдохновляет миллионы. Ее поэзия и искусство — воплощение истины, которая достойна быть произнесенной вслух».

— МАЙЛЗ ЭДКОКС, ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ONSITE

«Любовь и красота изливаются из слов и живописи на страницы. Книга Морган — целительный бальзам, шаг в направлении к радости и напоминание о том, что нужно быть нежным и бережным по отношению к себе и друг к другу. И мир, и моя душа смогут многое отсюда почерпнуть!»

— АМИНА БРАУН, ПОЭТЕССА, АВТОР «HOW TO FIX A BROKEN RECORD» («КАК ИСПРАВИТЬ ПРЕРВАННУЮ ЗАПИСЬ»),
ХОСТ ПОДКАСТА «HER WITH AMENA BROWN»

The background is an abstract composition of warm, textured brushstrokes in shades of orange, peach, and yellow, with some darker, muted tones at the top. The overall effect is soft and artistic.

ALL ALONG YOU WERE BLOOMING

thoughts for boundless living

MORGAN HARPER NICHOLS

РАСЦВЕТАЙ, МОЯ МИЛАЯ

*Стихи, которые дарят
тепло и поддержку*

МОРГАН ХАРПЕР НИКОЛС

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Посвящается моей семье, учителям
и друзьям по всему миру, чьи жизни
сделали мою собственную бесконечно богаче.
Страницы этой книги вдохновлены историями,
которыми вы со мной щедро поделились.

Спасибо.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

8

ДЛЯ СЕРДЦА,
КОТОРОЕ ЧУВСТВУЕТ

9

ДЛЯ РАЗУМА,
КОТОРЫЙ ДУМАЕТ

59

ДЛЯ ТЕЛА,
КОТОРОЕ ДЕЛАЕТ

103

ДЛЯ ДУШИ,
КОТОРАЯ ЕСТЬ

147

ВВЕДЕНИЕ

Будучи тихим интровертом, я часто думала, что, если я не буду обладать определенной харизмой, я никогда не смогу значимо проявиться в этом мире. Это чувство направило меня внутрь себя, заставило погрузиться в дневники, где я могла написать песню, стих или создать рисунок, которые передавали все то, что я никогда не могла точно сформулировать в течение дня. Все, что я создавала, имело оттенок сомнений в себе, и я продолжала сомневаться: могу ли я поделиться чем-то ценным?

Несколько лет назад, очень холодным осенним днем, у меня случился приступ сомнений. Тем не менее я начинала осознавать, что если я вообще хочу расти, я не могу оставаться в таком положении. Я осознала, что могу просомневаться в себе всю оставшуюся жизнь или принять смелое решение проработать свои сомнения и позволить себе замахнуться на то, на что духу не хватало.

Я сделала глубокий вдох и написала сообщение в соцсетях людям, которые следили за моим творчеством. Я пригласила их рассказывать мне свои истории, одну за другой, чтобы я могла написать что-то для каждого из них. В тот самый день я начала этот проект и больше не оглядывалась назад. Все, чем я начала делиться с миром, создавалось с одним человеком в голове на каждую историю, и в таком же стиле писалась эта книга.

Я надеюсь, что слова и живопись, которые ждут вас на этих страницах, дадут вам ощущение, что вас увидели и услышали. Я надеюсь, вы будете в состоянии после этой книги уйти, видя мерцание света в полночи, который будет вам напоминать, что вы процветаете.

В мире, в котором слишком много людей и суеты, чтобы замечать прекрасное или создавать значимые связи, по-прежнему имеется место для роста в соответствии с предназначением каждого из нас.

Каждая моя страница будет вам напоминать об этой истине.

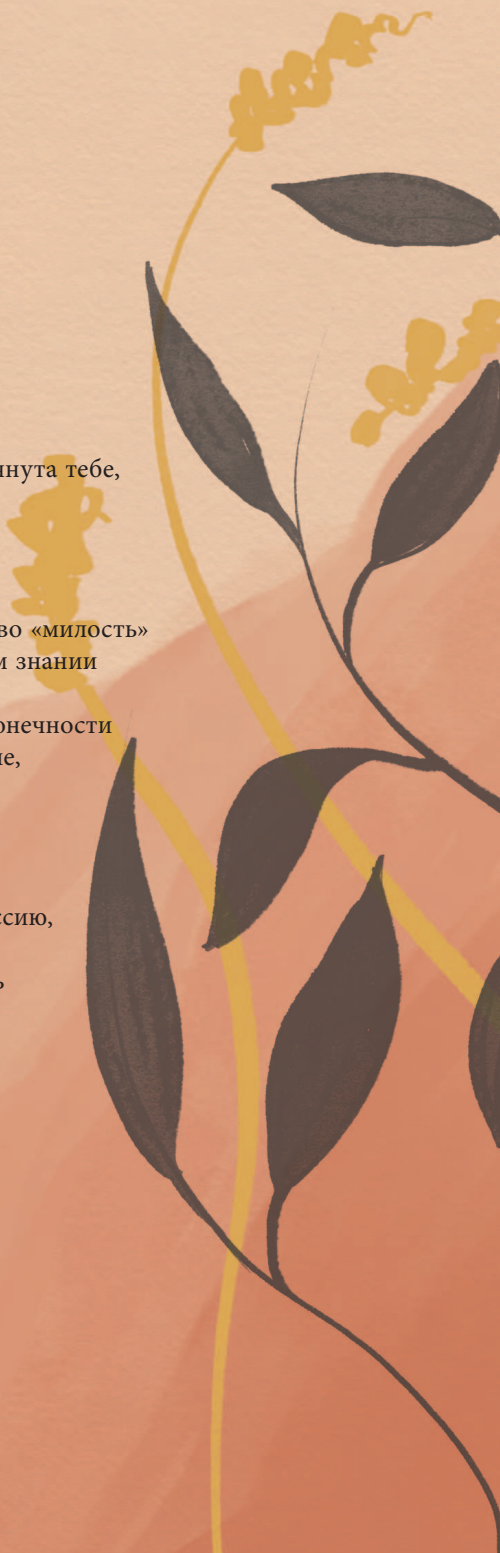
ДЛЯ СЕРДЦА,
КОТОРОЕ ЧУВСТВУЕТ

Вцепись в надежду крепко,
Ибо среди неотвеченных вопросов
И даже в неопределенности
Силу ты обретешь
И милость, что с тобой пребудет
В непонимании.

Под небом голубым,
на скале, что в трещинах,
в иссушающей жаре,
на пустынной земле,
Милость — рука, которая всегда протянута тебе,
Напоминание о том,
Что ты не слаб,
хоть одинок.

И даже если много раз ты слышал слово «милость»
и думаешь, что знаешь все о ней, в том знании
по-прежнему есть милость милости,
что скромно напоминает о своей бесконечности
и о том, что нужна тебе на веки вечные,
Когда ты заблудился в ярости.

Итак, не теряй присутствия духа,
когда ландшафт восстал против тебя,
и не думай, что ты провалил свою миссию,
когда не уверен, что сделал все;
Ибо не по заслугам дающаяся благодать
Найдет тебя там, где ты есть,
даруя мир беспокойным
и безопасность тревожным.




Случатся дни,
когда не будешь ты бесстрашным,
Однако в море ты уйдешь.
И, друг, позволь сказать о важном,
Значенье храбрости найдешь.

Ты сделал шаг в морские воды,
Сказал: «Пойду, хоть и боюсь».
Но знай — не чувства и не мысли,
Вихрь изнутри, в котором вьюсь.


Он сон прогонит, и ты скажешь:
«Пойду вперед со всем, что есть:
Дыханье, дюжина шагов
И страхов столько, что не счесть».
Но что меня назад бы ни тянуло, я справлюсь,
Коли страхи обманул.



The background is a dark teal color, filled with numerous small white dots of varying sizes, resembling a starry night sky. A single, thin, white wavy line curves across the lower half of the image, starting from the left edge and ending at the right edge. The text is centered in the lower half of the page.

НАЙДИТЕ ВРЕМЯ И МЕСТО — ОСТАНОВИТЬСЯ РАДИ КРАСОТЫ.
НЕЖДАННО ЛУЧ СВЕТА УВИДИТЕ В НОЧИ,
ХОТЬ ВЫ И ВО ТЬМЕ, НАЧНЕТЕ ВИДЕТЬ РЕАЛЬНОСТЬ
ИЗ-ЗА ТЕХ СТЕН, ЧТО САМИ ВОКРУГ СЕБЯ ВОЗДВИГЛИ,
СТЕН, ЧТО НЕ ДАВАЛИ ВАМ ЖИТЬ.

КОГДА ВАШЕ СЕРДЦЕ РАЗБИТО,
ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ЛИШЬ ОДНО —
ОТПРАВИТЬСЯ НА ПОИСКИ ЛЮБВИ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА,
НО ЧТО, ЕСЛИ ВМЕСТО ЭТОГО ПРОСТО ВЗГЛЯНУТЬ НА СТЕНЫ,
ЗА КОТОРЫМИ ВЫ ПРЯТАЛИСЬ МНОГО ЛЕТ.

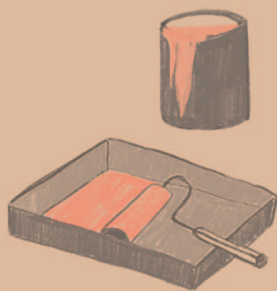


НО СТЕНЫ, КОТОРЫЕ ВЫ ВОЗДВИГЛИ,
ЧТОБ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ,
СУЗИЛИ ВАШ КРУГОЗОР,
СДАВИЛИ КОНЕЧНОСТИ И НЕ ДАВАЛИ ДЫШАТЬ.
ТАК, МОЖЕТ, ПРИШЛО ВРЕМЯ
ДАТЬ СВЕТУ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОСОЧИТЬСЯ СКВОЗЬ ТРЕЩИНЫ,
НАПОМИНАЯ О ВАЖНОСТИ ЖИЗНИ С ДРУГОЙ СТОРОНЫ СТЕНЫ.

ВЫ ТАК ХОТЕЛИ БЫТЬ В БЕЗОПАСНОСТИ,
НО РАЗВЕ ВЫСТРОЕННЫЕ ВАМИ СТЕНЫ ДАЛИ ВАМ ЭТО?
ВАМ НУЖНО ЧТО-ТО БОЛЬШЕЕ,
ЧТОБЫ УТОЛИТЬ РАЗБИТУЮ ЦЕЛОСТНОСТЬ,
КОГДА ЛИШЬ БОЛЬ ВОКРУГ,
НЕЧТО, ЧТО НАПОМНИТ ВАМ —
И В ДАННОЙ СИТУАЦИИ
ВСЕЛЕННАЯ ПО-ПРЕЖНЕМУ ЛЮБИТ ВАС.

КОГДА СТЕНА ПАДЕТ, УВИДИТЕ ВОКРУГ
ОСКОЛКИ ПРЕКРАСНОГО МИРА, ЧТО МАНИТ ПОДОЙТИ.
НЕ ПРОПУСТИТЕ ШАНС ЛЮБИТЬ ВНЕ СТЕН,
ЧТО ВЫ ВОЗДВИГЛИ НА СВОЕМ ПУТИ.

Те разговоры давние
велись давным-давно,
Могли они быть правдою:
С утра вам все равно
На тьму.
Свет льется в окна комнаты,
Вас раздирает стыд,
Который в сердца глубине запрятавшись сидит.
Подбрасывает лживые он мысли вам о том,
Что, может, и не стоит жить — зачем же мы живем?
Но даже если мыслям дал этим слово ты,
То слово не последнее,
Свободу не убить,
Пока имеешь волю ты по комнате ходить,
Окрашивая стены в новые цвета,
Заявишь миру: да, я есть, я здесь, я буду жить всегда.



Не знаю, кто внушил тебе мысли,
Что ты ничего не значишь,
Но я хочу тебя уверить, что может быть иначе,
Неважно, как тебя заставили утратить веру в себя,
твой голос достоин быть услышанным.
Твои слова должны быть прочувствованы.
А жизнь, которую ты излучаешь,
уникальна конкретно для тебя и никого другого.

Быть может, вам и не будут даны те немногие годы,
Что нам отмеряет жизнь,
и временами вы хотите сказать свое мнение вслух,
но не знаете, как это сделать.
Но когда в итоге
вы подберете слова и соберетесь с духом,
чтобы заговорить, история будет уже неинтересной.
Ловите момент.