



12+  
БИОДИНАМИЧЕСКИЕ СТИЖИ

Мария Вивальди

*Читай и дыши.  
Читай и чувствуй*

Мария Вивальди

**Биодинамические стихи. Читай  
и дыши. Читай и чувствуй**

«Издательские решения»

**Вивальди М.**

Биодинамические стихи. Читай и дыши. Читай и чувствуй /  
М. Вивальди — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-569360-0

Стихи биодинамические? Что такое Биодинамика? В двух словах — это практика исцеления, включающая собственные ресурсы оздоровления. В нас уже все есть. Это про акценты на здоровье, не на болезни. Для меня же Биодинамика — это жизнь, работа, мой мир. То, как я чувствую. Я писала стихи, вкладывая в строчки состояния Радости, Счастья, Свободы, Вдохновения, Легкости, так чтобы каждый читающий стал бы чувствовать себя и мир вокруг радостнее, ярче, живее. Потому стихи — Биодинамические)) Всех обнимаю.

ISBN 978-5-00-569360-0

© Вивальди М.  
© Издательские решения

## Содержание

Про мосты	6
С этого мгновенья	7
Про жажду	8
Про трепет	9
Про Вселенский восторг	10
Про быстротечность	11
САТ ЧИТ АНАНДА	12
Пронзил душу	13
Про искажение зрения	14
Про забывчивость	15
Не	16
Опять	17
Я сегодня всецело с тобой	18
Про сходства	19
Про дальность зоркости	20
Без спешки	21
Лучшие события	22
Так живу	23
Сердце будто шелк	24
Про встречу	25
Про тяжелый случай	26
Про дверь	27
Колыбель	28
Про светлые души	29
Про твою музыку	30
Про живую воду	31
Кто кого	32
Скажи	33
Ну зачем	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

# Биодинамические стихи Читай и дыши. Читай и чувствуй

**Мария Вивальди**

*Чтобы быть счастливым, надо им просто быть.  
Я для Вас записала,  
Вы не сможете это забыть.*

© Мария Вивальди, 2025

ISBN 978-5-0056-9360-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Про мосты

Я всегда буду петь про жизнь.  
Я всегда буду петь про любовь.  
Я мажором буду звучать.  
Гимн творения между строф.  
Я о радости буду петь.  
И о честных добрых делах.  
Про стремление быть светлей.  
Про восторженный блеск в глазах.  
Может тоже со мною споёшь?  
Прекращай уж тоску разводить.  
Дай мне руку скорее, мой друг.  
Мы все здесь научиться любить.  
Ну и кто же, если не я?  
Ну и кто же, если не ты?  
О больном слишком много поют.  
И от этого вянут цветы.  
Мы же будем петь про мосты.  
Про широкие петь про мосты.  
От сердца к сердцу. ....

## С ЭТОГО МГНОВЕНЬЯ

С сегодняшнего дня,  
А лучше с этого мгновенья,  
Я перестану подменять  
Реальность на виденья.  
Я перестану быть  
Услужливой, удобной,  
Подобно в магазине  
Булке сдобной.  
И научусь все делать  
Неизбито,  
Изжить все то,  
Что было неизжито.  
Переполняться благодарностью  
Всегда.  
И говорить лишь счастьем в жизни-  
Да.  
И распрощаться с тусклостью  
В речах и мыслях,  
В делах и жестах,  
Все переосмыслив.  
Все осознав,  
Без лишней писанины,  
Расставив точки и крючки,  
Я с Богом перейду на ты.  
И уж поверьте это не мечты.

## Про жажду

Усугубляя ясность в правду,  
А цель отшлифовав в мечту,  
Я непременно и бесспорно  
Себя саму опять найду.  
Найду причины и программы,  
Найду и молча отпущу,  
Меня осыпет небо манной  
И я о прошлом не грущу.  
Ему я честно благодарна,  
Его люблю и...,  
Отпускаю.  
Я в этом мире так же тварна....  
Себя живу, не убиваю..  
Ценю чудесные мгновенья  
Пустой ментальной тишины.  
Я не ищу ни в чем забвенья,  
И не хочу ни в ком войны.  
Я жажду радости во встречном,  
И блеска глаз, и глубины.  
Чтоб видеть явно человека,  
А не его вины/ войны ....  
Я жажду видеть ваши души,  
Свящиеся через тела,  
Нет ничего на свете лучше,  
Смотреть в сердца.  
Гореть до тла....

## Про трепет

Трепет души,  
Трепет сердца,  
Трепет рук,  
Это про счастье,  
А не про дрожь  
Или страх,  
Мой друг.  
Это про ценность каждой секунды  
Каждого дня,  
Это про то как я обниму  
И обнимут меня.  
Можно формально  
Прижать человека к себе,  
Даже с улыбкой,  
Но что-то чувства не те.  
Или от сердца  
Как Бога обнять,  
Теплее, чем спутник по жизни  
Или мать.  
Так можно обнять...  
  
Всех обнимаю

## Про Вселенский восторг

О Боже!  
Вселенский восторг!  
Наконец-то!  
Мы друг друга поняли.  
Послушай,  
Как хохочет наш Бог.  
Он так рад,  
Что мы друг друга обняли.  
Фиерия!  
Ощущений души и тела.  
Я давно так хотела.  
А ты?  
Так здорово,  
Просто и радостно.  
И незамысловато.  
Сбываются мечты. ....

## Про быстротечность

Здравствуй.  
Вечность встретила с вечностью.  
Как ты?  
С такой быстротечностью  
Жизни  
Одна за другой.  
Рада,  
По весеннему рада,  
Все идёт так как надо.  
Сколько жизней подряд  
Я встречаюсь с тобой?  
Ясностью  
Пахнет наше общение.  
И уже к завершению.  
Но конечно не жаль.  
Знание,  
Что разлука —  
К сближению,  
К новой встрече движение,  
Прогоняет печаль....  
А потом снова здравствуй....

## САТ ЧИТ АНАНДА

САТ ЧИТ АНАНДА.  
Напевает душа.  
САТ ЧИТ АНАНДА.  
Я ей не мешаю...  
САТ ЧИТ АНАНДА.  
Намасте.  
Это приветствие  
Твоей душе.  
САТ ЧИТ АНАНДА.  
Любуюсь светом.  
САТ ЧИТ АНАНДА.  
Ищу ответы.  
САТ ЧИТ АНАНДА.  
В громком молчании.  
САТ ЧИТ АНАНДА.  
Сердца звучание.  
Жизнь без отчаяния.  
САТ ЧИТ АНАНДА.  
САТ ЧИТ АНАНДА.....

## Пронзил душу

О, Боже!!  
Зачем мы так похожи?!  
Слишком тонкая чувствительность...  
Переходящая в бездушие.  
Такая звенящая пронзительность.  
Я даже одна с трудом ее слушаю.  
Бывает сложно не закрываться  
И чувствовать, чувствовать.  
Бывает сложно остаться в сердце  
И перестать уже умствовать...  
Стоп.  
Кто придумал все эти сложности,  
Невозможности?!!  
Я отменяю все.  
Не кляните меня в безбожности...  
Я с Ним всегда ....  
Он пронзил мою душу.  
И растворил,  
Все что было ненужно.  
Я всех люблю теперь.  
Всех понимаю.  
Поверишь? —  
Он всегда со мной.  
Я это знаю.  
Всегда со мной ....

## Про искажение зрения

Ветер гениальности дул с севера освежающе.  
Ты сегодня выглядел как всегда.  
Впечатляюще.  
Я смотрела: это прекрасно-  
Ты как античная скульптура.  
И такое яркое соответствие —  
Восхищающей души и фигуры.  
Ты сказал, что у меня искажение зрения —  
Что совсем не красив,  
Что у меня неверное впечатление.  
Я так долго смеялась  
Над твоей искромётной юморезкой.  
Ты же ответил, что это уж слишком!  
Довольно резко.  
Я тебе серьезно сказала:  
Я правда тебя так вижу.  
А ты мне ответил:  
Я тебя ненавижу!  
И тут меня осенило:  
У тебя искажение зрения.  
Я тебя обняла.  
Какое прекрасное совпадение.  
Такое красивое тело  
И внутри свечение .....

## Про забывчивость

О чем хотела написать, забыла...  
Об этом не грущу.  
Это было что-то гениальное.  
В следующий раз не упущу ....  
Это так приятно,  
Когда приходит вдохновение.  
Оно приходит целиком,  
Потоком.  
Без мучения.  
Спасибо за Благословение. ....

## Не

Не осуждая чужие безумства,  
Уж точно не станешь безумным сам.  
Не раздражаясь от глупости и кощунства,  
На йоту приблизишься к состоянию лам.  
И с пьедесталов снимая бережно  
Своих кумиров и идиолов тоже,  
Сказав им спасибо, отпуская в безбрежие,  
Становишься сам на себя похожим.  
И бег беспричинный прервав неожиданно,  
Увидя вокруг неповторимые лица,  
Обнимешь каждого от сердца преданно,  
И больше никогда не сможешь притвориться.....

## Опять

Опять растворяю границы:  
Люди такие же как птицы,  
Деревья такие же как люди,  
А небо по вкусу как мёд....  
Как море с рекой может слиться,  
Так с легкостью превратиться  
Мечта в то, что явно случиться,  
А в пропасть прыжок во взлёт.  
Я знаю неисповедимы,  
И нами неощутимы,  
И нашим умам неподвластны  
Пути и дороги Его.  
Умом мы рисуем Картины,  
А Он как игрушки с витрины,  
Нам дарит от щедрости сердца  
Лишь лучшее из всего.....

## Я сегодня всецело с тобой

Ты сегодня другого цвета,  
И по новому явно звучишь.  
Отражения жаркого лета  
Напевает душа мотив.  
Это солнечно, самозабвенно.  
Я так рада что слышу его.  
Так легко вспоминать что нетленно,  
Когда нет ничего своего ....  
Но желания неистребимы,  
Так хочу чтоб ты был моим.  
Лишь моим бы грезил именем.  
Посмотри, как неповторим  
Наш союз,  
Это звезд оркестр.  
Неизведанный горизонт...  
Посмотри-  
Дождь бывает и летом.  
Ты укрой меня —  
Вот твой зонт...  
Так уютно, заботливо, нежно,  
Беспричинно  
Тебе доверять.  
Мне с тобой как всегда  
Безмятежно.  
Будто в тёплое море нырять.  
Мне понравилась эта фраза:  
Я сегодня всецело с тобой.  
Это честно  
И так понятно.  
Что ты завтра так скажешь другой.  
И нет ревности, нет обиды.  
Благодарностью светит душа.  
Это Это имеет виды.  
Без него я иду не спеша.  
И я вижу как светит душа.....

## Про сходства

Бывают дни похожие на реки.  
Бывают дни похожие на бури.  
Бывают дни как апогея скуки.  
И дни бывают вдохновенья морем.  
Как ветер перемен деньки бывают.  
И дни бывают солнечны насквозь.  
Бывают дни небесно восторгают.  
Или касаются тебя как будто вскользь.  
Бывают дни совсем как человеки.  
Как мои близкие, знакомые, друзья:  
Есть друг похожий сразу на все реки.  
И есть подруга как цветущие поля. ....  
Бывает в днях я узнаю тебя...  
А в твоём взгляде вспоминаю дни:  
Так солнечно, красиво  
Без вина,  
Так радостно счастливо  
Без вины.  
Такие дни.....

## Про дальноркость

Я вижу,  
Я слышу.  
Я чувствую.  
Я явственно здесь и сейчас.  
В таком состоянии  
Напутствие —  
Увидимся через час.  
Я жажду Вселенской свободы.  
И черпать ее через край.  
Мои вдохновенные воды  
Меня окунают в рай.  
Я чувствую Неба своды.  
Я чувствую Пустоту.  
И Солнцу пишу я оду.  
И чувствую за версту .....  
За версту ....

А может и дальше.

## Без спешки

Меня восхищают все оттенки твоей кожи.  
Они на живую картину похожи.  
Мне интересен каждый миллиметр твоего тела.  
Ты считаешь что не совершенен?  
Мне до этого нет дела.  
Меня восторгают ясные оттенки твоей души.  
Я хочу рассмотреть их,  
Помедленнее со мной сейчас.  
Не спеши.  
Просто не спеши.

## Лучшие события

Я смотрю тебе в спину...  
Ты так похож на мою вторую половину...  
Но нет, всего лишь легкое совпадение,  
Похоже на наваждение.....  
Давай улыбнёмся друг другу.  
Слава Богу нет нужды играть в супругов.  
Давай посмотрим в глаза,  
В душу .....  
Ведь далеко не все видно вот так-  
Снаружи ....  
Удивимся как долог был совместный путь  
И конечно мы встретимся ещё много раз,  
Но не в этом суть.  
Суть в благодарности и взаимном росте.  
От точки,  
В которой благодарить и расти не просто.  
И вот с этой точки  
Начинаются удивительные открытия.  
И эта точка  
Становится одним из лучших событий.

Все события -точки для роста.

## Так живу

Я живу так как есть.  
У меня нет вины.  
Я себя обнуляю  
До глубины.  
Я иду просто так  
Потому что иду.  
Каждый сделанный шаг  
Не похож на войну.  
Он похож на полёт!  
Лёгкость, счастье, исток!  
Я иду просто так,  
Но со мною поток!  
Я иду по прямой.  
Я иду на легкой.  
Но бывает, что шаг  
Обернулся в пикЕ.  
И тогда я лечу с наслаждением  
До дна.  
Никого не учу.  
Я лечу и молчу.  
И когда под ногами  
Моя глубина —  
Я с опорой такой  
Оттолкнусь до небес.  
Помашу всем рукой...  
Здесь пора Занавес.

## Сердце будто шелк

Я опять спешу.  
Я хочу успеть.  
В этой жизни всё.  
И любить и петь.  
И стремится вдаль.  
И учить летать.  
Ничего не жаль.  
Время катит вспять.  
Я хочу идти  
Каждый день вперёд.  
Я хочу мечтать.  
Растопить в сердце лёд.  
Я люблю людей.  
Они так хороши.  
Лучше всяких идей.  
Разговоры души.  
Я смотрю в тебя.  
Ты красив как Бог.  
Я иду любя.  
Так бы каждый смог.  
Если б знал себя.  
Ипо жизни шёл.  
Хоть немного чудя.  
Сердце будто шёлк...

## Про встречу

Я тебя помню до сих пор...  
Помню как светилось мое сердце...  
Позже думала —  
Просто первая любовь.  
А потом опять тебя встретила.  
Ничего не изменилось.  
Ничуть.  
Все такое же яркое свечение.  
Будто бы приснился весь долгий путь.  
И такое магнитное влечение...  
У тебя трое детей и у меня.  
Вот такое забавное совпадение.  
Ты куда то бежишь день ото дня...  
Я напишу тебе стихотворение.

## Про тяжелый случай

Вы можете здесь оставаться,  
Сказать, что вам поздно влюбляться,  
Сказать, что вам поздно меняться  
И в принципе поздно Быть.  
Что слишком тяжелый случай,  
Что лучше судьбу получше,  
И сколько себя не мучай,  
А данности не изменить. ....  
Отбросьте,  
На мусор отправьте,  
Забудьте!  
Весь этот хлам.  
Не стоит всегда повторяться,  
Не стоит всему учиться  
У наших отцов и мам.  
Мечтайте!  
Стремитесь!  
Ищите!  
Пусть будет чуждым застой!  
И если нет цели —  
То просто идите,  
Идите, шагайте, бегите  
Навстречу с самим собой

## Про дверь

Посмотри в глаза  
Там увидишь дверь,  
Я даю ключи —  
Открывай замки,  
Если страха нет,  
Открывай без потерь,  
Если дрожь в ногах,  
То тогда беги.  
Не привычно входить  
В потайные миры,  
Не привычно зайти  
За черту границ,  
Но за дверью в глазах  
Горят костры,  
Обнажающие маски  
Наших лиц.  
Принеси, как дар,  
Что хотел укрыть,  
Пусть сгорит в огне,  
Да подкинь дрова!  
Это кажется сложным —  
Естественным быть.  
Но про сложность придумала  
Голова.

Просто придумала.

## Колыбель

Колыбель для радости моя душа.  
Я иду и радуюсь не спеша.  
Моя песнь звучит как новая волна.  
Я иду довольна собой сполна.  
Я звучу,  
Настрой меня если где-то фальшь.  
Я пою про то как мы встретимся дальше.  
Где-то дальше откроются грани новые,  
Не знакомые нам, но вселенной знакомые...

## Про светлые души

Звездные влияния не отменить,  
Даже после нас их свет будет жить.  
Кто они -эти светила,  
Пронзающие темноту?  
Возможно это высокие души,  
Мир планет им уже не нужен,  
Они наверняка познали пустоту ....  
Из глубокого сострадания  
К несовершенному мирозданию  
Они нам истину освещают  
Через космическую версту.  
Добрые светлые души .....  
Очень светлые

## Про твою музыку

Твоё тело музыкальный инструмент.  
Я на нем сыграю для души.  
Погружаясь состоянием в момент,  
Наблюдай дыханье, не спеши.  
Глубже вдох,  
Внимание на центр.  
Там где сердце,  
Чувствуешь его?  
Это в твоём мире главный мэтр.  
Пробуждает в теле торжество!  
Торжество чистейшей красоты,  
Безусловная любовь как она есть,  
Абсолют нежнейшей доброты,  
Радость жизни и принятия Песнь.  
  
Твоя музыка.....

## Про живую воду

Дождь...  
Живая вода,  
Совершенство формы,  
Совершенство звука.  
Ритм,  
Не сводящий с ума,  
А дающий покой,  
Как объятия друга.  
Дождь,  
Небесный поток,  
Направляющий вглубь.  
Глубина расширения.  
Я  
Наблюдаю исток,  
Когда капли бегут  
По лицу и по телу,  
Уводя в ощущения .....

## Кто кого

Гитара играет.  
Я слушаю.  
Этот человек, который играет,  
Какие флюиды он кушает?  
Чем вдохновляется?  
Откуда черпает совершенство звука?  
Может его вдохновляют горы,  
А может его подруга.  
Они вдохновляют друг друга.  
Он играет  
Она танцует от сердца,  
Не для известности  
Или коммерции.  
Никто доподлинно не знает  
Кто и кого когда вдохновляет.

## Скажи

Скажи,  
Как понять нам друг друга.  
Мы так по разному чувствуем,  
Мы так по разному думаем  
И наши не схожи миры.  
Не стоит бежать по кругу  
Привычно/ банальных сценариев,  
Себя подгонять под ариев,  
Быть частью чужой игры.  
Я буду играть героиню,  
Которой сюжет подвластен.  
Стандартных в нем нет вариантов,  
Избитых возможностей нет.  
И каждое действие к счастью,  
В стремлении к Абсолюту  
И каждый на встречу друг другу  
Всегда излучает свет .....

## Ну зачем

Вприпрыжку,  
Откровенно радостно/весело,  
Чередую фокстрот и танго,  
Ощущая вселенский подъем,

## **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.