

12+

Елена Мир

Монологи, рождённые тишиной



Елена Мир

Монологи, рождённые тишиной

<https://litres.ru/72456079>

ISBN 9785006794153

Аннотация

Всю жизнь я исследую миры — видимые и невидимые. Как психолог и автор книг об управляемых снах, я стала проводником во вселенные души и подсознания. Мои стихи — это место, где наука встречается с интуицией, а психология становится музыкой. В них опыт жены, мамы и бабушки сплетается с мудростью исследователя невидимых миров. Это не просто стихи. Это приглашение в путешествие, где вы сможете найти и свою собственную гармонию.

Содержание

Предисловие	6
О себе	8
О строении этой книги	9
О сборнике Монологи, рождённые тишиной	10
О картине Бабочка сновидений	12
Весеннее равноденствие	14
Колыбель мира	16
Подпись красоты	19
Море в феврале	21
Прощёное воскресенье	23
Доверие потоку жизни	24
Люди в возрасте	26
Крылья для тебя	28
Вечность	30
Плетение Судьбы	31
Точка тишины. новый год	34
Зимнее солнцестояние. принятие	36
Пространство любви	38
Чудо	39
Занавес мира	40
Утренний настрой. Песня	44
Песня Быть здесь и сейчас	47
Песня Я иду по солнцу	49

Свет внутри	50
Когда мы просто есть	52
Найти свой путь	54
Мой истинный портрет	56
Хрупкость и сила близости	57
Наш белый учитель	59
Волшебство первого снега	61
Переход энергии дня в вечер	62
Возвращение в чертог	64
Боль как незваная гостья	65
Конец ознакомительного фрагмента.	66

Монологи, рождённые тишиной

Елена Мир

© Елена Мир, 2026

ISBN 978-5-0067-9415-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Монологи, рождённые тишиной

Предисловие

Стихи, словно алхимия тумана, рождаются в тишине из самых глубоких состояний души. Они разные — духовные, медитативные, психологические...

Данный сборник является моей попыткой придать форму чему-то неуловимому, эфемерному — чувствам, мыслям, состояниям...

Это мой метафорический личный дневник медитативного пространства, где я приглашаю вас окунуться в тишину и глубокие ощущения. Каждое стихотворение — тихий разговор с собой, способ остановиться, вдохнуть и прочувствовать момент. Надеюсь, строки стихотворений помогут вам найти внутренний покой, открыть новые грани себя и наполниться светом.

Некоторые стихи превратились в песни. Ведь музыка, как волшебный проводник, несущий слова прямо в сердце, минует барьеры разума, поэтому музыка действительно способна творить чудеса в реальности.

Также в основном в словах моих авторских стихов я собираю добрые нити намерений, словно тончайший шёлк. И музыка, как искусный мастер превращает эти нити в великолепный узор, который ложится на полотно самой жизни. Тогда слова обретают большую силу творить — незримые прежде узоры начинают проявляться в яви, а красота этого

преображенного мира проникает в Душу, словно вышивая на её бархате вечный орнамент надежды и вдохновения. Все мои песни находятся на канале Алхимия звука и слова.

О себе

Всю свою жизнь я занимаюсь одним — исследую миры. Видимые и невидимые.

Как психолог и транзактный аналитик, я составляю «карты» внутреннего мира человека, помогая находить там порядок и гармонию.

Как писательница, автор серии книг «Управляемые сны», я стала проводником в мир, где реальность и фантазия сплетаются воедино, и где каждый может стать хозяином своего сна и понимать значение сновидения.

Когда-то, как экстрасенс, я заглядывала за завесу обыденного, в миры тонких энергий, учась доверять интуиции.

Как музыкант и художник, я облакаю эти миры в цвет и звук, пытаюсь передать их невыразимую красоту.

Но именно в стихах все эти миры встречаются и говорят в унисон. В них — логика психолога, тайна сновидца, гармония музыканта и мудрость женщины, познавшей счастье быть женой, мамой двоих детей и бабушкой троих внуков. Мои стихи — это не просто рифмы. Это приглашение в путешествие по всем моим мирам. Буду рада, если вы станете моим спутником.

О строении этой книги

Мне хотелось, чтобы этот сборник был живым и честным отражением пути. Поэтому он открывается совершенно новыми стихами — это голос моей души, звучащий сегодня.

Следом за ними вы найдете стихи, которые были частью моих книг о сновидениях. Для меня они — корни этого дерева, его основа. Это те первые, часто бессознательные слова, которыми душа училась говорить о главном.

Корни и крона неразделимы. Я надеюсь, что, увидев и то, и другое, вы сможете почувствовать всю полноту этого пути к себе.

О сборнике Монологи, рождённые тишиной

Всё началось с простой, густой тиши,
Где голос сердца был едва заметен.
Там зрели эти монологи для души,
Как зреет плод под солнцем тёплым летом.
Здесь путь начертан — от тоски к теплу,
От стен глухих — к распахнутым оконцам,
Где внутренний баланс нашёл свою тропу,
А критик другом стал — поддержкой.

Здесь первый снег смывает грязь обид,
А крылья обретают снова пару,
И каждая из строчек говорит:
«Ты — лучший дар, что жизнь мне показала».
Здесь всё, как есть: и счастье, и беда,
И светлый миг, и горечь поражений.
Здесь доказательство, что ты и есть судьба,
И нет важнее в мире этих знаний.

Пусть этот сборник станет маяком
Для тех, кто ищет в сумерках дорогу,
Кто со своей душой ещё не так знаком,

И путь к себе прокладывает понемногу.
Пусть он расскажет, что в тиши рождённый,
Твой тихий шёпот может стать рекой.
И что любая из крутых дорожек
Всегда ведёт к себе самой — Домой.

О картине Бабочка сновидений

Она рождалась не в садах земных,
Не в коконе из шёлкового плена.
Она слетела с далей неземных,
Дитя туманности и звёздной пены.

Её магнит — не бархат, а пыльца,
Хрустальной крошкой выпавшая в вечность.
И капли бирюзового стекла —
Как слёзы звёзд, познавших бесконечность.

Она — хранитель самых тихих снов,
Застывшая в глубинах эпоксида.
В её зеркальных срезах — отблеск слов,
Что не были произнесены открыто.

Она жила на тихой стороне,
Хранила мой покой и вдохновенье.
Но бабочкам, рождённым в глубине,
Назначено великое движение.

И вот она готова для полёта,

В тот дом, где ждут её и узнают,
Где станет чьей-то главной заботой,
Где для неё создастся свой уют.

Она так ищет взгляд, в котором отразится,
И стену ту, что станет ей судьбой.
Такая бабочка не может просто сниться —
Она летит, чтобы забрать с собой
Того, кто дышит с ней одной мечтой.

Весеннее равноденствие

Весеннее равноденствие на миг —
День с ночью встретились, сравнившись в силе.
На чашах мировых весов застыл
Рубеж зимы, что мы в себе носили.

Не перемирие, а поворот,
Где равновесье обещает смену.
Земля закончила свой прошлый год
И отворяет солнцу эту сцену.

В мгновенье это, тихое, как свет,
Прислушайся к заветной глубине:
Где все сомненья обрели ответ,
Где твоя ночь уходит в светлом дне.

На той черте, на трепетной меже,
Где пополам разлиты тень и свет,
Остановись. В хрустальной тишине
Рождается единственный ответ.

Позволь лучу коснуться дна души,

Увидь, как свет вступает в полноправье.
Сегодня мир раздвинул рубежи,
И в этом переходе — мирозданье.

Колыбель мира

Когда не только сталь и рёв мотора,
А вся Земля становится тобой,
Ты чувствуешь, как дышат эти горы,
Как океан качает шар земной.

Твои артерии — не вены, а все реки.
Твой позвоночник — горная гряда.
Ты закрываешь выжженные веки,
И где-то в Африке кончается жара.

Твоё дыхание — ветер над пустыней.
Твой тихий вздох — прибой у самых скал.
И каждый срубленный бездумно ствол
Пронзает тело больно, как удар.
А пластик в теле синего кита
Скребётся где-то в глубине тебя.

И боль чужая — больше не чужая.
И радость — не твоя, а общая одна.
Что это будет? Жизнь совсем иная.
Где чаша бытия испита вся до дна.

Не стать всесильной.
Просто стать собой.
Вернувшейся,
почувствовавшей и
живой...

Когда не вещь ты чувствуешь, а суть,
Не контур свой, а мира колыбель,
Когда кончается привычный путь,
И возрождается любви апрель.

Приливы и отливы — стук в груди.
А смена лет — как вдох и выдох твой.
Ты снова слышишь, как растут цветы,
И всё танцует в такт с тобой.

И нет границ, и нет «меня»,
Есть только пульс большого дня.
И эта общая любовь
Теперь звучит везде
без слов.

Целительная сила стихотворения

Стих выполняет сразу несколько важных терапевтических

функций. Это не просто «успокоение», это нечто более глубокое:

Терапия расширения (Снятие одиночества). Читатель перестает чувствовать себя «точкой» или «вещью». Он буквально расширяется до размеров планеты. Это снимает экзистенциальную тоску и тревогу («Я мал, я один, я умру»).

Экологическая терапия (Снятие вины и чувства бессилия). Часто экологические проблемы вызывают либо апатию, либо агрессию. Здесь же автор предлагает модель эмпатии («каждый срубленный без нужды ствол пронзает болью»). Это позволяет не отгораживаться от проблемы, а пропускать ее через себя, превращая боль в осознанность.

Терапия единства (Возвращение к себе). Парадокс стиха в том, что через слияние с миром («нет меня») происходит обретение себя настоящего («просто стать собой»). Это помогает читателю, запутавшемуся в социальных ролях, вспомнить о своей природной сути.

Снятие границ Эго. Это очень взрослая тема. Стих мягко подводит к мысли, что наши проблемы часто от того, что мы заиклены на «контуре себя». Расширение сознания до масштабов Земли успокаивает нервы лучше любого транквилизатора.

Подпись красоты

Есть в мире первозданный, дивный хор —
Симфония рассветов и морей...
Безмолвие заснеженных вершин...
Величие, что наших дум мудрей.

В ней нет руки, нет замысла, нет слов,
Она сама — начало и исток.
Струится, как сквозь вечность жизни ток,
Не ведая ни берегов, ни снов.

Но в нас живет святая эта жажда —
Не только созерцать, но и творить.
Ответить миру эхом, пусть однажды,
В стихе иль в красках чувство воплотить.

Поймать тот отблеск неба, взмах волны,
Что вдруг открыли глубину души.
И в час, когда с Творцом наедине,
Оставить подпись верности Весне.

Природа — словно речь Творца о мире.

А наше творчество — лишь робкий штрих,
Ответ Ему. Рассказ о том, как в мире
Мы слышим этот вдохновенный стих.
В одном — безмолвный, вечный идеал.
В другом — любовь, что человек искал и создавал.

Если Природа (Божественное) — это готовый Идеал, то Человек — это Любовь в действии. Человек ищет любовь (в мире, в других, в красоте) и сотворяет (создаёт) её своими руками и сердцем — в поступках, в искусстве, в отношениях.

В чем здесь проявляется терапия?

Стихотворение лечит экзистенциальное одиночество.
Оно выстраивает мост между «Я» и «Мир»:

1. Мир велик и прекрасен — это успокаивает.
2. Я мал и несовершенен — это снимает гордыню и страх.
3. Но у меня есть миссия — творить любовь. Это дает СМЫСЛ.

Человек после такого стиха выходит из позиции Ребенка («посмотрите, какой огромный и страшный мир») в позицию Взрослого («я вижу этот мир, я восхищаюсь им, и я оставляю в нем свою подпись — подпись красоты и любви»).

Море в феврале

Февральское море в Приморье —
Оно не про грусть, а про суть.
В его перекатах и шторме
Лежит первозданный маршрут.

Здесь в медленном гуле волны
Не горечь, а вечность сама.
Им воды до края полны,
Как светом полны облака.

То солнце засветит лучом, как клинок,
То ветер упругий и пряный.
Но в этом и есть его жизненный ток,
Живой, настоящий — не пьяный.
Здесь нет суеты —
Здесь всё для глубокой мечты.

И я обожаю тот самый закат,
Когда, догорая, светило
Меняет свинцовый холодный наряд
На медь, на янтарь, на чернила...

И воздух становится плотным, живым.
И хочется просто стоять и дышать,
И чувствовать — вместе я с ним
Вхожу в глубину, в благодать.

Прощёное воскресенье

В день этот светлый и святой,
Прошу прощенья всей душой
За слово, взгляд и жест любой,
Чем нарушала ваш покой.
Простите вы, и Бог простит.
Пусть в сердце мир у нас царит.

Доверие потоку жизни

Не торопи шаги, послушай сердце,
Зачем стучать в закрывшуюся дверь?
Уменья доверять и слушать
Ценней всех «здесь и теперь».

Есть в этом мире свой неспешный почерк,
Свой ритм приливов, свой черёд для гроз.
И самый спелый, самый сочный плод
Не тот, что рвут, а тот, что сам дорос.

Так отпусти тревожное «когда же?»,
Ослабь натянутую в сердце нить.
Что нужно — то придёт, само подскажет,
Как жить, куда идти и как любить.

Чему не время — пусть в тиши побудет,
Пусть наберётся сил за гранью дня.
Оно тебя вовеки не забудет.
Оно дождётся. Верь в себя.

Терапевтическая ценность стихотворения заключается

ся в его способности переводить человека из режима «действие-контроль-тревога» в режим «наблюдение-доверие-принятие». Это является центральной задачей многих направлений современной психотерапии.

Люди в возрасте

Есть жизнь не в суете бегущих стрелок на часах,
А жизнь в неспешности людей — их выверенных фраз,
В глубоких бороздах на высохших руках,
И в свете, что не гаснет в глубине их глаз.

Они не спорят с ветром, не бегут вперёд,
Они — как будто корни векового сада.
Им лучше всех видна вещей основа,
И то, что жизнь даёт не навсегда.

Они не ценят блеск пустых затей,
Им суета чужда и незнакома.
Они — хранители закрывшихся дверей,
И стражи очага родного дома.

И если мир торопит и кричит,
Сбивая с ног в потоке суеты,
Ты просто рядом с ними помолчи,
Вдыхая воздух их огромной глубины.

В их тишине, где нет пустых тревог,

Придёт ответ на главный твой вопрос.
Они — не прошлого поблекший эпилог,
А мудрость та, что нам Господь донёс.

Крылья для тебя

Я быстро шла, а получалось, что летела,
Не догоняя..., просто впереди.
Я ничего от этой жизни не хотела,
Кроме того, что билось здесь, в груди.

Я не доказывала, тихо зная:
Мой путь — единственно возможный для меня.
И если кто-то рядом крылья правил,
Я помогала: «Полетели, это — для тебя!»

Ведь у цветка, что тянется лишь к свету,
Нет времени на спор с густой травой.
И если кто-то ждал совета—
Я объясняла лишь, как можно стать собой.

И кто хотел лететь — тот видел крылья,
Кто жаждал света — чувствовал тепло.
Я не учила. Я делилась былью,
То было знание моё.

Это стихотворение-терапия и стихотворение-компас. Оно

мудрое, светлое и очень сильное по смыслу. Его главная ценность — в гармоничном сочетании личной силы (я и мой путь) и щедрости (я и другие). Оно не просто описывает состояние, а дарит читателю ощущение крыльев и света, которые, оказывается, уже были при нем.

Вечность

Не в веренице долгих зим и лет,
Не в звёздной пыли, где свой срок отсчитан,
Не в книге, где написан весь сюжет —
Она не то, что может быть прожито.

Она — в молчании древнего гранита,
Что помнит мир, когда он был ничей.
В ударе волн, что бьются о ланиты
Прибрежных скал, и в сумраке ночей.

Она — в секунде, где сошлись дороги,
И любящий узнал любимый взгляд.
Когда все «до» и «после» — лишь предлоги,
А есть лишь «здесь», где нет пути назад.

Её нельзя измерить и осмыслить,
Поймать в силки наточенных умов.
Она — лишь пульс, что позволяет видеть
Не дни, а глубину своих миров.

Плетение Судьбы

Я не волосы в косу плету в полумраке,
Я три вечные нити Судьбы в руки взяла.
Чтоб сплести из них верные, добрые знаки,
Чтобы цельность Души, как цветок, расцвела.

Первая прядь — твои корни, опора и сила.
В ней вся мудрость Природы, весь истинный свет.
Чтоб земля под ногами тебя не сгубила,
Чтоб Проматерь дала тебе свой оберег.

Вплетаю в неё благодарность за то, что минуло,
Чтоб оно стало почвой — не тяжким горбом.
Чтобы прошлое силу дало, а не гнуло,
И хранило тебя за надёжным щитом.

Вторая прядь — это ты в настоящем моменте.
Твоё здоровье, ясность и воля твоя.
Вплетаю в неё свет, что не гаснет на ветре,
Твою правду, твой голос, твой стержень огня.

Чтобы видела ясно, где ложь, где отравы,

И знала, что делать, и что ты должна.
Чтобы сердце стучало спокойно и правда
Вела тебя в жизни ясно всегда.

Третья прядь — твой путь и дороги.
Чтоб не знала душа ни тоски, ни тревоги.
Вплетаю в неё смелость, что вдаль поведёт,
И удачу на каждый твой путь приведёт.

Три нити в одну я сплела крепко, ладно, красиво.
Коса — оберег, твоя женская сила.
Неси её с честью, с любовью, с добром.
И пусть твоё сердце найдёт родной дом.

Какая это прекрасная и глубокая задача не просто заплетать косы, а знать, как. Заплетать косу — наш один из древнейших ритуалов, полный сакрального смысла. Мы плетём не просто причёску, а создаём акт творения — личный оберег, упорядочиваем мысли и энергии...

В древности волосы считались антеннами, связывающими человека с космосом и силой Рода. А заплетая их, женщина не просто приводила себя в порядок, она вплетала в свою жизнь нужные ей состояния: защиту, любовь, мудрость, здоровье.

Вот стих-заговор, основанный на этом знании. Его можно произносить вслух или про себя, вплетая каждую мысль в

каждую прядь. Он построен на символике трёх прядей, которые олицетворяют Прошлое (опору), Настоящее (силу) и Будущее (путь).

Точка тишины. новый год

Не в блеске ёлок, звоне хрусталя,
Не в суете, что гонит нас вперёд,
Не в грузе дней, что тянет нас назад,
А в том, что втайне дарит Новый год.

В том шансе ночи, что несёт январь,
Увидеть мир, как в самый первый раз.
Пусть этот Свет, как древний календарь,
Откроет лучшее для каждого из нас.

Не в громких пожеланиях всё воплотить,
Не в том, чтоб прошлое судить,
А в том, чтоб в главном быть —
Любить, дышать и жить.

В том шансе ночи, что несёт январь,
Увидеть мир, как в самый первый раз.
Пусть этот Свет, как древний календарь,
Откроет лучшее для каждого из нас.

И обнуляясь в точке тишины,

Вдруг осознать, как мы нужны друг другу.
Живые, здесь, сегодня и сейчас.

Это стихотворение (песня) не о празднике, а о внутренней точке отсчёта, которую Новый год может подарить, если отбросить всё наносное. Оно говорит на вневременном языке о самом главном.

Зимнее солнцестояние. принятие

Застыл небесный маятник. Мир замер.
И ночь, как бархат, обняла собой
Глубинное молчание Вселенной,
Где каждый атом обретает свой покой.

Душа не ищет света. Для чего ей?
Она сама — замерзшее зерно,
Что помнит солнце, ставшее основой
Всего, что в ней родиться суждено.

И в точке «ноль», в чернильной сердцевине,
Не вспыхнет свет. Он тихо прорастёт
Одной-единственной златой песчинкой,
Что новый день из вечности соткёт.

Это стихотворение соединяет космический цикл с внутренним состоянием человека. Зимнее солнцестояние — астрономическая «точка ноль», самый тёмный день, после которого свет будет только прибавляться. Но это не мгновенная победа, а медленное возвращение.

Так и принятие здесь — не активный жест, а состояние глубокого покоя. Это отказ от поиска спасения извне («Ду-

ша не ищет света») и понимание, что всё необходимое уже есть внутри, как в «замерзшем зерне». Свет нового дня не «вспыхнет» героически, а «прорастёт» тихо и необратимо, как единственная золотая песчинка. Приняв тьму и остановку, мы даём возможность будущему созреть в тишине.

Пространство любви

Ловите эти искорки тепла,
Что я с улыбкой посылаю вам.
Во мне любовь сегодня так светла,
Что льётся через край по всем мирам.

Она не просит ничего взамен,
Не выбирает, кто ей друг, кто враг.
Она течёт, не зная перемен,
И в каждом сердце делает свой шаг.

Пусть вас наполнит этот тихий свет,
Как наполняет чашу летний дождь.
В моей реальности секрета нет:
Любовь естественна. И в ней не спрячешь ложь.
Здесь можно быть собой, не пряча глаз.
И я делюсь всем тем, чем я полна сейчас.

Чудо

Воздух дрогнул, как тонкий шёлк,
Распахнулась завеса света.
И я сделала тихий шаг
За пределы земного лета.

И поток золотой пылицы,
Не смывая, а наполняя,
Просочился во все рубцы,
Новой сутью меня одаряя.

Это было не очищенье,
А рождение изнутри.
Просто чудо. Преображенье.
Я — и есть этот свет. Смотри.

Занавес мира

Мне мир казался сценой, где давно
Расписаны все роли, все слова.
Где горы были лишь рисунком на панно,
А океан — лишь синяя канва.

Я видела людей, врагов, друзей,
Я видела границы, имена.
И жизнь моя, как ручеёк идей,
Текла по руслу, что вела не я.

Я так старалась в этой пьесе жить,
Играть красиво, нравиться, дружить.
На плечи хрупкие тяжёлый грим сложить
И нужную мелодию в мир проявить.

Я верила в реальность этих стен,
В как будто нарисованный на небе горизонт,
И принимала этот сладкий плен
За свой уютный и надёжный дом.

Но роль за ролью, год сменялся годом,

Я знание копила, как дары.
Оно невидимым и тихим было восходом,
Что набирал незримые черты.

The World's Curtain

The world to me seemed like a stage, where long ago
All roles and every word were set and known.
Where mountains were but paintings on a pane,
And oceans — just a canvas, blue and plain.

I saw the people, enemies, and friends,
I saw the borders, names, and their intents.
And my own life, a little stream of thought,
Along a channel, by another, brought.

I tried so hard to live inside this play,
To act with grace, befriend, and to convey.
Upon my fragile shoulders, heavy greasepaint lay,
And to release the tune I had to play.

I trusted the reality of these walls,
In the horizon painted on the sky,
And I accepted this sweet, captive thrall

As my own cozy home, my truth, my lullaby.

But role by role, the years would pass and flow,
I gathered knowledge like a precious store.
It was a quiet, unseen sort of grow,
That built a form that was not there before.

And drop by drop, by filling up my soul,
It broke the little shell that was my own.
And heart, filled to the brim, began to roll
Outwards, by singing its eternal tone.

And I, in awe of it, stood still and heard
The call of a completely different kind.
And silence, like a tablecloth, occurred,
Sweeping the trash of empty play behind.

And in this silence, my greasepaint fell down.
The stage's walls became a lucid glass.
The world, so clearly split and known, did drown
In a soft haze where nothing comes to pass.

And I saw not the mountains, but the Motion.
Not ocean, but the everlasting Wave.

Not many people, but Life's own devotion,
Which chose to see the world as Spring, so brave.

And I perceived there is no "them" and "me."
There's only dance, a song, eternal light.
The world's no stage of roles—it is the beat
Of Love itself. There is no other right.

And to see truly, you must cease to stare,
Just simply be and breathe. And let the quiet
Inside, allowing your own heart to bear
That song which pierced the depth, without a riot.

The world is you. Just breathe it in—and know.
It's not the way it seems before your eyes.
It simply is. And this is heaven's show,
When you don't live by someone else's voices.

Утренний настрой. Песня

Ещё туман лежит в низине,
И город спит, и тишина.
Но в этой утренней картине
Уже заложена весна
Моих побед, моих открытий.

И первый вздох, и первая из мыслей —
Не «что мне должен день?», а «что ему я дам?»
И я себе шепчу: «Сегодня всё по силам».

Припев

Сегодня я беру с собой ключи
От лёгкости, от смелости, от света.
Пусть день научит, а не закричит,
И на любой вопрос найдутся все ответы.
Я выбираю видеть красоту
В случайном взгляде и простом моменте.
Я не бегу, а с радостью иду.
Сегодня я есть автор в киноленте.

Я в чашке кофе растворяю нежность,
Впускаю в дом рассветную безбрежность.
Сегодня в прошлом оставляю груз обид,
И отпускаю всё, что тормозит.
Не список дел, а список встреч и шансов,
Не марафон, а череду из танцев.
Кому-то улыбнусь, кому-то помогу,
И эту доброту для всех приберегу.

Припев

Сегодня я беру с собой ключи
От лёгкости, от смелости, от света.
Пусть день научит, а не закричит,
И на любой вопрос найдутся все ответы
Я выбираю видеть красоту
В случайном взгляде и простом моменте.
Я не бегу, а с радостью иду.
Сегодня я есть автор в киноленте.

И если вдруг нахмурится мой день,
Пошлёт мне вызов, бросит в ссору тень,
Я вспомню этот утренний настрой —
Что я не жертва, я — его герой.
Не тот, кто бьётся, а кто свет несёт.
И этот свет меня везде спасёт.

В моих руках все главные ключи
От лёгкости, от смелости, от света!
И даже если что-то зазвучит
Не так, как я ждала — в том нет моей вины, а где-то
Есть новый поворот, что к лучшему ведёт!
Я доверяю дню, что он меня несёт
Туда, где ждёт успех, и радость, и любовь.
Я с этой мыслью просыпаюсь вновь и вновь.

Песня Быть здесь и сейчас

Здесь и сейчас, в настоящем моменте,
Где каждый миг есть бесценный дар.
Я расслабляюсь и успокаиваюсь,
Я чувствую истинную себя.

Мои мысли текут плавно и легко,
Словно река, которая не знает границ.
Каждый звук, каждое слово, каждый жест
Становятся частью моего мира.

Здесь и сейчас я ощущаю себя живой,
Здесь и сейчас я чувствую себя свободной.
Этот миг длится вечно,
И в нём я есть реальная.

Я отпускаю все свои заботы и тревоги,
Я наслаждаюсь каждым мгновением жизни.
Здесь и сейчас есть моя реальность.
Где я всегда есть настоящая.

Эту песню я сочинила после тревожного сновидения, где

я всё теряю и не могу найти. Так перепрограммировала своё состояние. Песня получилось волшебной. Это настройка. Такая песня — верный способ справиться с негативными эмоциями и настроиться на позитивный лад. Она напоминает о том, что самое главное — это быть здесь и сейчас, ценить каждый момент и принимать себя... Послушать песню можно в телеграмм канале Вдохновляющая реальность, напишите мне и я пришлю ссылку. Или на ютуб канале Алхимия звука и слова.

Песня Я иду по солнцу

Небо! Слышишь? Я иду по Солнцу,
Пью лучи, как золотистый водопад.
Растворяюсь в детском смехе
И лечу туда, где облака парят.

Мудрость в том, что все мы в этой песне,
Ткём из нот и света новый мир!
Мы меняем здесь реальность, если вместе
Чувствуем свободу и творим!

Я плыву в безмолвной гуще облаков,
Вспоминаю, как легко быть и дышать.
Сбрасываю тяжесть всех земных оков,
Чтобы сердцем в такт с Вселенной зазвучать.

Мудрость в том, что все мы в этой песне,
Ткём из нот и света новый мир!
Мы меняем здесь реальность, если вместе
Чувствуем свободу и творим!

Свет внутри

Я свет искала в блеске дальних звёзд,
В лучах чужой заслуженной хвалы,
В любви, что мне дарили, словно в долг,
В сплетении судеб, в пышности молвы.
Я жизнь свою плела из витражей,
Из отражений солнечных лучей,
Из пламени зажжённых кем-то свеч,
Стараясь их тепло в себе сберечь.

Но гасли звёзды, уходя в туман,
И похвалы стихал напевный звук.
Любовь чужая — сладкий был обман,
И мой хрустальный замок рухнул вдруг.
И я осталась в полной темноте,
Одна, продрогшая на краешке земли,
Уставшая гоняться за огнём,
Что грел других, но не меня внутри.

В той тишине, где не на что смотреть,
Где внешний мир исчез, умолк, остыл,
Я вдруг почувствовала, как стало всё теплеть
Но не снаружи — там, где бьётся пульс.
В той глубине за шторками из страхов,

За суетой из тысяч «надо» и «должна»,
Мерцала искра, тихая, как память,
Которую я потушить сама в себе смогла.

Она была не яркой — как лампада,
Не слепящей, как солнце в летний зной.
Ей не нужно было ни чужого взгляда,
Ни одобрения за моей спиной.
И я, устав от этой вечной гонки,
Присела к этому простому огоньку.
А он горел. Спокойно, ровно, тонко.
И согревал меня, мою тоску.

И я нашла. Не там, где ожидала.
Не в блеске мира, не в чужих руках.
Моя душа всегда во мне сияла,
Преодолев и тлен, и боль, и страх.
И больше я не жду, что кто-то мне посветит.
Зачем? Когда во мне — не гаснущий рассвет.
И этот тихий, внутренний завет
Теперь и есть мой главный в жизни свет.

Когда мы просто есть

Прыг-скок по Солнцу, по его лучам!
Кричу привет пушистым облакам!
Я в детском смехе растворяюсь без остатка,
Жизнь — это самая великая загадка!

А мудрость? Мудрость — это мы с тобой!
Поём и водим с миром хоровод!
Давай менять реальность, весело играя,
Весь мир до края счастьем наполняя!

When we just exist

Jump and skip along the sun, along its rays!
I shout hello to the fluffy clouds!
I dissolve completely in children's laughter,
Life is the greatest mystery!

And wisdom? Wisdom is you and me!
Let's sing and dance in a circle with the world!
Let's change reality, playing joyfully,
Filling the whole world with happiness to the brim!

Найти свой путь

Мы ходим по выданным маршрутам,
Где каждый шаг расписан наперёд.
Живём по правилам, по чьим-то мудрым,
Но мёртвым протоколам круглый год.
Нам могут говорить: «Будь как все. Спокойней.
Не высывайся. Не ищи проблем».
Будь послушной, благосклонней...»
И мы хороним ворох важных тем.

Система — клетка, пусть и золотая.
В ней сытно, безопасно и тепло.
Но запертое на засов крыло
Уже не помнит, как оно летает.
И все желания — дерзкие, живые,
Что рвались ввысь из трепетной груди,
Сказали тихо: «Что ж, и мы почили.
Ты адаптируйся! И больше нас не жди».

Так каждый смотрит в окна сквозь крутые рамы
И видит там, за скрытностью дорог,
Тропинку, что не знает ни программы,
Ни строгих правил, ни чужих тревог.
Она петляет между диких трав и сосен,

Она не спросит вас: «Откуда и куда?»
Её единственный и главный отблеск —
Лишь вера в собственное чудо навсегда.

И зная это, мы ломаем прутья клетки.
Снимаем с плеч системный этот гнёт.
Пусть говорят, что выбор ваш так редок,
И неизвестно, что за ним придёт.
Но лучше заблудиться на тропинке этой,
Где каждый камень — ваш и для души,
Чем в протоколе, правильном и светлом,
Потухнуть, не познавши своего пути.

Мой истинный портрет

Прощай, мой внутренний, суровый критик,
Что жил во мне, как эхо в пустоте.
Твой горький монолог во мне затих —
Я выбираю путь к самой себе.

Теперь со мной звучит другая речь —
Та, что поддерживает, верит и хранит.
Та, что помогает душу уберечь
И лицемерно недовольных отклонит.

Она не судит, а дарует свет,
Снимает груз обид всех тяжких лет.
И вместо масок, страхов и запретов
Мне возвращает искренний портрет.

Хрупкость и сила близости

«Слова — это окна и стены».

Маршалл Розенберг

Есть у любого слова два умения.
Я их познала в тишине.
Одно — воздвигнуть стену в пол мгновения,
Забыв о дружбе и войне.

И так стоять, ища в ней тщетно дверцу,
Стучась, но слышать только тишину.
Как-будто все ножи вонзаются нам в сердце,
И мы идём ко дну, ко дну, ко дну...

И каждый вздох, и каждый
взгляд холодный
Лишь добавляет в кладку новый блок.
И мир наш, прежде тёплый и свободный,
Теперь так безнадёжно одинок.

Но есть слова, что в ледяной стене
Распахивают тёплые проёмы.
И я в таком распахнутом окне

Вдруг вижу то, что стало новым.

Кто прячет за колкостью душу свою.
Я вижу весь страх, всю боль и тоску,
И всё, что казалось враждой, изменилось.
И с миром угасшее чувство явилось.

Слова — это выбор. И я умоляю:
Не стройте меж нами глухую броню.
Ведь только когда, заглянув в глубину,
Мы сможем спасти жизнь — свою и твою.

Наш белый учитель

Когда уходит красота осенняя,
И мир, устав, сбавляет пестроту,
Приходит время для уединения,
Чтоб сердцем разглядеть свою мечту.
Зима приходит не для наказания,
Не заморозить хрупкие цветы,
А чтобы в этом белом мироздании
Мы научились видеть с высоты.

Она весь мир и город беспокойный,
Вдруг наряжает в серебро.
И учит быть по-царски ясной, вольной*,
И отличать подделку и добро.
Она даёт нам передышку,
Чтоб мы могли замедлить быстрый бег,
И прочитать не в новостях, а в книжке
Про то, что в жизни главное есть Свет.

В её прозрачной, ледяной прохладе
Все мысли очищаются от лжи.
И мы на белом ватмане, в тетради
Рисуем заново эскизы для души.
Мы видим, что обыденное — ценно:

Тепло огня, узор на простыне,
И как сама Вселенная смиренно
Стучится тихим снегом в дом ко всем.

Зима нам помогает жить красиво —
Не в блеске платьев, а в покое дней.
И чувствовать ту внутреннюю силу,
Что с каждым снегопадом всё мудрей.
Зима дана, чтоб мы смогли согреться
Не у камина, а теплом из фраз.
И в этой тишине услышать сердце,
Что говорит о главном внутри нас.

*Для мужского лица произносим ясным, вольным.

Это произведение является поэтической терапией. Оно утешает, успокаивает, даёт надежду и учит находить красоту, мудрость и покой в, казалось бы, самых суровых и безмолвных периодах жизни.

Волшебство первого снега

Вот преобразился мир вчерашний,
Сбросив краски прожитого дня.
В фонарях зажглись миры-кристаллы,
Серебром и золотом звеня.

В этой первозданной белизне,
В этом молчаливом волшебстве
Всё дало возможность снова,
Без ошибок, с самого нуля,
Написать историю без слова,
Ведь под снегом — новая земля.

И душа, как маленький ребёнок,
Тянет к чуду тёплую ладонь,
Ловит снег, что хрупок так и тонок,
Как небесный свет или огонь.

И так хочется поверить в эту сказку,
В то, что всё возможно изменить,
Словно мир надел другую маску,
Чтобы всех нас научить любить.

Переход энергии дня в вечер

Я прощаюсь с той собой,
Что стояла на пороге.
Больше не иду — лечу.
Делаю, что я хочу!

Крылья силы открываю,
В радость света я взлетаю.
Своих близких я встречаю,
Счастье жизни принимаю!

I bid farewell to the one I was,
Who stood upon the threshold.
No more walking — now I soar.
I do what I desire!

I open up my wings of strength,
In joyful light, I'm rising.
My dearest ones, I now embrace,
And welcome life's true blessing!

Стихотворение описывает идеальный день личности: утром мы «вылупляемся» из скорлупы вчерашнего дня, в течение которого чередой малых выборов готовим главный переход. А главный переход — это всегда внутренний акт: момент, когда мы, совершив усилие («открыв крылья»), обретаем гармонию с миром и принимаем свое счастье как данность. Это переход от суеты к полету, от одиночества к «стае», от ожидания к принятию. И этот переход мы можем совершать каждый день, заново.

Возвращение в чертог

Я отрекаюсь от всего чужого*.
Я возвращаюсь молча в свой чертог.
Где нет нужды искать пути иного,
Где каждый вдох — мой истинный исток.

Я возвращаюсь в тишину и силу,
Где сердце знает правду без прикрас.
К тому, что я так долго обходила,
К тому, что я есть в здесь и сейчас.

Всё лишнее ушло, а настоящее осталось.
И больше нет метаний, суеты.
Иду дорогой вечности, преданий
И верю только сердцу своему.

*Чужое — это не значит что-то плохое, хотя значит и фальшь и ложь и заблуждения и т. п. В основном это то, что больше не служит, стало далёким...

Это очень зрелое, гармоничное и терапевтичное стихотворение. Оно описывает полный путь от растерянности и жизни в «чужом» к обретению своей оси, своего центра. Это гимн внутренней целостности.

Боль как незванная гостья

Боль не уходит, если прятать её вглубь.
Она, как зверь, испуганный и дикий,
Лишь затаится, стиснув сотни рук,
Искать начнёт назойливые пути.

Ты строишь стены, ставишь сто замков,
Смеёшься громче, ищешь лёгких снов,
И дни свои заваливаешь спешкой.
Но по ночам, когда стихает бой,

Она выходит, молча, из подтекста.
И правит незаметно над тобой,

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.