



СБОРНИК СТИХОТВОРЕНИЙ
«УРОВЕНЬ»

КРИСТИНА ВАНАУЛИ

Кристина Ванаули

**Уровень. 100 стихотворений
для самопознания**

«Издательство «Союз писателей»

2026

УДК 82-1
ББК 84(2=411.2)6-5

Ванаули К.

Уровень. 100 стихотворений для самопознания / К. Ванаули —
«Издательство «Союз писателей», 2026

ISBN 978-5-00255-293-1

Погрузись в мир поэзии, где слова становятся ключами к пониманию реальности, различению иллюзии, обретению свободы и радости. Стихи этого сборника откроют тебе новые горизонты восприятия и помогут постичь истину единого. Давай вместе отправимся в увлекательное путешествие по миру слов и чувств, где каждая строка – это возможность почувствовать себя чем-то бóльшим и вдохновиться жизнью. Открой для себя гармонию и красоту каждого слова в этом сборнике и позволь им наполнить твое сердце и разум новыми идеями и мыслями.

УДК 82-1
ББК 84(2=411.2)6-5

ISBN 978-5-00255-293-1

© Ванаули К., 2026
© «Издательство «Союз
писателей», 2026

Содержание

Об авторе	6
Ты познаешь то, что знаешь	7
Ты везде, и ты нигде	8
Мой момент	9
Так всегда	10
Усвой ты в жизни важный тот урок	11
Расправь крылья	12
А сильным человек становится не сразу	13
Сдайся силе	14
Жизнь не обмануть	15
Всё само происходит	16
Всё иначе	17
Не заполнить пустоту	18
Ты есть источник	19
Твое счастье в голове	20
Ты не ты	21
Тишина	22
Я никто	23
Мой путь	24
Мечта меня ведет	25
Я источник	26
Со своего пути я не сойду	27
Радуюсь и всё могу	28
Наблюдай	29
Знание внутри живет	30
В моменте есть жизнь	31
Возможно всё	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Кристина Ванаули
Сборник стихотворений «Уровень».
100 стихотворений для самопознания



© Ванаули К., текст, 2026

© Издательство «Союз писателей», оформление, 2026

Об авторе

Кристина Ванаули – поэтесса, талантливая писательница нового времени. Ее книги откровенно указывают на суть осознанного отношения к миру, затрагивают наиболее важные аспекты жизнедеятельности и одновременно погружают в фантастический мир героев. Книги Кристины Ванаули читают и перечитывают по несколько раз. Уникальная подача, собственный стиль, совмещение мистики с реальностью – всё это вы можете обнаружить на страницах автора.

Авторству Кристины Ванаули принадлежат несколько сборников стихотворений, серия фантастических произведений «Лара Старк» и другие издания в разных жанрах. Ее книги всегда отличаются тонкой мыслью, смысловой полнотой и волшебством происходящего.

Сборник стихов «Уровень» содержит в себе 100 авторских стихотворений, каждое из которых наполнено энергией, жизнью и чувствами. Автор считает, что жизнь существует «одномоментно». Только настоящий момент содержит в себе весь потенциал реальности и способен в корне поменять настоящее восприятие. Уделив внимание одному лишь моменту, можно обнаружить вечность, которая ничем не затронута, наполнена и блаженна.

Ты познаешь то, что знаешь

Куча знаний в тебе есть,
Куча смыслов, что не счесть,
Куча многого извне,
Куча, что горит во мгле.

Во что веришь, то есть ты,
Оглянись, вокруг миры,
Ты не то, что есть снаружи,
Ты внутри, что красит душу.

Что ты знаешь, то познаешь,
В жизни опыт испытаеть,
Выкинь лишнее за борт,
Что мешает, пропадет.

Знай, что есть, чего желаешь,
Знай, что лучшее найдешь,
Знай, что есть, о чем мечтаешь,
Знай, добро в тебе живет.

Ты везде, и ты нигде

Ты никто, и ты ничей,
Ты прольешься, как ручей,
Прогремишь ты, как гроза,
И согреешь, как весна.

Ты везде, и ты нигде,
Ты на суше и в воде,
Ты забыт, и вечен ты,
Ты есть пустота внутри.

Освещаешь и затмишь,
Тишину оставишь лишь,
Громко вспомнишь о себе,
Ты повсюду и нигде.

Мой момент

Мой момент сейчас такой,
И он великолепен,
Воздух чистый, неземной,
Чувствуется – летний.

Мой момент, как дар судьбы,
Он всегда изменчив,
Не привязываться бы
Научиться впредь мне.

Лишь один момент сейчас
Стоит уловить мне,
Буду счастлива в тот час,
В том моменте быть мне.

Неизменное внутри
Глубоко укрыто,
Разверну его вдали,
Освещу, что скрыто.

Так всегда

Здесь только бог живет себя,
Здесь только есть сознание,
И вне пределов бытия
Скрывается то знание.

Так всегда было, и всегда
Продолжится познание —
Само себя, везде, всегда,
Оно вне понимания.

Вокруг, весь мир, внутри тебя
Подскажет состояние,
Ты всегда есть и был всегда,
Ты будешь вне названия.

Усвой ты в жизни важный тот урок

Когда придет пора к движению вперед,
Оставь всё позади и прошлый свой полет.
Не замыкайся на судьбе, лишь впереди удача ждет,
Расслабься и не бойся новых тех хлопот.

А если страх сильнее тебя,
Останешься на месте, несмотря
На те желания, что жаждут перемен,
Ведь нет тех действий, что всем образам взамен.

А жизнь тебя сама туда толкнет,
Если не хочешь, проживешь урок,
Через невзгоды, боль и страх
Пройдешь и растворишь всё в пух и прах.

Усвой ты в жизни важный тот урок,
Иметь ту смелость, что достоин, как поток,
Достоин той мечты, что лишь вперед ведет,
Ведь выбор твой – закон, что исполнения ждет.

Расправь крылья

Много разных сюжетов смотрю:
Кто-то рвется осилить волну,
Кто-то чай с чабрецом разливает,
Кто-то книжку о мире читает.

Много нового в мире живет,
Много новых животных пород,
Много ярких моментов кружит,
Кто-то дружбой всегда дорожит.

Много нового можно найти,
Чтобы плавно открыли ключи
Те замки, что ржавели годами,
Вечерами, что трепетно ждали.

Расправляй свои крылья скорей,
Зажигай фонари, если тень,
Свою жизнь каждый миг проживай,
О желанном почаще мечтай.

А сильным человек становится не сразу

А сильным человек становится не сразу,
Не получилось у того, кто не попробовал ни разу,
И лишь найдя те тысячи причин, чтоб сильным быть,
Получишь силу в сердце, что может только жить.

А сильным человек становится не сразу,
В душе лишь ощутив ту боль, что режет до отказа,
Ты сможешь атмосферу днища оценить,
Тогда подняться вздумаешь и жить.

Пройдя тот долгий путь – у каждого он свой, —
Поверишь в свои силы, были что с тобой,
И вспомнятся моменты, что, как сон земной,
Всплывают в памяти и кроют пеленой.

А сильным человек становится не сразу,
Всему научит жизнь, лишь принимай приказы,
И нет конца в этой игре живой,
Стой до конца – поймаешь ветер в зной.

Сдайся силе

Сдайся силе, что в тебе,
Сдайся этой высшей силе,
Пусть живет себя извне,
Создает пусть путь отныне.

Нет блаженной состояния,
Когда ты такой, как есть,
Когда ты творишь от счастья,
Когда радости не счесть.

Сила есть внутри стабильно,
Дай ей просто подышать,
Пусть воспрянет, ведь всеильна...
Ты с ней можешь пребывать

Постоянно, став потоком,
Яркость жизни ощутишь,
Постоянно, лишь в моменте
Свою силу возвратишь.

Жизнь не обмануть

Не обмануть ту жизнь, что стойка на пути,
Не обмануть себя и не свернуть с тоски.
Если внутри тебя покоя нет,
Не попадешь на верный жизни след

И не сбежишь от скверных дней,
Не потеряешь яростных людей,
И не найдешь тот клад, что так искал,
Не свергнешь чувств, внутри тебя что как обвал.

Всё следует повсюду за тобой,
И не избавиться от чувств внутри, что кроются.
Лишь проработав, изменив свой слой,
Внутри тебя энергия откроется.

Взгляни в себя, работай лишь с собой,
Люби, твори, и жизни путь откроется,
Прости и отпусти, что кроет пеленой, —
Мечтам твоим дорога приоткроется.

Всё само происходит

Всё само происходит, взгляни,
Всё само протекает в моменте,
Кровь течет, глаза – видят они,
В теле мышцы работают эти.

Куча органов прямо сейчас
Без тебя так исправно в работе,
Так же, как и в природе, для нас
Солнце греет, вода в обороте.

Всё само происходит, очнись,
О чем думать? К чему слова эти?
Будь моментом, сейчас растворись —
Обнаружишь единство на свете.

Всё едино вокруг, и весь мир
Есть в тебе, отражается в ленте,
Всё есть ты, и ты необъясним,
Всё само происходит, проверьте.

Всё иначе

Всё не то, чем кажется,
Всё не то, что есть,
Всё вокруг покажется
Тайным сном и впредь,

Всё иначе видится,
Всё вокруг союз,
Всё во мне продвинется,
Сброшу тяжкий груз.

Всё вокруг иллюзия,
Тот навязан мир,
Всё во мне дискуссия,
Не моим он был.

Разгляжу внутри себя
Личный свой порыв,
Отыщу в себе творца,
Сделаю прорыв.

Всё иначе видится
В этот миг и впредь,
И в моменте слышится:
Знаю, что я есть!

Не заполнить пустоту

Пустота в душе царит,
В этом месте не горит,
Не замерзнет этой ночью
И не чувствуется больше...

Пустота внутри живет,
В жизни новый поворот,
Не раздумывай, держись,
Новый смысл, покажись.

С пустотой возможна жизнь,
Радуйся, во тьме светись,
Только в сердце та же слабость,
Не заполнит даже благость.

Проработав пустоту,
Ощувив ту полноту,
Поворачивай в путь дальний,
Яркий, светлый и бескрайний.

Ты есть источник

Ты есть бог – не верь, проверь:
Зайди в комнату, закрыв дверь,
Не скажи ни слова впредь,
Будь един, себе ответь.

День десятый продержись
И в пространстве растворишься,
Сидя, знай песню души,
Ум исчезнет – не дыши.

Нет различия теперь,
Нет тебя, везде проверь.
Знаешь это, ощутишь —
И поймаешь эту тишь.

В темноте возникнет свет,
Словно тот души рассвет,
Ты познаешь тот источник,
Ты являешься им, точно.

Остальное – суета,
Лишь иллюзией была.
Осознав свое влияние,
Управляй своим вниманием.

Всё едино пред тобой,
Нет тебя, ведь ты другой.
Есть лишь знание такое:
Ты есть мир и всё, что кроме.

Твое счастье в голове

Да, согласно зову сердца
Сможешь жизнь свою прожить
И захлопнуть твердо дверцы,
Что с пути желают сбить.

Если ты поддашься тайне,
Не умеешь что хранить, —
Не получишь этих званий,
Что желаешь воплотить.

Стоит лишь пути держаться,
Стоит силы сохранить,
Даже если будет трудно,
Стоит день тот пережить.

С той дорожки не сходи ты,
Верен будь своей мечте,
Помни четко в те моменты:
Твое счастье в голове...

Ты не ты

Я – такого в мире нет,
Ты не ты, и слов тут нет,
Есть понятия простые,
Что в словах живут отныне.
Так привыкли понимать,
На словах всё объяснять.

Нет ни важного, простого,
Нет большого, нет малого,
Нет ни много, ни чуть-чуть.
Как понять тот жизни путь.

Не понять его умом,
Не проникнуться нутром,
В рассуждениях не найти,
Напрямую не пройти.

Есть сознание одно —
Так чисто, как полотно, —
Пустота, что жизнь живет,
Каждый день рассвет дает.

Так возрадуйся рассвету,
Ты живешь – ценнее нету,
Есть возможность каждый день
Жизнь прожить в потоке ведь.

Всё любовью ты заполнишь,
Каждому подаришь свет,
Состояние запомнишь,
Будешь жить, ценить рассвет.

Тишина

Тишина звучит в картине.
Как она может звучать?
Тишина царит в том мире,
Что молчит, чтоб поиграть.

Поиграю в тишину я,
Есть и звуки у нее,
Поиграю я, смакуя,
Тишины поток и всё.

Тишина, она такая,
Всю энергию отдаст,
В тишине побыв немного,
Сил получишь в тот же час.

Знания к тебе придут,
Свой источник ощутишь,
Навсегда запомнишь чудо,
Что в источнике лишь тишь.

Я никто

Я никто, но я во всём,
Всё мне равно нипочем,
Знаю я свое значение,
Выбираю направление.

Путь свободен и открыт,
Иллюзорный мир забыт,
Всё внутри себя творю
И за всё благодарю.

Каждый день себя живу,
Всё умею, всё могу,
Сила та во мне блаженна,
Я сдалась ей, откровенно.

Мой путь

Судьба ведет своей дорогой,
Берет и за руку идет.
Судьба, что параллельна всем тревогам,
Не спросит направление вперед...

В судьбу поверив, будь спокоен,
Ведь, что случись – ты ни при чем.
Ты на судьбу свалить всё волен,
Утешив собственную ложь.

Поверив же в себя однажды,
Ответ держать ты будь готов.
Что выбрал, вмиг твоим же станет,
Хорош ли выбор или плох...

По вере вашей жизнь прольется,
По выбору же совпадет,
Еще не раз понять придется,
Что прав был каждый, кто идет.

Мечта меня ведет

Мечта меня ведет туманы сквозь,
Не вижу я преград в пути,
Не вижу и награды,
Я просто двигаюсь, и вновь
Ликует сердце – чувствует отраду.

Мне нужно знать, что по душе живу,
Что действую согласно вере,
Что радость я свою возьму
И подарю отныне с жизнью в теле.

Я знаю, что внутри меня живет,
Я верю, согревая мысли,
Я создаю попланово тот код,
Который в воздухе повиснет.

Сейчас я знаю точный путь,
Который приведет к желаниям,
Я так свободна, что чуть-чуть
Завидую себе с великим осознанием.

Я источник

Я источник всех побед,
Всех надежд и ожиданий,
Я источник всех тех бед,
Что приходят без посланий.

Я есть радость, я есть грусть,
Я есть сила, что забыта,
Я источник высших чувств,
Что во мне играют дивно.

Я во всём, что в мире есть,
В каждом из тех проявлений,
Существуют что во мне,
Существуют что вне времени.

Если я во всём, что есть,
Значит, смысл в этом есть.
Есть тот смысл для ума,
Жизнь без слов нам всем дана.

Направляю я внимание
На желания свои,
Я есть там, где горит пламя,
Я есть там, где угольки.

Выберу, что мне по нраву
На момент придется лишь,
Я познаю громко тайну,
Я познаю мирно тишь.

Со своего пути я не сойду

Со своего пути я не сойду,
Есть вера, что внутри меня ликует,
Все те слои, которые насквозь пройду,
Пусть придадут мне сил и знания даруют.

И несмотря на помутнения те,
Что заманили в край свой дивный,
Я вновь на путь свой с трепетом сверну,
Вновь навестав упущенное с гривой.

Теперь я буду начеку,
Верна я буду, без пристрастий,
Со своего пути я не сойду,
Узнаю, где витает счастье.

Я чувствую, и я живу,
В жизни моей так много жизни,
Я знаю эту цену и смогу
Прожить ту жизнь, что вдоха ближе.

Радуюсь и всё могу

Радуюсь я без конца —
Это есть волна творца.
Я богата, изобильна,
Я здорова и всеильна,
Всё зависит от меня лишь,
Я возрадуюсь за жизнь.
Аффирмация звучит,
Все слова проявят быт,
Всё, что думаю, созреет,
В жизни местом овладеет.

В состоянии скажу,
Всё, что надо, покажу,
В мониторе отзеркалив,
В мир отправлю, точно зная.
Всё, что надо, есть сейчас,
Вновь возрадуюсь в тот час,
В тот момент, что осознала,
Получила, этим стала.

Всё имею, всё могу,
«Я есть жизнь», – сейчас твержу,
Всю любовь свою направлю,
В окружении оставлю.
Не убавилось любви,
Есть внутри меня бескрайний
Мир, что светит жизнью тайно,
Мир есть я, а я есть мир,
Всё само творит отныне,
Проявляется и в мире.

Наблюдай

Будь с собой до скукоты,
Если грустно в эти дни,
Если всё стоит на месте,
Повторяется, как в песне.

Наблюдай, не жди, не верь,
Просто видь в потоке дней,
Знай, что есть, что хочешь ты,
Что лишь мыслью рождены.

Всё идет своим путем,
Думай радостно о том,
Что имеешь, как хранишь,
В состоянии лишь тишь.

Улови момент насущный,
Будь лишь в нем – всегда, везде.
Что в уме своем пропустишь,
То появится извне.

В голове твоей мир чудный,
Тот, что ищешь, что искал,
Он всегда такой был мудрый,
Он всей жизни есть мангал.

Знание внутри живет

Только миг сейчас поймет,
Знание внутри живет,
Оно вечно, как поток,
Воплотится ровно в срок.

Знаю твердо, без прикрас
И возрадуюсь сейчас,
Буду всем любовь дарить,
Всем спасибо говорить.

Только миг сейчас поймет,
Знание внутри живет,
Знание сейчас поет,
Что я знаю, то придет.

Что есть знание, скажи?
То, что жаждет от души,
Знай, что есть оно сейчас,
Приоткроется в тот час.

Знай всегда, не верь, не жди,
Знание сейчас ты обрети,
Твердо стой ты на своем,
Знай, что есть оно, и всё.

В моменте есть жизнь

В моменте смысл жизни этой,
В моменте есть добро и свет,
И счастье, что всегда с приветом
Готово встретить нас, и не секрет,

Что лишь сейчас есть настоящий
Тот мир, такой, какой он есть,
И знак всегда спешит к нам наводящий,
Ведет который нас, шепча нам вслед:

«А мир таков, каким мы его видим,
Такой, который есть в душе.
И лишь в моменте мы увидим,
Что жизнь прекрасна и полна чудес».

Попробуйте увидеть что-то лучше,
То лучшее, что есть извне,
Поймите тот момент, что глубже,
Который в жизни есть давно уже.

Возможно всё

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.