

12+

Тишина, в которой слышен Бог

189 метафорических стихов
о возвращении к себе.



TROFEEVA

Trofeeva

**Тишина, в которой слышен Бог.
189 метафорических стихов
о возвращении к себе**

«Издательские решения»

Trofeeva

Тишина, в которой слышен Бог. 189 метафорических стихов
о возвращении к себе / Trofeeva — «Издательские решения»,

Ты держишь в руках не просто книгу стихов. Это тишина, в которой можно услышать свой собственный голос — тот самый, что часто заглушается суетой. 189 метафорических стихов-состояний — о возвращении домой. К себе. К той тишине, где Бог говорит без слов — через чувства, знаки, сны и откровения внутри. Здесь нет случайных строк. Каждое стихотворение — ключ. А дверь — в твоём сердце. «Тишина, в которой слышен Бог» — твой личный метафорический навигатор. Спутник на пути к себе настоящему.

Содержание

От автора	6
ЧАСТЬ I. ПУТЬ К СЕБЕ	8
ГЛАВА 1. Поиск	8
#1	8
#2	10
#3	10
#4	11
#5	11
#6	12
#7	12
#8	13
#9	13
#10	14
#11	14
#12	15
#13	16
#14	16
#15	17
ГЛАВА 2. Потерянность	18
#16	18
#17	19
#18	19
#19	20
#20	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Тишина, в которой слышен Бог 189 метафорических стихов о возвращении к себе

Trofeeva

© Trofeeva, 2026

ISBN 978-5-0070-2246-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Первый сборник, «369. Сакральных метафорических стихов», родился из цифр — кода, который мы видим на часах, в числах, в знаках. Он работал через внешний ориентир: загадал число — получил ответ.

Эта книга пришла иначе.

Она пришла из тишины.

Из тех моментов, когда заканчиваются слова, когда умолкают вопросы, когда остаётся только ощущение — пульс, дыхание, едва уловимое «где-то там меня ждут». Из долгих разговоров с Богом без единой фразы. Из слёз, которые не объяснить. Из улыбок без причины.

Эти 189 стихов — не просто тексты. Это состояния. Состояния возвращения. К себе. К своей душе. К тому свету, который всегда горел внутри, но иногда мы закрывали его плотной тканью, возвращаясь в свою Нарнию. Только Нарния — это вымышленный мир. А душа зовёт тебя к истине. К свету. К настоящему.

Почему 189?

Вы могли заметить, что в первом сборнике число 369 имело глубокий смысл — оно отзывалось на вибрации Вселенной. Здесь — иное.

$189 = 1 + 8 + 9 = 18 \rightarrow 1 + 8 = 9$.

Девять — число завершения круга, мудрости и духовной зрелости. Восемнадцать — «хай» на древнем языке, что означает жизнь.

То есть 189 — это «жизнь, завершённая в любви». Каждый стих — маленькая жизнь. Каждая жизнь — грань любви, которая возвращает тебя к себе.

В этом сборнике нет нумерации как внешнего кода. Здесь важен не номер, а состояние, с которым ты открываешь книгу.

Как работать с этой книгой.

Принцип «Ключа»

Представь, что ты стоишь перед дверью. За этой дверью — ответ на твой вопрос. Или просто тишина, в которой можно побыть собой.

У тебя есть ключ.

Вот простые шаги:

1. Сформулируй запрос. Можно вслух, можно про себя. Можно спросить о чём угодно: «Что мне сейчас важно понять?», «Почему на душе тяжело?», «Какой шаг сделать?», «Чего хочет моё сердце?».

2. Закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха и выдоха. Услышь своё дыхание. Почувствуй, как в груди или в животе зарождается тишина.

3. Вообрази ключ. Это может быть старый медный ключ из детства, световой луч, щелчок пальцев — любой образ, который для тебя означает «отпереть». Или просто сильно сожми кулак, а потом резко разожми — будто поворачиваешь ключ в замке.

4. Открой книгу на любой странице, не глядя. Положи на неё ладонь.

5. Прочитай стих. Но не торопись. Найди в нём фразу-отмычку — первые несколько слов, которые будто засветились, зацепили взгляд, отозвались мурашками или выдохом. Это и есть ответ.

Никаких случайностей. Твоё сердце само выбрало эту страницу. Твоё состояние в этом моменте — этот ключ.

И ещё один способ — «Путь».

Ты можешь читать эту книгу иначе. Не открывая её наугад, а проходя страницу за страницей. Стих за стихом. Состояние за состоянием.

И тогда она становится не ответом — а дорогой. Дорогой возвращения к себе. Дорогой, в которой ты постепенно узнаёшь себя настоящую. Снимаешь слои, отпускаешь старое, слышишь глубже, чувствуешь яснее.

В таком чтении нет спешки. Нет задачи «понять всё сразу». Есть только процесс, в котором ты меняешься. И однажды замечаешь: ты уже не та, что была в начале.

О чём эта книга?

О возвращении. О том, как из темной Нарнии выйти к свету. О том, как разрешить себе быть настоящей — уставшей и сильной, плачущей и смеющейся. О том, что Бог говорит с нами не гроыхающим шумом, а тишиной — внутри, в паузе между «как жить» и «просто живи».

Открой дверь...
Тишина ждёт...
И Бог — тоже...

P.S.

В этой книге намеренно оставлены пустые пространства.

Они здесь не случайно.

Мой сборник «Тишина, в которой слышен Бог» может стать для вас не только книгой стихов, но и тихим спутником на пути к себе.

Во время чтения и работы с книгой вы можете карандашом вписывать в эти страницы свои осознания, инсайты, чувства и мысли.

Фиксируйте то, что откликается внутри, — якорите свои открытия рядом со стихами, чтобы позже снова возвращаться к ним и проживать их глубже.

Пусть эти страницы станут пространством вашего внутреннего диалога, тишины и встречи с собой.

*С любовью,
TROFEEVA*

ЧАСТЬ I. ПУТЬ К СЕБЕ

ГЛАВА 1. Поиск

Всё начинается с движения. Не с понимания. Не с ясности. А с внутреннего импульса — идти, искать, чувствовать, что где-то есть «что-то большее». Ты ещё не знаешь, что именно ищешь. Но уже не можешь оставаться там, где была. И этот поиск — не ошибка. Это зов.

#1

Я у Бога просил любви,
Он ответил мне: вот, возьми,
Изучай, познавай её...
В ней есть свет и есть тень — всё твоё.

Я у Бога любви просил,
Он мне дал её, не объяснил,
Что с ней делать? Наверно, забыл,
Что инструкцию не положил.

Я у Бога просил любви,
Чтобы видеть глаза твои,
Но не знал, что по ним скучать
Мне придётся опять и опять.

Я у Бога любви просил,
Он пути наши соединил,
Дал почувствовать то, что ранее
Не встречал я в своей тёмной Нарнии.

Бог, но это совсем не подходит,
Она снова где-то там бродит,
Но во мне что-то вдруг изменилось,
Чаще сердце моё забилося.

Да... и раньше такое не снилось,
Но когда она появилась,
Я как будто сошёл с ума,
Пробудился от долгого сна.

Бог, когда я тебя просил,
Я тебя не предупредил,
Что меняться и жизнь менять
Не готов я... хочу бежать.

Да подальше от яркого света,
В голове много разного бреда...
В моей Нарнии всё по-другому...
Не хотел я себе такого...

Я такую как там просил...
Да... тебя не предупредил...
Бог, и что мне делать теперь?
Он ответил: «Ступай за ней.

Слушай зов, — он тебя приведёт
И глаза её снова найдёт.
А когда в них посмотришь вновь,
Разольётся в тебе любовь...

Снова сердце сможешь открыть,
Светом душу свою исцелить...
Это та, о ком долго мечтал...
А в той Нарнии ты заплутал...

Я бы мог и туда пригласить...
Но без света ей не прожить...
Ты его погасил там давно...
Плотной тканью закрыл окно:

О тебе ей давно рассказал
На энергиях, не на словах...
А ещё показал во снах...
Силуэт твой... и главный страх...

И как только узнает тебя,
Прикоснётся к тебе слегка,
Пробегут по тебе словно током
Её чистой души потоки...

А энергия — станет ответом
На вопросы твои, а в куплетах
Ты услышишь всё то, что искал,
И поймёшь, что напрасно бежал...»

Я у Бога просил любви...
Воплощение давней мечты...
Представлял себе всё иначе,
Не решился... душа моя плачет...

Не пошёл за ней, там оставил...
Но глаза её лишь представил —
Как внутри всё свернулось... скитаюсь...
В свою Нарнию вновь возвращаюсь...

Я у Бога любви просил...
А он боль во мне поселил...
Разрывает внутри на части...
Дверь закрою. Так безопасней.

#2

В навигаторе проложила маршрут.
Знаю точно: путь держу туда, где ждут.
Навигатор я придумала сама —
Пожелала, написала, создала.

Получается легко вот так могу
Путь любой проложить. По дорогам мчу!
Полный бак, попутный ветер — и вперёд...
Знаю точно: там меня лишь радость ждёт.

#3

Такая нежная любовь,
Вокруг тебя струится.
Маяк для целых городов —
Твой свет, что так лучится.

Маяк для путников морских,

Что заплутали в даях, —
Ты свет домов родных для них,
Что бесконечно манит...

Ты в памяти хранишь века,
Что можно вспомнить просто,
Взяв в руки снимок «маячка»,
И посмотрев на звёзды.

Ты видишь мир таким, как есть,
И «настоящность» ценишь.
Ты есть всегда, везде... ты — здесь,
И в космос свято веришь.

Маяк стоит, опора в нём,
А свет всё ярче манит.
Сияй, свети так день за днём —
Твоя душа всё знает.

#4

Собой жертвовать больше не надо
И в спасателя снова играть.
В тебе сила живёт громадная,
И пора её применять.

Направлять фокус на созидание
Очень мощных и праведных дел.
И от высших напоминание:
«Для тебя это всё — не предел...»

Пред тобой горит яркий путь,
И ты знаешь куда идти.
За тобой без сомнений пойдут,
Только веру себе верни.

#5

За поворотом дней твоих привычных,
Есть то, что станет важным, необычным!

И это что-то ждёшь уже так много лет,
Разгадывая тайны, бытия секрет.

Ища ответы: «что?» да «почему?»,
В тиши своей частенько оставаясь,
Понять пытаешься «что я ещё могу?»,
И как идти по миру больше не теряясь.

Светить умеет каждый — ты — свети!
Это особенное чувство наполнения.
Ведь звёзды ярче лишь из темноты...
Захватывают дух неся волнение.

Ты можешь всё. Себя не предавай.
И доверяй своей душе, когда есть импульс...
В нём усомниться никому не позволяй.
Душа проснётся и от счастья заискрится.

#6

Колесо у фортуны кручу:
Получить свой подарок могу!
Самый главный и самый большой,
Тот, что в жизнь поведёт за собой.

И стою, всё кручу и жду...
Остановится там, где хочу!
Сила мысли творит чудеса!
Я сама это всё создала!

Оказалось, так можно! Ва-банк!
Пару действий и маленький шаг.
Всё, что есть у нас в голове,
Уже создано где-то вовне.

#7

Улыбнувшись себе и миру,
Пошагала в свой день красиво!
Все заботы доверю Творцу —

Ему точно всё по плечу.

И вот так беззаботно гуляя,
Свежим воздухом клетки питаю,
Возвращаю себе ощущения
И вкус жизни... фух, облегчение!

#8

Моё сердце трещит по швам,
И вопрос за вопросом снова.
Никому тебя не отдам.
И, похоже, на всё готова.

Сколько силы во мне порой,
Что сама от себя убегаю.
Вслед кричишь мне: «А я с тобой!»
И по новой в любви утопаю.

А порой, сдаюсь в слабости этой.
Закрываю на всё глаза.
Знаю то, что, где бы ты ни был,
Всё равно буду ждать тебя.

#9

Прикасаясь к чужим мирам,
Видя общий, единый канал,
Не бери на себя не своё,
Как магнит живёт поле твоё.

Отслежи свои чувства и мысли,
Нужно быть кристальной и чистой.
Проводя энергии мощные,
Нужно быть всегда осторожнее.

Больше чистой воды, меньше стресса.
Больше сна и движений телесных.
Это всё превратить в дисциплину,
И яснее будет картина.

Загружаются новые коды.
И готовились люди к ним годы.
Каждый, кто проводник, ощущает,
Что проснувшихся здесь направляет.

Береги в чистоте своё поле
И всегда будь к загрузкам готова.
Отдыхай, набирайся силы...
Ты нужна сейчас очень миру.

#10

Тишины... тишины хочу.
Своей внутренней тихой гавани.
В мыслях разных уже тону,
А мне в благости просто плавать бы.

Что ни вечер, то карусель,
Рефлексия идёт по кругу.
Отзвенела уже капель,
А душа моя в поисках друга,

Кто разделит со мной тишину,
Карусель кто мою остановит.
Да и много я не прошу...
Оказалось ..., и дружба тонет.

Мы всё ищем себя вовне,
Разделяя душу на части.
А ответы лежат в глубине —
Там, где леса густого чаща.

И идти в неё — дикий страх,
Ведь придётся быть настоящей.
Не отсиживаться в кустах,
А в котёл занырнуть кипящий.

#11

Интересно смотреть просторы,
Путешествовать по мирам.
Видеть связи, видеть узоры,
По своим расставлять всё местам.

Ведь такое даётся не сразу...
Столько пройдено сложных дорог.
И не видно обычному «глазу»,
Что за этим — много веков.

Распознала в себе эти грани,
Слыша зов изнутри родовой.
Столько лет собирала «камни»,
Чтобы стать наконец-то собой.

И однажды, почувствовав силу,
Приняла её до конца.
И опора теперь нерушима —
Свои части нашла, собрала.

И пошла с изобилием к миру,
Чтобы людям «плоды» явить.
И ведёшь за собой так красиво...
Остаётся лишь благодарить.

#12

На пути твоём крылья встречаются,
Всюду перья от них появляются.
Это Ангелы — восхищаются,
Чтобы видела их — стараются.

А в пути порой сердце мается
И в любви большой очень нуждается.
А перо вновь и вновь появляется —
Говоря тебе: «Всё меняется».

Один Ангел стирает ненужное,
Второй шепчет подсказки в душу прям,
Третий мягко во сне обнимает,
А четвёртый оберегает.

Все они служат верой и правдою,
Чтобы духом, родная, не пала ты.
Улыбнись — всё давно расписано,
Наверху прописною истиной.

#13

Загадала себе Новый год.
Прописала мечты и планы.
В предвкушении сердце поёт.
Мои Ангелы тоже рады.

В прошлом оставляю то,
Что несло за собой печали.
Благодарна теперь за всё
И за всех, что в пути встречала.

Кто же знает, ведь жизнь одна.
Зла держать я точно не стану.
Время быстро летит, а я —
Лучше просто счастливой стану.

#14

Я не для всех, я закрыта.
Открыта для избранных лишь.
Но тянет меня как магнитом
Туда, где так много лиц.

Знания эти пугают.
Как будто слыхала давно,
Всё то, о чём каждый вещает...
А ум берёт снова своё.

Привыкла быть правильной, скромной.
Ведь с детства твердят: «Замолчи».
А где-то внутри так больно...
Себе повторяю: «Не кричи!»

Во мне где-то чувства замкнулись
И комом собрались внутри.
Но что-то во мне проснулось
И твердит мне: «Просто скажи...»

#15

Давай, под бурями укроемся любовью?
Под грозами, обнимемся телами...
И в летний жаркий день пойдём с тобою
Держаться за руки, звуки нежности внимая?

И в океанах, штормы сноят всё порою...
Ломают хижины, деревья и цветы...
Но мы способны вместе всё построить
И возвести шикарные сады.

ГЛАВА 2. Потерянность

Чем дальше идёшь, тем меньше ориентиров. То, что раньше казалось правильным — больше не работает. Люди, слова, смыслы — всё начинает расплываться. И приходит состояние, в котором трудно опереться даже на себя. Потерянность. Но именно здесь начинается честность.

#16

Ты снова витаешь в мыслях,
В лабиринте из «где» и «как»...
Дни идут, всё как будто бессмысленно,
Ориентир потеряла, маяк.

Ты знака ждёшь, ясности, смелости...
И надпись на небе: «Вперёд!» —
Всё знает твоя интуиция,
И тело тебе не врёт.

И импульс был сразу, как только
Услышала зов изнутри.
Но страх снова встал очень плотно,
И шепчет: — «За мной иди!»

А что, если долго не думать?
Что, если — просто шагнуть?
Наш ум много может додумать,
Может, стоит иначе взглянуть?

Выход есть из любых событий,
Даже если вдруг станет темно.
Но пока ты стоишь на месте,
Не узнаёшь ведь ничего.

Просто попробуй. Но без сомнений!
Как лёгкий весенний поток,
Что рушит преграды все, невезенья,
В счастливую жизнь ведёт.

Ты сильнее, чем думаешь. Просто иди
Доверяя себе и миру.

Хотя, знаешь, вообще ты уже в пути...
Ну как? Прояснилась картина?

#17

Бог с тобой, милая... Всё ещё будет.
Это вселенский закон.
Там, где отняли — снова придёт!
Всё поймёшь и узнаешь потом.

Действует в мире баланса закон:
Не бывает пустого места.
Этот полученный опыт знаком —
Позаботься, что будет вместо.

На пустое пространство притянется то,
Чем наполнишь фундамент для почвы.
Если страх — то попытка пойти в него.
Может, радость? Задумайся срочно.

Доверяй. Никогда не узнаешь, что там
Подготовили высшие силы.
Разрушается то, что не служит нам,
И готовят то, что просили.

#18

Проявляй свою силу смело.
Всё получится, что хотела.
Проявлять свою силу в масштаб
Пора! Но есть один факт.

Чтобы миру явить свои грани,
Принять бы себя для начала.
Присвоить себе итоги,
Шла к которым долгие годы.

Любой результат — успех.
А ругать себя, знаем, грех.
Похвали, расскажи, покажи!

И по пунктам себе распиши.

Шаг за шагом идёшь к своим целям.
Посмотри... а тогда не умела
Делать то, что сейчас стало нормой.
Так не будь к себе слишком строгой.

Это путь. И сейчас тот период,
Когда к новому путь открыла.
Не работает всё как раньше?
Пора действовать, значит, иначе.

#19

Привет! Как живёшь? Как твоё настроенье?
А чувствуешь что? Видишь виденья?
Это всё мы! Посылаем подсказки,
Чтобы блестели от радости глазки.

Как ты, признайся? Не нам, а себе.
Мы-то уж знаем, что нужно тебе.
Давно ли с собой была, тет-а-тет?
Давно носишь в сердце тяжёлый секрет?

Задач столько много: дела и заботы,
Быт поглощает, так много работы...
Времени нет посидеть, отдохнуть,
Всё по дому наводишь семейный уют.

Одной оставаться порой даже страшно,
Да в мысли свои вместе с тем погружаться.
Уж лучше оставить всё так, как сейчас?
И что, не увидеть нам блеск твоих глаз?

Послушай, тебя мы пугать не хотим —
Ведём осторожно к желаньям твоим.
Осталось самой в них признаться открыто
И встать на тот путь, что давно стал забытым.

#20

Ты нарисуй свои маршруты,
Где горы — шёпот, лес — ответ,
Где звёзды в небе — перламутром,
А в реках — тайны сотен лет.

И вдохновись на украшения —
Не просто бусы, а мосты
Между людьми и той Вселенной,
Своей души добавив красоты.

И мир тебе подсказки шепчет,
Но важно видеть, замечать!
Нам кажется, как будто вечность
Пытаемся их разгадать.

«Доверься», — стукнет громко сердце,
«Не думай», — ветер пролетит,
Но снова умный мозг приходит,
И чувствам замолчать велит.

А надо просто брать и делать,
Как только чувствуешь душой.
Не ждать звонков в закрытых дверях,
А выбегать из них стрелой.

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.