

A detailed oil painting of an elderly woman with short, wavy blonde hair, smiling warmly at the viewer. She is seated at a wooden desk, wearing a light blue jacket over a dark blue top and a striped scarf in shades of blue, green, and yellow. Her hands are resting on an open book. To her left is a stack of several old, thick books. To her right is a computer monitor displaying text and a black mouse. The background is a soft-focus scene of pink cherry blossoms and a bookshelf filled with books. A small, torn piece of paper with the title is pinned to the top of the image.

Лица современной поэзии

Валентина Сидельникова

Крупицы солнца

Лица современной поэзии

Валентина Сидельникова

Крупницы солнца

Издательство «Четыре»

2026

УДК 821.161.1
ББК 84(2Рос=Рус)6

Сидельникова В. В.

Крупницы солнца / В. В. Сидельникова — Издательство «Четыре»,
2026 — (Лица современной поэзии)

ISBN 978-5-908132-63-3

В стихах Валентины Сидельниковой есть то, что невозможно сыграть: благодарность за любовь, боль утрат, память о дорогих людях, нежность к жизни и умение даже в трудный час замечать свет. Стихи для тех, кому близки тишина, сердечная правда и та особенная поэзия, после которой на душе становится не громче, а светлее.

УДК 821.161.1
ББК 84(2Рос=Рус)6

ISBN 978-5-908132-63-3

© Сидельникова В. В., 2026
© Издательство «Четыре», 2026

Содержание

Об авторе	6
Молитва Пресв. Богородице пред иконой «Утоли моя печали»	7
Отдых души	8
Надо жить	9
Зарождение любви	10
Была любовь	11
Не плачь, душа	12
Настроение	13
Неотправленное	14
Моя слеза	15
Душа	16
Я не умею	17
Цените жизнь сейчас	18
Уж вечер	19
К...	20
Песня сердца	21
Люди	22
И только образ...	23
Отголоски любви	24
Весенний набросок	25
Осеннее настроение	26
Утренняя роса	27
Оранжевый восход	28
Средство от непогоды	29
Зачем любить?	30
Просто жить	31
Мгновенный выбор	32
О времени, вселенной и о жизни	33
Первое испытание	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

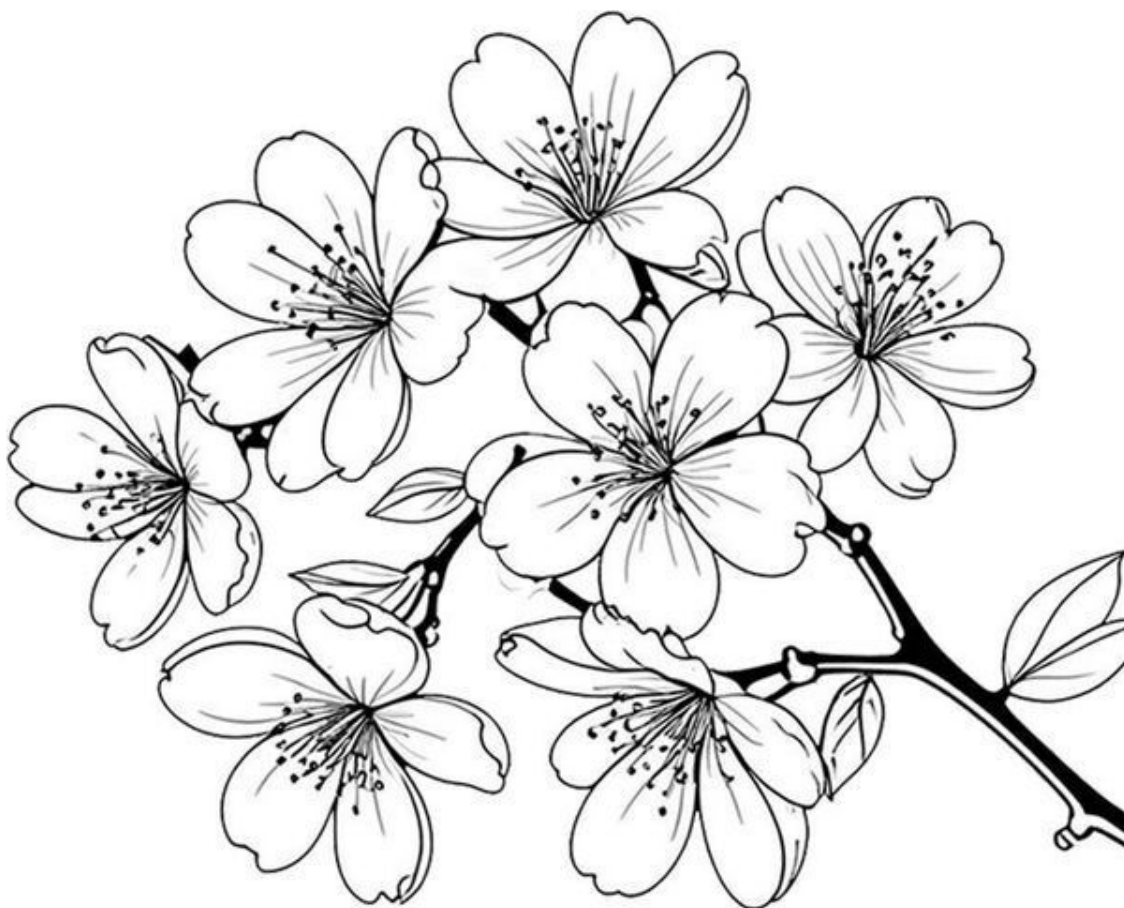
Валентина Сидельникова

«Крупицы солнца»

© В. Сидельникова, текст, 2026

© Издательство «Четыре», 2026

* * *



Об авторе

Родилась в Москве в 1947 году. Окончила МГТУ им. Н. Э. Баумана. Благодаря своему жизнелюбивому характеру имеет много увлечений, одно из которых – стихи. Стихи пишет с юности, но записывать и публиковать начала только с 1999 года, а ранние стихи ушли в небытие вместе со стенгазетами и обрывочными записями. С 2013 года публикуется на портале «Стихи. ру». Её стихи изданы в различных сборниках и альманахах: «Поэт года», «Русь моя», «Наследие», «Детская литература», «Антология русской поэзии», «Евразия», «Форма слова», «Современный дух поэзии», «Помню, люблю, жду», «Три желания» и других.

В 2013 году Валентина открыла авторскую страничку на литературном портале «Стихи. ру», а потом опубликовала несколько прозаических работ на сайте «Проза. ру». Участвовала в различных конкурсах сайта и стала лауреатом некоторых из них, печаталась в литературных альманахах издательств «Четыре» (Санкт-Петербург), ИД Максима Бурдина (Кострома), «Литера М» и многих других.

Последние несколько лет Валентина активно сотрудничает с издательством «Четыре», публикуясь в различных сборниках, участвуя в конкурсах и ярмарках ММКЯ, имеет множество наград издательства. Широкой читательской публике уже известны ставшие популярными стихотворные сборники автора: «Калейдоскоп» (2023, «Четыре») и «Дождей хрустальные шаги» (2024, «Четыре»).

Награждена звездой «Наследие», медалями «Антон Чехов: 160 лет», «Сергей Есенин: 125 лет». Член клуба «Слава Фонда ВСМ» («Великий странник молодым»), лауреат различных конкурсов клуба.

Молитва Пресв. Богородице пред иконой «Утоли моя печали»

Стон и плач в груди моей,
Утоли мои печали.
Сердце ноет всё больней,
Птицы в небе замолчали.

Слёзы душат, страшно мне,
Нет пути, и закричала
Я в отчаянье тебе:
«Утоли мои печали».

О, Пречистая, тебя
Славлю я и величаю,
И молю тебя скорбя,
Утоли мои печали.

Отдых души

Я святою водою углы окропила,
Чтобы в доме моём поселилась удача,
Я на зорьке вечерней свечу засветила
И тихонько со свечкою вместе поплачу.

С её светлой слезою уйдут все невзгоды,
Чище станет душа, и на сердце спокойней.
В полусумраке вспомню я лучшие годы
И грядущее встречу смелей и достойней.

Надо жить

Когда ничто нельзя уж изменить,
Нельзя вернуться в тот рубежный день,
Предусмотреть, соломку подстелить,
Когда накрыла всё потери тень,

Сочится боль обрывками души,
Скребут по сердцу когти бытия,
А надо снова научиться жить,
Но это я должна, лишь только я.

Скажу себе, что в жизни повезло,
Что самый лучший из мужчин любил.
Не надо плакать, что, мол, всё прошло,
А помнить, что он в моей жизни был.

Зарождение любви

И шелест листьев в вышине,
И летний дождь, что все так ждут,
И пенье ветра в тишине,
И тихий шёпот милых губ...

Смешались капли в водопад,
Смешались запахи в букет,
Смешались мысли невпопад,
Лишь в сердце стук: да-да, нет-нет...

Сквозь пляску ветра в вихре дней,
Сквозь шорох, шёпот, тишину,
Сквозь чувства странные во мне
Вдруг прорастает «я люблю».

Была любовь

Теперь я знаю, что была,
Была любовь, не увлечение.
Она огонь в груди зажгла,
Всей жизни спутала течение.

Она пробилась, как родник,
На солнце брызги рассыпая.
И в жизни самый первый миг
Был лучшим, твёрдо это знаю.

Тревоги, радость, горе, смех
Бежали бурной чередой...
Всё, как всегда. Всё, как у всех,
Что предначертано судьбой.

Перебираю вновь и вновь
Крупницы жизни... Без сомнения,
Была и есть моя любовь,
Моя Любовь, не увлечение!

Не плачь, душа

Умолкни, грусть, и впитывай, душа,
По капле жизнь тоскливым этим днём
И радуйся всему. Пусть каждый шаг
Оставит след в том мире, где живём.

Пусть с каждой чистой струйкой дождевой
Уйдёт слезинка из-под грустных век.
Ты в своей жизни – лучший рулевой,
Смотри вперёд, ведь ты же – Человек.

Невзгоды тучей грозовой уйдут,
И вновь подует ветер перемен.
Вдаль горизонты снова позовут.
Не плачь, душа, и поднимись с колен.

Настроение

Сегодня что-то слабою струною
Звучит тоскуя и о чём-то просит,
Зовёт негромкой песней за собою
Легко и грустно, будто плачет осень.

А за окном и правда непогода,
И мокрый снег слезою серой тучи
Омыл стекло, а вместе с ним природа
В такт напевает свой мотив тягучий.

Причины нет, а всё же беспокойно,
Куда-то манит, обещает что-то,
А где-то рядом ясно и привольно,
Лишь в двух шагах, вон там, за поворотом.

Неотправленное

Я мыслью к тебе прикасаюсь,
Душою тебя ощущаю.
Всем сердцем тебе отдаваясь,
Я чувства перу доверяю.

Из сердца беру по кровинке.
Слова собираются в стаи –
Ни фальши, ни лжи, ни соринки –
С бумаги вспорхнув, улетают.

Тихонько огонь догорает:
Трепещущих мыслей останки.
Лишь в сердце слова оседают
Алмазом чистейшей огранки.

Моя слеза

Моя слеза не хочет уходить,
Придя ко мне хрустальною дорожкой
И обнажая тоненькую нить,
Что нам казалась встречей на немножко.

След этой встречи солнцем напоён,
Омыт слезою радости и горя
И навсегда с судьбой моей сплетён,
Мой маячок любви в житейском море.

Проходят годы, днями шелестя,
Сверкнув событиями, мчатся в бесконечность.
Шажок к шажку протоптана стезя –
Моя любовь, надежда, человечность...

Моя слеза не хочет уходить,
В момент разлуки освежая душу,
Чтоб счастье встречи полностью испытать
И научиться песню жизни слушать.

Душа

Душа трепетной горлинкой бьётся в груди.
Не сломать ей невидимых стен бытия.
Но пока она в небо с надеждой глядит,
То судьбу свою строю с надеждой и я.

Я не умею

Я не умею плакать, даже если
Боль разрывает грудь, а почва из-под ног
Уходит, лишь провал зияет в этом месте,
Где была жизнь ключом и звали сто дорог.

Я не умею жить спокойно, безмятежно.
Под заунывный дождь я вовсе не засну.
Хранит в душе огонь мой маленький подснежник,
Тот, что презрев снега, приводит к нам весну.

Я не умею злобу помнить и лелеять
В душе обиды, злость, копь сгоряча
На миг забылась, всё же буду мерить
Я жизнь добром, а не рубить с плеча.

Цените жизнь сейчас

Банальной истины итог
Мы проверяем на себе,
Когда уходят за порог
И растворяются во тьме
Частицы жизни, бытия
И заставляют нас грустить,
Порою слёзы не тая
О том, что вновь не повторить.

А что сейчас?.. Так то потом,
Когда уйдёт мгновенья жар,
Мы вдруг пронзительно поймём,
Что это был бесценный дар.
Так обжигаясь всякий раз
О пламя мчащихся минут,
Цените эту жизнь сейчас,
Пока рубцы не зарастут.

Уж вечер

Уж вечер. Вьюжит за окном.
Фонарь в туманной дымке тает.
Свет зажигать пора давно,
Но я задумалась, мечтаю.

А мысли льются, как поток,
Звонящим горным водопадом.
Где им конец, а где исток –
Не разобрать, да и не надо.

Луна запуталась в снегах,
Где спят пуховые снежинки,
И, тихо плавая в тенях,
Рисует новые картинки.

Я не зашторила окно,
Оставив лунную дорожку
С летящей сказкой за стеклом.
Я погляжу ещё немножко.

К...

Из тысячи моих стихов
Для вас написано так мало,
Лишь сотен шесть, но столько слов
Душа неслышно прошептала.

То лёгким вздохом, то лучом
Зари вечерней иль рассветной
Парят незримо за плечом,
Поют безмолвные сонеты.

И если тихая струна
Там, в бессознательном наитье,
Вдруг всколыхнётся, как волна,
Прислушайтесь к ней и внимлите.

Ведь эфемерность этих слов
Впитала бурные истоки,
Нежнейший флёр прекрасных снов,
Звук сердца чистый и глубокий.

Песня сердца

В моём сердце растаяла песня,
Просочилась по капле, как дождик,
Уплыла... Мир стал тусклым и пресным.
Жить без песни в душе невозможно.

Песня в сердце звучала дуэтом,
Не словами, а музыкой света,
И парила над спящей планетой,
Над землёй пробуждая рассветы.

А душа всё пытается вспомнить,
Возродить ощущение чуда,
Как дуга из сверкающих молний
Возникает совсем ниоткуда.

Люди

Люди, люди, люди, люди...
Чередой идут навстречу.
Выбор мой порой так скуден
И совсем не безупречен.

С кем глаза мои столкнутся?
Кто ответит мне улыбкой?
От кого мне увернуться?
Встреча с кем была ошибкой?

В этой массе серых будней
Где-то искорки сверкают.
Это тоже просто люди,
Но Мои, я это знаю.

И только образ...

Твой давний образ – искуситель
От прошлых лет до новых дней,
Мечтаний тайных соблазнитель
Нашёл приют в душе моей.

Его несу без тени фальши,
От глаз людских в себе тая.
Гори, сияй, не меркни дальше,
Заря вечерняя моя.

А время тихо заполняет
Провал растущей пустоты.
Лишь только образ сохраняет
Любви прекрасные черты.

Сказал бы Пушкин в дополнение,
Что с ним опять «воскресли вновь
И божество, и вдохновенье,
И жизнь, и слёзы, и любовь».

Отголоски любви

Отголоски любви
Многолетним бурлящим потоком
Через жизнь проросли,
Сотворив моё новое Я.
Отголоски любви
Доверяю я трепетным строкам.
Это мысли мои,
Это радость и горечь моя.

Заплелись ручейки
Из истоков, притоков, речушек...
С терпким вкусом любви
Каждый новый глоток бытия.
Лёгким взмахом руки
Приглашаю я сердце послушать,
Что поёт и щемит,
Где живёт моё чистое Я.

Весенний набросок

Сегодня что-то в воздухе витает,
Весною пахнет, ярко солнце светит,
Щебечут птицы, снег повсюду тает,
И счастьем веет лёгкий тёплый ветер.

Ах, как приятны первые намёки,
Что вновь весна, не за горами лето,
Бурлящих дней нежнейшие истоки,
Как утро года с радостным рассветом.

Осеннее настроение

Убавляется день,
Удлиняется тень,
Постепенно уходит тепло.
Забрела в душу лень.
Поредевшая сень
Говорит мне, что лето прошло.

Солнце к югу бежит,
Лист за ветром спешит,
По низинам седеет туман.
А в вечерней тиши,
В зазеркалье души
Затаился весенний дурман.

Средь осенней листвы
Вырастают мосты
Между летом и новой весной.
И надежды пусты,
И желанья просты.
Отдохни, время, с нами постой.

Утренняя роса

Я по росе гуляю босиком,
Резвясь, вприпрыжку пробегусь и встану,
И, обжигаясь словно кипятком,
Души и тела исцеляю раны.

Присев на корточки, гляжу на россыпь бус –
Подарок ночи – чистых самоцветов.
Залюбовавшись, тронуть их боюсь,
Чтоб не спугнуть игру воды и света.

Стряхнув росинку с вазочки резной,
Я свежесть утра капну на язык.
Впитав огонь от искры ледяной,
Теплом души согрею этот миг.

Оранжевый восход

Слегка оранжевый восход
Над серым городом встаёт.
Деревья, как большие руки,
Упёрлись в бледный небосвод.

А под ногами – грязь и лёд.
Народ с опаскою идёт.
Но только это всё не важно –
Заря над городом встаёт.

Волшебно, глаз не оторвать.
Так захотелось рисовать,
Хотя с такой игрою цвета
Не просто краски подобрать.

Сияющий и серый цвет...
И кажется, что краше нет.
Сквозь чёрный силуэт деревьев
Бальзамом в сердце льётся свет.

Средство от непогоды

Устав смотреть на дождичек унылый
И грустью множить мысли, душу, тело,
Я в ванну тёплую легла и всё забыла,
Расслабилась, разнежилась, сомлела.

Морскою солью сдобрила я воду,
Накапала пять капель масла хвой,
Рукой расслабленной слегка качнула волны
И размечталась, будто я на море.

А ну и что? Мне дождичек не страшен.
Душе легко, спокойно и привольно!
И в зеркале я вроде стала краше.
Мне хорошо! И я собой довольна.

Зачем любить?

Зачем любить, когда ответа нет,
В душе варить случайные приправы,
Меж строк ловить надуманный «привет»
И пить по капле горькую отраву?

Зачем мечтать, когда надежды нет
Найти свою звезду на тёмном небе,
Поймать пытаться хвост не тех комет,
Служить чужим богам не свой молебен?

Затем, чтоб жить всем страхам вопреки,
Любить, мечтать, надеяться и верить,
Ведь жизнь твоя – исток большой реки,
Чью глубину не так легко измерить.

Просто жить

О чём молчать, коли в душе нет тайны?
О чём кричать, коль нет на сердце боли?
О чём писать, если слова случайны
И чувств клубок не просится на волю?

А просто жить, идя к заветной цели.
А просто быть с самим собою в мире,
Жить и любить, чтоб в небе птицы пели
По всей земле и в маленькой квартире.

Мгновенный выбор

Осмысливая жизни путь,
Я начинаю от истоков.
Что унеслось в «когда-нибудь»,
Что смылось скоростью потоков...

А миг, ведущий нашу жизнь, —
Всегда ли глупая случайность,
Непредсказуемый сюрприз
И необузданная крайность?

В мгновение каждом выбор есть.
Он подготовлен шаг за шагом,
Вплетая капелькою честь,
Бесчестье, низость или благо.

А вы? Что скажете вы мне?
Что вас ведёт? Великий случай?
Скитанье щепкой по волне?
Или борьба за выбор лучший?

О времени, вселенной и о жизни

Пронзённая вечностью тьма во вселенной,
Хранилище звёзд и галактик праматерь,
Кометой сверкнула, почти незаметной,
Добавив в минувшем событие к дате.

А люди надеются, жаждут и верят,
Мечтают и любят, торопятся в завтра.
Мгновения мчатся и множат потери.
Быть может, и нас ждёт удел динозавров.

Ах, сколько людей, дорогих и не очень,
Ушло, растворилось в истории вечной.
Тяжёлые мысли в преддверии ночи:
«О, как же Вселенная бесчеловечна».

А утром опять ярко солнышко светит.
И снова надежды, и снова стремленья...
Рождаются, тянутся к солнышку дети.
И, как мотыльки, пролетают мгновенья.

Первое испытание

Вот свет погас, лучи – на сцену,
На миг зависло ожиданье.

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.