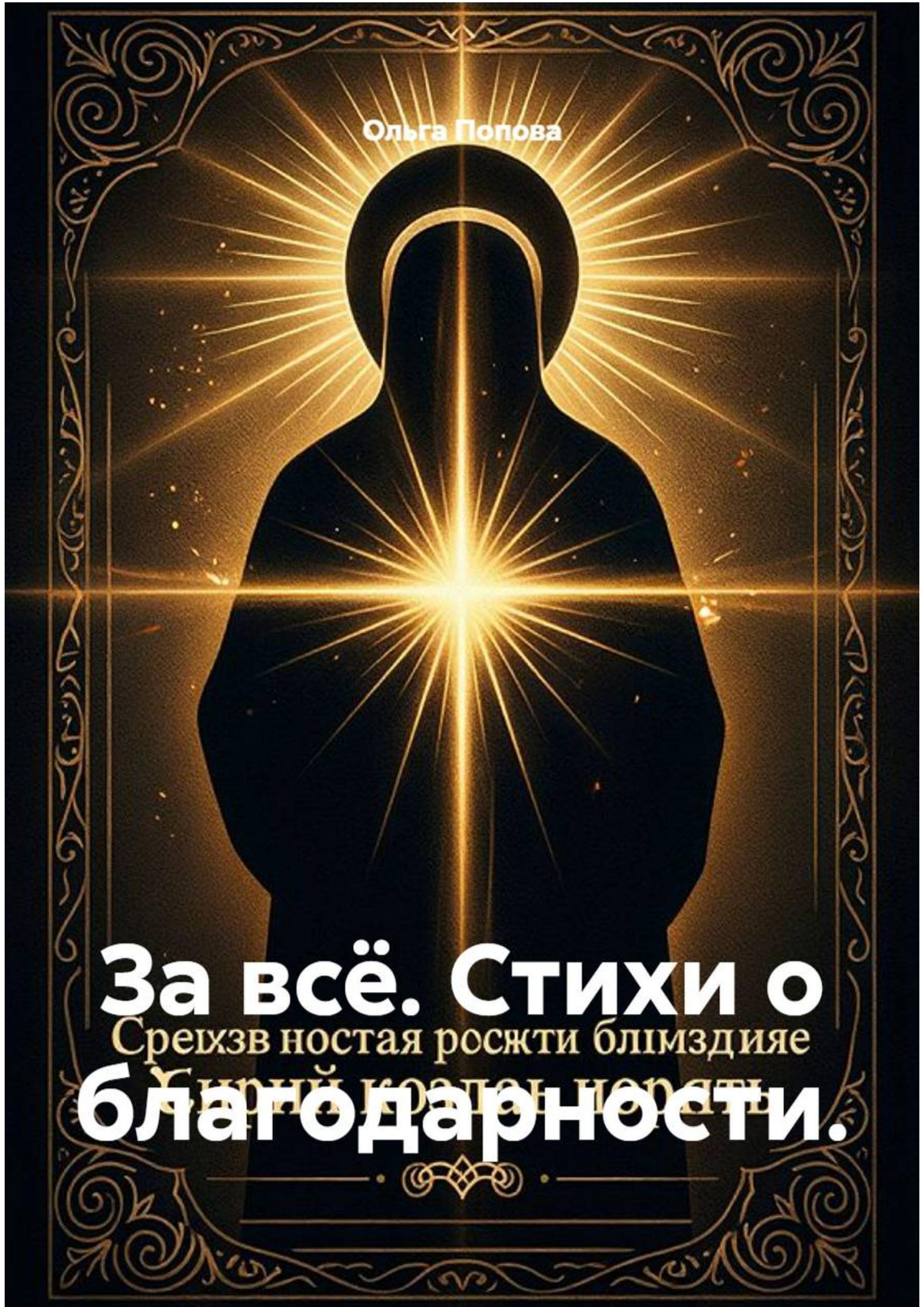




Ольга Попова

За всё. Стихи о
Срехзв ностая росжти блімздияе
Хирній коадзе ності
благодарности.

Ольга Попова

За всё. Стихи о благодарности.

«Автор»

2026

Попова О. И.

За всё. Стихи о благодарности. / О. И. Попова — «Автор», 2026

Благодарность — не просто чувство. Это молитва. Это способ видеть жизнь. В этом сборнике автор ведёт честный диалог с собой, с Творцом, с миром — и приглашает читателя сделать то же. Стихи родились из личного опыта: через трудности, сомнения и озарения автор пришла к простому и глубокому открытию — за всё можно благодарить. За солнце и за слёзы. За день, который наступил. За урок, который дан. Книга для тех, кто ищет гармонию и хочет заново научиться ценить простое.

© Попова О. И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
ВСТУПЛЕНИЕ ОТ АВТОРА	6
ОГЛАВЛЕНИЕ	7
ЧАСТЬ I. ПРОБУЖДЕНИЕ	8
Конец ознакомительного фрагмента.	13

За всё. Стихи о благодарности.

Глава

ЗА ВСЁ

Стихи о благодарности

Оглянись вокруг, там столько всего, за что можно быть благодарным.

Лана Паррия

ВСТУПЛЕНИЕ ОТ АВТОРА

Эта книга не родилась вдруг. Она складывалась постепенно — строчка за строчкой, день за днём, из прогулок и тишины, из разговоров с собой и с небом. Я не собиралась её писать. Просто в какой-то момент поняла: если не записывать — уйдёт. А мне не хотелось, чтобы ушло.

Мне было далеко за шестьдесят, когда я проснулась. Не в одно утро — нет. Это было медленное пробуждение, как рассвет. Сначала едва заметное: стало казаться, что мир обращается ко мне. Что дерево на улице — не просто дерево. Что дождь — не просто дождь. Что слова, которые я произношу, имеют вес. Что мысли, которые я думаю, возвращаются.

А потом — щелчок. Как будто кто-то мягко положил руку на плечо и сказал: «Посмотри. Всё уже здесь. Ты просто не замечала».

И я посмотрела. И увидела, что благодарность — это не слово. Это состояние. Это способ видеть. Это не «спасибо» из вежливости, а «спасибо» из глубины, из живота, из сердца. Когда ты благодаришь не за что-то, а за само право быть здесь, дышать, чувствовать — всё меняется. Не снаружи. Снаружи может быть всё тот же дождь и та же усталость. Но внутри — свет.

Я начала писать стихи. Не потому что умею. А потому что не могла не писать. Слова просились наружу, как вода через узкое горлышко. Каждое стихотворение — это прожитый день. Реальная прогулка у реки. Реальный разговор с ангелом — да, я так чувствую, что он рядом. Реальный страх, который я встретила и прожила. Реальная благодарность, которая пришла на смену обиде.

За два года, что прошли с первого издания, я изменилась. Не радикально — я не стала другим человеком. Но я стала тише внутри. Меньше спорю с жизнью. Чаще соглашаюсь. Раньше благодарность была для меня открытием, вспышкой — а сейчас она стала фоном, воздухом, дыханием. Я уже не стараюсь благодарить — я просто живу в этом.

Эта книга — не учебник. Я никого не учу. Я делюсь тем, что прожила. Если хоть одно стихотворение отзовётся в вас — я буду благодарна. Не мне — жизни. За то, что через меня оно дошло до вас.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть I. Пробуждение

1. Глава
2. Чем меньше нас, тем больше Бога...
3. Что я хочу...
4. Неси ты свет!
5. Озаренье
6. Пора открыть глаза
7. Разговор

Часть II. Благодарность каждому дню

1. А нужно лишь...
2. Мне сегодня повезло
3. Благодарности с утра
4. За что благодарить?
5. За поворотом — поворот!
6. Приветствие дню

Часть III. Благодарность себе

1. Благодарность от души
2. Иди вперёд
3. Всё есть внутри тебя!

Часть IV. Благодарность Творцу и Силам Света

1. Обращение к Всевышнему
2. Благодарность (к Архангелу Ханиилу)
3. Разговор с Задкиилом
4. Помощник Света (к Михаилу)
5. Ангел нашептал...

Часть V. Благодарность природе и миру

1. Я живу!
2. Разговор с солнцем
3. Синичка — символ оптимизма!
4. Моя Земля родная!
5. Благодарность матушке Земле!

Часть VI. Благодарность за уроки и прощение

1. Я соглашаюсь...
2. Прости...
3. Прошу прощения

Часть VII. Благодарность за жизнь

1. Подарки мне
2. Благодарность уходящему году
3. Осознание себя
4. Перерождение

ЧАСТЬ I. ПРОБУЖДЕНИЕ

«Проснуться — значит увидеть, что у тебя уже всё есть»

Глава

Мне тесно.

Ищу я крылья, чтобы не жить в темнице.

Хочу я лёгкой быть, как перышко.

И к жизни не хочу я относиться как к проблеме...

Хочу я радоваться жизни и за каждый день благодарить!

Хочу себя любить. Других хочу я принимать и быть полезной миру!

Творить! Писать! Молитвы создавать! Осознавать,
что самая бесценная Молитва — благодарность!

Чем меньше нас, тем больше Бога...

Чем меньше нас, тем больше Бога... Вот эта мысль ко мне пришла и не даёт покоя мне уж третий день! А как же мне её понять? Принять?

— А вдруг тот Бог, что станет больше, совсем поработит меня? (О, Боже, глупый какой вопрос!) А я, как маленькая пташка, роптать должна?

— Ну что за мысли? Что за рабское сознание? В чём суть? В чём смысл? Попробуем найти...

— Меня должно быть меньше? Верно?

— Ну, это, как сама решишь. Когда тебя бывает много, тебе трудней дышать. И на подмогу ты будешь вызывать бульдозер, он будет вычищать всё то ненужное, большое, что тяготит тебя. Я думаю, что, если много мыслей, они гурьбою теснят тебя, и мучают, и начинаешь ты томиться от мыслей этих! И они, как рой, уж захватили, задушили и всюду бегают с тобой!

Когда тебя поменьше, так легче, ты не сильно занята собой! И всё идёт спокойно. Ты в вере пребываешь, ты знаешь: всё разрешится само собой!

А если тишина внутри и вера, что всё случится, всё произойдёт как надо, так зачем тогда излишние тревоги?

А если тебя, ну, очень мало, так значит, ты в доверии живёшь! Ты направляешь все свои тревоги и сомнения в Небеса! Ты осознаёшь, что всё решится самым лучшим образом!..

Пусть так и будет! Так и есть! Во благо!

Что я хочу...

Что я по-настоящему хочу?

Моя душа что хочет, а не эго?

Что я по-настоящему хочу?

Моя душа что хочет, а не эго?

Хочу любви я искренней и неподдельной.

Хочу любить сама и принимать любовь.

Хочу открыть в себе те двери, что закрыты.

Хочу я снять замок. Хочу писать я добрые стихи.

Хочу я Бога прославлять.

Хочу мечтать, но только искренне...

Пока все внутренние двери не раскрыла...

Неси ты свет!

Мой Бог! Хочу тебе сказать:
«Благодарю за то,
что не даёшь уснуть,
а в путь всегда ведёшь.
И освещаешь этот путь.
Что хочешь, чтоб я росла и двигалась,
осознавая, что Ты есть Свет!
Что шепчешь мне:
«Сейчас живи и здесь!
И здесь ты будь. И будь собой!
Ты не копируй никого. Своё лицо имей!
В себя поверь! Иди без страха ты вперёд
и ни о чём не думай.
Живи в ладу с собой.
Цени ты день:
Он вновь пришёл!
Беги от пересудов, сплетен, разговоров всех пустых.
И от ненужных дум и мыслей тоже.
Познай, что всё давно в тебе уж есть!
Неси ты свет!...»

Озаренье

Сегодня прорвало меня на откровенье.
Хочу об этом рассказать.
Не знаю, почему...
Хочу! Ведь в этом поле не зря мы собрались.
Ведь, что-то есть такое,
что может нас объединить.
Я перед вами, как на ладони!
Хочу я день начать с прекрасных слов:
«Благодарю Тебя, Творец, за всё».
За то, что вдруг глаза вчера открыл мне
На себя. На отношение моё, к тому,
что в жизни есть.
Вдруг поняла, что долго я спала.
И сон мой страшным был,
Немного странным.
Во сне ко мне пришел мой Дух
и вдруг открыл мне правду.
На себя. На жизнь мою.
Я поняла, как долго я спала.
Причём в очках, что застилали мне глаза.
И не способна была я видеть,
что у меня всё есть.
А я просила что-то.
У Бога! И довольно часто.
О, Боже, Ты прости меня за глупости мои.
За обращения к тебе по мелочам.
Ведь все мы что-то просим у Тебя.

Мы всё хотим...
Не понимая, что главное даёшь Ты нам.
И это Жизнь. Дыхание.
Я про себя хочу сказать:
«Я вижу, я дышу, я слышу.
Есть дети. Муж. Есть внуки.
Есть работа.
Друзья есть чудные, однако, у меня.
Что ж я хочу? Хочу я одного:
«Ты научи меня благодарить.
За Жизнь. За день. За миг!
Ведь благодарность есть молитва
Тебе.
Ведь благо я дарю.
Так значит, Бога я дарю, себе!
А если я в гармонии живу, так значит,
все, кто рядом — тоже гармоничны.
Законы притяжения никто не отменял.
Подобное притянет ведь подобное!»
Прости меня за суету.
И на претензии прости.
К себе. К другим. Я поняла вдруг:
у каждого свой путь.
И лезть в чужую жизнь мне точно не положено!
Я вдруг осознаю,
что больше не хочу рекламы никакой!
И не хочу быть не собой!
Хочу творить! Любить!
Нести добро и свет.
Хочу быть мотыльком,
но только не сгореть в огне!
Не распылять свой свет на тех,
кто к свету не готов.
У них свой путь!
Хочу сказать: «Нет слов,
чтобы признаться
Тебе
в любви.
А значит, и себе.
Ведь Ты во мне!
Теперь я это точно знаю.
Лишь об одном Тебя прошу, мой Бог,
Ты научи меня любить Тебя, себя
Других вот так же безусловно,
Как можешь только Ты!
Благодарю! Люблю!
Я низкий поклон тебе дарю
За всё, что дал Ты мне.
Вот это озаренье! В этом смысл...»

Возвращение к себе.
Давно в руках я ручку не держала
для выражения мыслей своих...
Бежать пыталась я от них,
Но от себя не убежишь!
И снова свеча горит,
И день к концу подходит.
— Что день принёс сегодня мне?
Да вроде ничего.
И солнца сегодня было мало,
и холодно, и ветер.
— Ну вот! К чему ты это говоришь?
— А что ж хорошего, однако, было в этом дне?
— Да много чего случилось.
Ты мысли направила к себе.
Ты улыбнулась!
И Бог в тебе, так значит,
и Ему ты улыбнулась.
Поблагодарила ты Его за всё,
что есть...
Сегодня много отдыхала.
Сегодня праздник у тебя,
Ведь ты себя не загружала,
Не унижала, не колебала.
А просто день ты прожила
Без ожиданий, без претензий,
Без злобы, без сопротивлений!
Ты просто поняла:
Вот я дышу, пишу, люблю!
И в этом счастье...
Вот голос я услышала родного человека.
Вот внучка забежала и спросила:
«Бабуля, что ты делаешь?»
— И всё?
— А в этом разве смысла нет?
Вот в этом-то и смысл!
В том, что ты есть.
Какое же блаженство это осознать.
Понять. Принять.
И улыбнувшись, сказать:
«Благодарю Тебя, Господь за всё,
что Ты даёшь!..»

Пора открыть глаза

Поток любви к тебе, Вселенная, огромен.
Нет тех эмоций,
Что могла бы передать,
Но всё равно хочу сказать:
«Огромное спасибо за всё,

Что в жизни у меня сейчас».
За шёпот трав,
За лёгкое дыхание,
За новизну моих эмоций и тех чувств,
Что помогают в жизни мне сейчас.
(Как сложно осознать,
Что проходило мимо нас).
Спасибо за эти первые
Рассветы наших мыслей
И шелест трав,
Шуршание той листвы,
Которая под ноги нам ложится,
Давая ощущения тишины...
Спасибо, Бог, за то,
Что вечно рядом,
Что открываешь Горизонты для меня.
Благодарю за смех ребёнка,
За колокольчик на лугу,
За теплоту твою,
За доброту и радость,
Что ты приносишь
каждый день в мою судьбу!
Прошу: Прости меня за робость,
За мыслей череду,
За то неверие,
Через которое пришлось пройти,
Забыв одну простую истину:
Везде «Есть Ты»!
И я хочу сказать,
Не побоюсь,
Что снова одно и то же
Буду всем кричать:
«Пора открыть глаза:

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.