

Матьяна Сияна

Энергия целительной поэзии



Оздоравливающая сила
слова

Татьяна Сияна

Энергия целительной поэзии.

Оздоровливающая сила слова

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22168147
ISBN 9785448347368

Аннотация

Книга написана для всех людей, ищущих себя, целостность, здоровье, гармонию. В ней о вечности жизни, о Создателе, различии зла и добра, оздоравливающих мыслеформах, лирике жизни, о преображениях. Материал этой книги – средство для аффирмаций, настроек, проработки негатива, аутотренинга, очищения, для чего необходимо лишь ваше намерение осознанно принимать информацию и закреплять её до нужного результата. Даже не зная языка книги, человек способен полноценно заряжаться энергией, прослушивая её.

Содержание

Акварели	7
Безразличие	9
Букет	11
В иммиграцию	13
В одиночестве ты не грусти	16
В трудный час	18
Вера и жизнь	22
Вирусы – враги или друзья?	26
В круизе	29
Глубоко расслабиться	31
Если ты занемог	36
Жизнь в благости	38
Жизнь вечная	39
Здоровья заговор	41
Конец ознакомительного фрагмента.	45

**Энергия
целительной поэзии
Оздоровливающая
сила слова
Татьяна Сияна**

© Татьяна Сияна, 2016

© Татьяна Сияна, иллюстрации, 2016

ISBN 978-5-4483-4736-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Я благодарю вас за внимание к моему труду, который создавался с намерением быть инструментом арт-терапии, помощником для улучшения настроения, иммунитета, поднятия силы духа через понимание бытия с философской точки зрения, раскрытие причин человеческой дисгармонии и физических болезней, негативных душевных состо-

ний. Надеюсь эта книга станет вашим другом в доме или пути, поможет улучшить самочувствие, а кому-то расширить горизонты сознания.

Арт – терапия как метод, помогает корректировать нашу природу, устраняя слабости, заблуждения в наших причинных телах – духе, душе, уме, эмоциях. Она помогает нам в вопросах самообладания, саморегуляции и самооздоровления. Укрепляя дух, просветляя душу, устраняя страх смерти, вредящие факторы для тела – человек становится более самодостаточной и сознательной единицей пространства. Чем больше таких единиц, тем выше качество жизни общества и планеты.

С ПОЖЕЛАНИЯМИ БЛАГОСЛОВЕНИЯ И ЗДРАВЬЯ!

Часто при рождении свыше человек нуждается в духовном имени, которое помогает ему кармически, энергетически и дополняет качества мирского имени.

Эзотерический астролог, натуропат, мастер 3 – й ступени Рэйки Сияна Татьяна

Акварели

Красный цвет акварели – красота, все обалдели от его конкретности, четкости и зрелости.

Желтый цвет акварели – Солнце; груши с мёдом ели, он согреет, рассмешит, снова в детство возвратит.

Синий цвет акварели – будто сумерки темнели, будто яркие сапфиры разлетелись по эфиру.

Белый цвет акварели – будто снежные аллеи, будто пышные метели, будто свеженький глоток, будто милого платок.

А зелёный цвет в палитре призывает нас к молитве за чудесную планету, в этой жизни краше нету.

А оранжевый колор призывает: «Будь здоров!

Подниму иммунитет, будешь жить ты много лет!»

Розовая акварель звучит мягко, как свирель, от агрессии спасает и любовь нам обещает.

Черный – строгий цвет, практичный, с виду будто бы обычный, но спасает от тревог и печалей. 100 дорог нарисует он пред вами, выбирайте только сами.

Серый цвет акварели создадим из черно – белой, если захотим унять гордость, дерзость или рябь; от наляпистости пёстрой, от очертанности острой.

Выбирайте что надеть, каким цветом завладеть,
главное несите всюду добродушие всему люду!



Безразличие

Живём мы в разных странах, а страны будто клады обставлены охраной... А охранять не надо, ведь нужно всем мириться и щедростью делиться.

Я верю, что единство сердец и всех земель настанет непременно, когда цветёт апрель.

Умолкнут войны, дикость.

А всякая безликость не будет больше в моде:

– Ну, ты согласен?

– Вроде...

Ответы не ответы: «Наверное», «Быть может»,

«А я не различаю», «Та моя хата с краю»,

«По-нашему не будет», «Боюсь меня осудят»,

«Другие пусть волнуются, по мне так всё равно...»,

«Кому-то больше видно», «А мне совсем не стыдно,

зачем мне чьи-то горести, жизнь для меня кино»,

«Всё бесполезно, видно, за нас всё решено»...

Опасно безразличие!

За рамками приличия хандра, скепсис, двуличие уже давным давно.

Ведь люди не бараны, хоть есть в них и изъяны, но чётко различать должны – где зло, а где добро.

Иначе все заблудятся и никогда не сбудется
мечта землян заветная о рае на Земле.

Все склонности к пассивности приводят
к депрессивности,
но есть еще **надежда** и светит всем во мгле.

Букет

Я роза, ты мимоза, пион он, ну а тот —
шикарный гладиолус, открыл как будто рот.
А рядом василёчек голубенький, простой,
он словно огонёчек, дарующий покой.
За ним там орхидея, как будто дивный воск
ваял её лелея и придавая лоск.
О, Боже, как различны цветы в букете пышном,
как люди в хоре, птицы на утренней зарнице.

Когда мы вместе – сразу меняем суть свою,
а с добрым устремлением как ангелы в раю.
Ведь силы все слагая и красоту души,
тоску одолеваем и плакать не спешим.

У каждого в котомке история своя,
свой ароматик тонкий и цвет зовёт маня.
Все вместе обретаем совсем иную суть,
историю сплетая, а может быть и путь
для общества, эпохи, Земли и городов.
Так важно чтобы жили кивая: «Будь здоров!»
Не рвали бы цветочки небрежно и соря,
а срезали для вазы иль бережно дая.
Так важно, чтоб дружили все армии на свете,
всех рас земные дети, всех стран цветные флаги

и всех валют бумаги.

Чтоб люди собирались как будто бы в букет,
не унижая слово и кожи дивный цвет другого человека.
Так важно быть творцом, не сплетничать украдкой,
не падать в грязь лицом.

Пусть красота души у каждого внутри
прольётся вдруг **наружу**,
так одолеем стужу мы в политике и критике,
в сердцах и аналитике.

Все, все без исключения уж жаждем **Мира гения**.

Религия религии пусть будет как сестра,
а атеист, и верующий имеют суть борца
за справедливость, истину и счастье всех стран.
Пусть каждый постарается уменьшить число ран.
Пусть каждый есть мечтатель без алкоголя пира,
о власти не терзается, стремится к Розе Мира!

Чтоб процветать сумели мы снаружи и внутри,
в букет соединяться – со стороны смотри,
как здорово и весело, легко и без проблем
решают затруднения букеты людям всем.

В иммиграцию

Иммиграция, отъезд с родной сторонки,
на другую землю и в иной народ,
не забыть бы горсть земли и взять иконку,
чтоб не мучил этот резкий поворот.
Поворот судьбы желанный, долгожданный
или вынужденный шаг, как крик души,
надо верить, что тебе он Небом данный,
адрес новый на блокноте напиши.

Приземляясь в край чужой не ждешь ты манны,
а чувствительность повысится в разы
и лекарством от тревог там будут ванны,
иностранный начнёшь шептать азы.

Будто деревца весною пересадка на хорошие,
богатые грунты,
иммиграция звучит немного сладко,
но романтика —мираж, ведь знаешь ты.

Телу трудно так менять свои привычки
и питание, питьё и даже вдох
там покажутся прикольными в кавычках,
жаль, что это ты с собой забрать не смог.
Ну да ладно, тело быстро привыкает

и к сугробам, и к немыслимой жаре.
Счастье, где душа не упрекает, маясь в мае,
ёжась в январе.

Стать другим и телом, и душою —
это ключик тем, кто уезжает,
примириться нужно лишь с самим собою,
прошрое тогда не догоняет.
Прошлому ты не жалея поклона, отпуская честно
улыбнись.
Ценно всё, что было до перрона,
познавал ты, что такое жизнь.

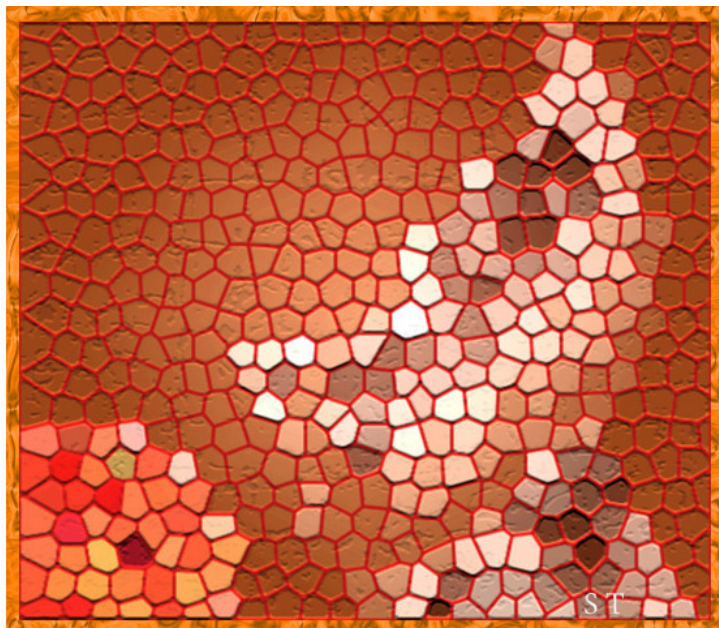
Начинать сначала не бывает рано или поздно никогда,
просто познаёт душа причалы, страны,
континенты, города.
Познаёт саму себя, реакции на богатство, славу, нищету.
Пусть и не услышишь ты овации, шанс не упустил,
хранил мечту.

Родину наверно выбирают там, за облаками,
до рожденья.
Родина — где род твой проживает,
варят щи иль вкусное варенье.
Уезжая род ты не предашь свой,
если будешь с правдой жить, с мольбой.

Не ругай, не раздражайся, лучше пой ты —
ангелы останутся с тобой.

Не брани претензиозно и не плачься,
обижали будто зря тебя тогда.
Не изменишь всё, что было, не запрячешься,
всё рассудят в будущем года.

Славно там, где ты живёшь смиренно,
силы надо б только приложить,
чтобы стать полезным, **вдохновенно**
с настоящим временем дружить!



В одиночестве ты не грусти

Блёстки снега блестят, укрывают
все следы одиночества, тают
все страдания, боль и тревоги,
видишь, счастьем стоит на пороге?
Ты готова к нему иль не веришь,
что подарок судьба поднесёт?
Когда в сердце ты дверцу откроешь
в тот же день и тебе повезёт!

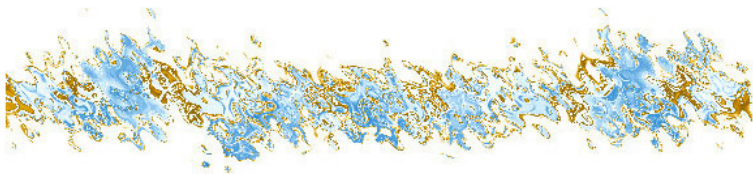
Ты грустила в раздумиях вечных,
потерялась себя не любя,
не имела к нему мыслей встречных,
не нашел он чуть раньше тебя.
Будь готова принять много счастья,
а заслуги ему не нужны,
если стойкость проявишь в ненастье,
если нет угрызений вины.

Не спугни свою Счастья птицу,
верь и жди каждый день. Знает ночь,
что ты жаждешь любовью напиться,
с ней преграды, болезнь превозмочь!
Ведь болеют и злятся напрасно,
дефицитом страдая любви,

закрывают сердца, это ясно —
гаснут так в нём надежды огни.

Ты волшебница, помни, и можешь
поселить в твоём духе лучи
вечной благодати и вдохновенья,
ними дом и других излечить.

И потянутся ниточки света
от тебя и к тебе,
словно летом будешь чувствовать тёплые волны,
никогда не грозящие штормом.
На волнах незаметно прибьётся
твоё счастье к порогу родному,
он войдет в твою жизнь,
разнесётся глас ЛЮБВИ, станет всё по-другому.



В трудный час

Говори себе в самый трудный час:

«С Богом я всегда, Он так любит нас,
Он любовь моя, я Его любовь, жизнь Его во мне
и мою всю боль Он возьмёт Себе прямо здесь,
сейчас, хлынет в эту боль Святой Божий глас.
Озарит искрой путь мой и глаза, чтоб уста смягчить,
не текла слеза.

**Безграничья мощь растворяет боль,
от болезней, бед остаётся Ноль!**

Ты же наш Отец, Ты наш дух и кровь,
силы от Тебя нам даёт Любовь.

Отворяю ей сердце, разум, грудь
и она ручьём унесёт всю муть.

В магму унесёт, где волшебный жар,
солнышко внутри крутит земной шар.

Ручеёк любви снимет камень с плеч,
веру укрепив и вручая меч
от семи невзгод, от хандры немой
и от слов тоски, от блудливых троп.

Осознать, напомнить надо бы себе —
трудный час швартуется уж к любой судьбе.

Без него нет роста, нету перемен,
он приходит часто,
чтобы взять взамен что-то дорогое,
то к чему привык, обрезает корни и цветок поник.
Но цветок не зная, что его душа вечная,
младая... вянет не спеша.

Человек, постигни суть твоих корней в Небесах, у Бога.
Силы не жалей для борьбы с болезнью,
прессом тяжких дней.
Ты судьбы не бойся, пусть перстом манит,
коли дух твой светлый, крепкий, как гранит.

Если час отдачи или перемен, ты вкуси горчицу
или тёртый хрен, чтоб в сравненьи слёзном
уяснить, мой друг, помогают горечи от страхов и недуг.
Подобное подобным как клином убери,
луком устраниются тёмные враги.

В трудный час теряются смысл и покой,
важно не озлобиться и прогнать тот вой,
что в душу пробивается и тихо говорит:
«Всё теперь закончено, сердце не творит
ничего полезного для других, себя,
песня твоя спета, короче говоря».

Это настроение и есть твой тёмный враг,
осознав немедленно брось его в овраг
и с отвагой громко крикни ему вслед:

«Яд мне твой известен, много есть примет
того, что ты, нечистый, травишь нас, людей
в дни когда утраты, когда нет огней в нашем духе слабом..
Ты сомненья плут, ты печалей радость и болезням друг.
Чтоб тебя отвадить есть мой меч и лук!»

И взглянув высоко, углубляя вдох ты поймешь,
что день твой вовсе и не плох —
Солнце улыбается, птицы шлют привет, ты кому то
нужен, время на обед...

Всё всегда устроится, дни не торопи,
прошрое граблями к себе не вороти.
Ты живи сегодняшним и душу оснащай
светлым восприятием, искренно прощай.

Счастье не снаружи, оно спит внутри,
если мы болеем или же хандрим.
Счастье это сила, она в желаньи жить,
по душам с Природой и миром говорить.

A pink egg is centered on a red mosaic background. The word "ЖИЗНЬ" is embossed on the egg. The entire scene is framed by a gold border.

ЖИЗНЬ

ST

Вера и жизнь

Жизнь, ты любишь нас, ты спасла ни раз
каждого, то ли в дороге,
то ли дома, на пороге всяких разных случаев.
Как себя мы мучаем, когда веру растеряем,
руки низко опускаем.

Мысль рассыпется горошком,
собирать её по крошкам трудно, коли веры нет.
Затемнится белый свет, всё как будто убежало,
узы, связи раскромсало... В низине один стоишь
и на жизнь свою глядишь:

«Жизнь, ты мне еще подружка? С горя пьют все, где же
кружка?

Но налить хочу водицы, изнутри чтобы омыться.
Жизнь, тебя я не виню, слово честное даю!
Жизнь, судьба, вы заодно? Доверяю вам давно,
но в себя так мало веры, вот, почти что занемог...

Я пока еще не ангел, где-то, в чём-то согрешил,
так хочу нести свой **факел веры**, горы чтобы ним
крушил,
горы слёз и сожалений от войны, землетрясений.

Только вера нас спасает, вера в жизнь и чудеса,
вера нити укрепляет, что ведут аж в Небеса.

Сердца дом опустошает нить, оборванная слепо,
под обузой испытаний нас морозит даже летом.
Когда трудно человеку он как будто бы один
и ничто не успокоит, ни деньга, ни Алладин,

Потому, что в час тревоги жизнь в конечности
уходит,
мозг пустой, как и душа, что теплится чуть дыша.
Потому, что жизнь – как рыбка, ищет там,
где глубоко вера в душеньку проникла,
как парное молоко зарубцует раны нежно,
от болезней защитит
и отбелит белоснежно, в меру станет аппетит.

Жизнь и вера неразлучны!

Чувства, мысли если скучны, разрушают они всё.
Веру в жизнь нам принесёт только пылкое желанье
устоять и процветать на стезе с духовным знаньем,
чтоб замки все отворять.

Те замки, что с малых лет повешал человек
в жизнь свою из ситуаций, предрассудков
и абстракций, и страдает целый век.

Мода на переживанья, охи, разочарованья,
то погода уж ни та, жизнь одна, всё суета.
То года уже прошли, счастья нету на планете,
поискали, не нашли, а расхлёбывают дети...

Мода каждый день отметить, (невозможно пропустить),

где болит и где «стреляет», и диагноз повторить...

Может лучше с бодрой верой добрый рисовать
прогноз для дальнейших дней и лет?

Да купить новый жилет, чтоб в него
украдкой плакать, только чуточку?

Обет дать себе: **«Нигде, ни в чём
не поддерживать те силы, что сгибают пополам,
сеют страх конца, могилы!».**

Только с радужным виденьем, только в солнечных мечтах
оставаться пробуждённым, добрым, не изнемождённым
и на крыльях – парусах в жизнь, поток её вливаться,
в благе мыслями купаться!

Помнить, каждый одинок в этой жизни,
чтоб урок мы усвоили серьёзно.

Может рано, может поздно ни друзья
и ни семья не прикроют наше «Я».

Мы должны его понять, слышать, лишнее убрать,
жизнь вдохнуть и получить к вере главные ключи.
Если наше «Я» ни гордо, в свете укрепилося твёрдо,
будем счастьем окружать всех детей, отца и мать,
а другим служить надеждой, и волной любви безбрежной.

**Жизнь, ты очень любишь нас, помогаешь как
возможно,
чтобы свет в нас не погас, чтоб**

не шли путём мы ложным.

Вирусы – враги или друзья?

Бедный нос... Сколько слёз льёт без лука вирусная мука...

Вирусы атакуют наши головы неслучайно,
им известно в пространстве как ты спишь, в чем твой
спрос,
что ты ел и что пьёшь...

Если за полночь ты ко сну идёшь, если кушаешь
больше мер,
если мало ты дружишь с фруктами и тоска,
брюзга твой удел —
привлечешь к себе гриппа капельку и размножится
как фонтан она,
обволакивая томным облаком.
Будешь ты ходить и лежать пыхтя,
если вовремя нос не высморкал,
помогаешь себе как то нехотя.

Вирусы – это микро жизнь, жизнь разумная,
как зеркал экран.
Стерегут они пространство жизненности,
как гармонию Иерофант.

Истребляют вирусы всё негодное и коварное, что
как клей

оседает в клетках наших и ауре от колючих слов,
глупых затей.

Коль нагрянул вирус, гость негаданный
и невидимый, и немой —

ты прими это благожелательно и побудь, наконец,
собой...

Чай с лимончиком и малиною, сон уютненький,
вдосталь тиши,
ароматы хвои капли над лампою,
с удовольствием подыши...

И спроси себя: «Что так суетно и с пристрастием
жаждал ты?

Что душа твоя, светла ладушка, не ведёт звеня, нету сил?
Может духа свет, ненароком так, ты унынием погасил?
И иммунную всю систему безразличием подавил?

Закаляйся контрастной водою,
в баньке, сауне «панцирь» сними,
ну а если ты друг с лекарствами – покупай тогда
«Ни-ме-сил»...



В круизе

Какой сюрприз, какой сюрприз!
Мы отправляемся в круиз...
На белоснежном лайнере,
чтоб обменяться тайнами
с огромными глубинами, расщелинами,
льдинами, с просторным океаном...

Проснуться лучше рано, пока еще всё спит,
когда еще роза ветров с туманом говорит.
Прослушать можно как Земля охотно умывается
и новым днём планета вся наполниться старается.

Почувствовать себя в предвосхищеньи дня
ты можешь капитаном по курсу на Панаму,
искрится где песочек и пляжных много точек
с райскими красотами и в волнах кашалотами.

Почувствовать себя в час на исходе дня
ты можешь и песчинкою, обмениваясь с льдинкою
новой информацией о силе гравитации.

Почувствовать себя и значимым, и важным
ты можешь в ресторане.
Сними купальник влажный, надень наряд на ужин,

пусть будет с декольте,
здесь нет морозов, стужи, зато есть варьете...
Здесь танцы и концерты, бассейн и тренажер,
а кухни ароматы нам обещают жор...

Наш лайнер мини город и мини островок,
здесь каждый очень молод, как яркий поплавок.
Комфортных впечатлений нам хватит на годок.

Познаем всё в сравнении – и сушу, и моря,
но снова в дом родимый забросим якоря.

Глубоко расслабиться

Чтоб от болезней нам избавиться,
должны мы глубоко расслабиться.
Дыханье в этом будет главным,
и вдох, и выдох будут плавны.
Представить можно побережье, где мы бредём по
безмятежью и никуда спешить не надо.

Мы убираем все преграды
в уме и чувствах, и в финансах.
Порхает тело, словно в танце...
Ему предельно надоело
всё, что не ладилось, болело.
Теперь откисло, постиралось в лагуне, солнцем
пропиталось,
приобрело ключи золотые от каждой чакры и нади.

Давай же, волшебство, приходи!

**Все замыканья разомкни, пусть все
засветятся огни
энергетических каналов, пусть малый шторм
освободит
(ну, скажем силой в тройку баллов)
наш организм от всех завалов!**

Не напрягайся, наше тело, душе так нужно,
чтобы ты омылось и помолодело,
очистилось всё изнутри.
Поэтому всё напряжение, тревоги
и мешок терпенья
спусти как воздух через поры, пусть устранятся все
заборы!

Свободою дышите, как Земля в местах где лес,
луга, колосья,
цветочки шепчут на ветру...
(я знаю, это удалось вам).

Глаза на небо устреми и от души его спроси:
«Что должен сделать я в сей жизни,
скажи, мой Отче и Творец?
Дай Твои ценные советы,
чтобы попасть мне во дворец,
где Здравие и Мудрость льются в умы, сердца
твоих детей, которые стремятся к свету...
Меня ты сильно не жалея,
ведь сильным я хочу быть снова, каким и создал Ты меня.
Пусть в этом становлении грозном моя укрепитсЯ броня,
мой дух к закалке приобщится, ведь без неё прожить
нельзя
и тело моё укрепитсЯ, **процесс любви не тормозя.**
Открыл его я для себя, когда избавился от боли,
хочу в твоей быть вечно воле, я понял,
Любишь Ты меня!

Могу ли я сказать взаимно, не чувствуя на сердце
лесть...?

Как долго шёл и брёл к Тебе я,
теперь лишь смог я внутрь залезть
и увидеть – душа дремала, всё в этом мире ожидал я
найти великий образец, для смертных дел златой венец.
Искал, терзался, много думал то не о том, то не туда,
куда мой дух глядел всё время в дни празднеств
или же труда.

Мой дух – есть Твой, Твоя частица здесь на Земле
в флаконе тела,
поэтому оно болело, когда душа не песню пела,
а тихо, крепенько спала, не обеспечив связь для дела.

**Дух с телом не имели связи, набрался я немало
грязи.**

Всё понял будто, наконец.

Душа, расслабься, ведь конец
настал всем горестям, сомненьям,
имеешь ты теперь везенье —
ведома духом и Отцом, так тело будет молодцом;
Прошу, **любовь** ты приумножь, ведь я с Отцом моим
похож,
хочу любить и быть любимым, быть нужным и
необходимым я для Него и для людей.
Душа, люби и будь смелей.

Когда осмысленно, сильнее судьбы повода вы берёте,
(не бойтесь, вы не отстаёте так от других, душе видней),
то значит взяли на себя **ответственность** за все слова,
за все намеренья, поступки...

Теперь расслабьтесь, словно утки, плывите тихо,
романтично, задумчиво... Ну вот, отлично,
по глади озера плывёте,
хвалу ко Господу несёте и получаете ответ,
что **Спасены от всяких бед!**

«Расслабься, милое дитя, ты будешь ним со Мной всегда,
живя на голубой планете.

Здесь не живут в Моём запрете
ни насекомые, ни птицы, ни человек.

Здесь все границы созданы тобой,
проснись, скажи им всем: «Долой!

Свободен я, как мой Отец и нет преград здесь для сердец,
стремящихся творить и верить.

Лишь обособленный гордец
не сможет отворить все двери, здоровьем и
любовью годы мерить.»

И нет уже ни зла, и ни агрессий, ни зависти, ни
мракобесий,

Я заново рождён сейчас,
по-новому мой смотрит глаз,
расслаблен я, внутри как пух,

имею очень острый слух,
без напряжения живу, свои ошибки нахожу,
улыбкой вздоры провожу.
Уже ни капельки не злюсь,
за всех и за себя молюсь!



Если ты занемог

Если ты занемог – обращайся к Моим услугам...
Я есмь Бог и по существу, и по слухам!
Если ты заболел – обращайся к Природы услугам,
она есть Бог и по существу, и по слухам!
Если ты занемог – обращайся к своей силе духа,
в ней есть Бог и по существу, и по слухам!
Если ты занемог – обращайся к молитве и слову,
и тверди: **«Я здоров, я силен, здесь, сейчас
всё во мне стало ново!»**

Моё тело внимает и слушает каждую мысль,
мысль здорова, красива, чиста, отражает всю высь.
Как ручей в том Эдемском саду и его ключевая вода,
так бегут моя лимфа и кровь, ведь душа молода!

Всё, болезнь растворилась, ушла!...

Стал теперь я стройнее, другой.
Не позволю я чувствам и страсти уныния вой!
Не притянут вовек мои прошлые чуждые мысли
коварную тень
тех болезней, что вышли
иль ждут не дождутся вцепиться в меня каждый день,
Потому что читаю молитвы и мыслить стараюсь
как добрая сущность,

пусть кому то не нравлюсь,
я понял теперь лишь одно —
коль стремлюсь обрести я духовно – телесную мощность,
изменить должен взгляд, мой мотив,
никогда не катиться на дно.

**Изменяя привычки, меняется тело
и радость наполнять хочет каждый участок
и чуткий нейрон.
От того, что растаяли страхи прогнал я всю
слабость,
обновились все органы, клетки и каждый гормон!**

Жизнь в благодати

Ты ложишься спать, я иду писать, я иду творить,
с неба звёзды пить.

Утром, прям с рассветом, поделюсь я светом,
что собрать успела для тебя, для дела.

Дело это – жить, днями дорожить, долго не тужить,
кружева плести белой нитью мысли, за собой вести,
не позволить киснуть.

«Глупый **оптимизм**» – он живей, сочнее, как росинка
в лист,

лучше уж позднее дружбу с ним иметь,
чем отвергнуть вовсе, чтобы пессимизм в носик свой
сопеть.

Лучше юмористы и энтузиазм пусть идут с тобою,
чем нытьё, сарказм...

А ещё желанней сердцу человека
находиться в благодати, чтобы жить два века.

Благодать – это благо, тихая отрада,
ведь баланс **без страсти** лучше всякой снасти.

Вечным **быть дитятей**, улучшая мнения,
чтобы счастье ощущать, вытеснить все прения.

Жизнь вечная

Жизнь это точка бытия, жизнь траектория твоя
в том или ином пространстве, вне тела иль
в его тугом убранстве.

Жизнь – это вечное мышление, жизнь и тишина,
прикосновение к тайнам ночи, ритмов и течения
времени и рек,

Жизнь – просветление!

Живое вещество идёт к нам с Неба,
живое вещество в сверканьи снега,
оно в дыхании Земли и ветра звуке,
оно в мерцании огня и сердца стуке.

Жизнь – каждый атом и в его частицах,
жизнь в воздухе, она в твоих ресницах,
жизнь в фразе «Я тебя люблю»,
жизнь в песне светлой, что тебе дарю.

Жизнь там, где гулкий шум толпы,
жизнь, где шагал святой, его стопы.
Жизнь радий, радость, сокол и омар,
жизнь галактический и весь вселенский шар.
И даже если наводнения, пожар —
жизнь драгоценный, безусловный дар.

Цени его, храни, неси как знамя, не усомнись,
не погаси ты в духе пламя.

Чтоб ни было в твоей земной дороге —

Держись за жизнь, коль даже сердце дрогнет!

Хоть смерти нет, а есть лишь переходы,

как тамбуры сквозь времени вагоны

и только их так личность в нас страшится.

Но **смерти нет**, есть только лишь границы...

Здоровья заговор

Пересуды, разговоры...

Лучше я для вас сейчас прочитаю Заговор мой,
если мучит боль иль сглаз,
если вас терзает нагло змий зелёный, онко, страх,
почитайте стих мой громко,
чтоб звучал как сабли взмах!

Нужно помнить,

Вечный дух — это наш земной пастух!

Не ходите никогда без него, придёт беда, сломит,
свалит, захламит и в сомненья сети
жалким словом заманит, принесёт букетик.

Жертвой чувствуя себя, слабеньким, немощным,
распластаетесь в кровати, может кто поможет?

Сутки, двое – не беда и не горе тоже,
отдохнёте от сует, навестая позже.

Ну а если ваш диагноз страшен или нет давно
сил работать, обновляться или же ходить в кино —
с духом начинать беседу
нужно громко непременно,
чтоб проснулся спящий дух и не брал его испуг,
чтоб помог расправить плечи и свободненько

вдохнуть, наполняя сердце, печень **праной**,
выдохнув потом всю муть.

Через ноги пусть уходит, что мешает крови течь
равно, гладенько, ритмично... И чиста сосудов сеть!

Вдох затем направить надо к мозгу в голову свою,
чтоб пространство прояснялось и вниманье
заострялось, мысли думались атласно,
не жужжали как в рою.

Пусть наш мозг единым будет мыслью с трепетной
душой и поддержит её голос,
не нарушит зря покой.

Мысль сомнения, упадка, злоб, обид,
других нападков нужно сразу отловить,
взять в тиски и растворить
правильным намерением и к себе доверием.

Голова пусть будет светлой, чаще думает о вечном,
не блуждает мысль в запретном, думая о первом
встречном.

Не вини других в ошибках и не придирайся,
«кости перемой» свои, кое в чём раскайся.
Будь к себе судьёю строгим, но не палачом,
совесть призови, соблазны отсекай мечом.

Чтоб здоровье не терялось, тело обновлялось —
дух как Солнце ты зажги, чтоб прогнать всю вялость.
Чувства грузные гони, сплетни, робость, лень,

прославляй Создателя, хобби, новый день,
речку, сад и огород, всю страну и весь народ.
Ты частица этого, пусть даже как пылинка,
но важно **как звучишь во всём** —
как хищник иль осинка?

В чувствах прочно закрепи
удовлетворённость жизнью, близкими, прости всех.
Друг твой – мера, скромность.

Раздражение коварно, портит отношения,
нарушает ритмы пульса, в нервах будто трение.
Раздражаться – это значит будто утрамбовывать
лишний вес в свои сосуды, сердце замуровывать.

Не ревнуй, не контролируй, больше доверяй,
без доверия нет дружбы, «дров не наломай».
Уважение бывает только там, где доверяют.
Уважение – фундамент, ценно как цемент,
создаёт все отношенья, счастье и момент.

Закаляйся как ты можешь, это даст плоды,
организм и дух окрепнут от свежей воды.
Постараться нужно очень и **не прозевать**
тот момент в борьбе за тело, пищу подбирать.
Не годиться всё подряд уплетать как ранее,
тело просит и сигналист: «**Измени питание...**»
Пищи нужно очень мало в дни когда мудреешь,
постигаешь плоть свою, чистишься, потеешь.

Осознай, что аппетит служит удовольствию,
а оно баланс срывает, нарушив спокойствие.

В каждой клетке тела жизнь, как в семени, бутоне,
жизнь должна в твоей быть пище, жизни нет
в батоне!

Будь желудку ты диспетчер, а он как вокзал,
поезда в него не тисни, держи интервал.
Пусть побудет он свободный, пусть немножечко
голодный свои соки собирает, свои стенки очищает.
Вдох в него с любовью лей, мысленный нектар,
это снимет спазмы, стресс, лишний выйдет жар.
Так всё тело просветляй, **вдох твой это луч**,
он сожжет излишков дрянь, он и есть твой **ключ**
к той двери, где ты стоишь сильный и простой,
без лукавости в уме, добрый и босой,
где здоровьем пынешь ты и трудиться рад
для семьи и для других, ты не ПОД, а НАД...

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.