

Екатерина Юрьевна Зайцева

*Дороги для
ног и Путь
для Сердца*

СТИХИ



Екатерина Юрьевна Зайцева Дороги для ног и Путь для Сердца. Стихи

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48712116
ISBN 9785005084101*

Аннотация

То собрано душой на Пути Сердца. Крупинки моей истории, путевые заметки жизни. Для тех, кому созвучен путь творчества и созидания, для тех, кто понял, что жизнь – главная игра. Добро пожаловать!

Содержание

Музе	6
Зарисовки по дороге Жизни	8
Коктейль расставания	8
Не умею	9
Не прощаюсь	10
Расставание	11
После концерта	12
Послевкусие	13
Ангелы	14
Жажда встречи	15
Спасибо	16
Отразиться в сердце	17
Божьи струны	18
Мысли общения	19
О доверии	36
Кусочки прозы	37
Габри	37
О понимании	38
Ласковое расслабление. Текст для самогипноза	39
О дружбе	42
Светлое сердечко...	42
Справка	42

Снова о друзьях	43
Бликом	44
Послушай меня	44
Быть рядом	45
Поскучай по мне	46
Подслушанные чувства	47
Радости не занимать	47
Далекий путь	47
Живое сердце	48
Немного волшебства	49
Флейта	49
Злое искусство	50
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Дороги для ног и Путь для Сердца Стихи

**Екатерина
Юрьевна Зайцева**

© Екатерина Юрьевна Зайцева, 2024

ISBN 978-5-0050-8410-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Музе

(Всем самым близким и любимым посвящается...)

Любимое, усталое, родное
Опять передо мной лицо.
Искра в глазах, знакомая до боли,
И снова мы болтаем обо всем...

И снова мы, в глаза друг другу глядя,
Ласкаем души лепестками слов.
И ничего нам выяснять не надо:
Мы оживляем сказку детских снов...

Она – согреет души наши снова,
Подарит нам и краски, и холсты...
А с каждым, вслух невысказанным словом
Мы в жизнь претворяем все мечты!

И каждый вздох – един для нас обоих,
И мы вольны – и в мыслях, и в словах,
И сможем мы создать – а не построить,
Все то, чем так наполнена душа

О прошлом размышляя, все же помним:
Живем – то не назад мы, а – вперед...

Зачем нам есть сейчас с тобой пуд соли,
Когда есть сладкий и пахучий мед?!!!

Зарисовки по дороге Жизни

Коктейль расставания

Уж дорога поет под ногами,
Только в горле не тает ком,
Расстаюсь я снова с друзьями,
Выпить это до дна глотком...

Не отравя, да, не смертельно
Только все же изрядно горчит,
Расставания жесткий коктейль,
Грусти привкус во мне звучит...

Но, улыбки нам всем, и под крылья —
Ветра свежего, чтоб по пути,
Мы же с вами не просто – были,
Будем дальше по миру идти!

Встречу прочит нам расставанье,
Новостей разных полный мешок,
Потому – не «прощай!» – «до свидания...»!!!
Мы теперь – вместе в мире большом...

Не умею

Не умею прощаться, совсем не умею
Со смиреньем исхода общенья принять.
Сердцем всем я скорблю и душою жалею,
Что приходится вновь отпускать

Тех, кто хочет стоять... Не смогла поделиться,
Не сумела я радость пути рассказать.
Пожелать только счастья и сердцем молиться,
Чтоб когда-то открылись глаза...

Не прощаюсь

Можно звать и просить вернуться,
Но ответа уже не слышно:
Ведь от смерти нельзя проснуться,
Что поделаешь, так уж вышло...

А прощаться не хочется вовсе,
С расставанием соглашаться...
Верю – время наступит все же
И придет пора возвращаться...

Расставание

Тот, кто шел по дороге с тобой, вдруг устал,
Верить в свет, видеть радость пути перестал.
И не хочет навстречу руки протянуть...
Очень жаль, но течение не повернуть...

Жизни реку нельзя силой остановить,
Не услышит, чье сердце уж глухо к любви,
Очи слепы, и немо вдруг сердце-вещун,
Губы шепчут тебе: «Ничего не прощу...»

Теплота души друга вдруг не дорога,
Все дороги меж душ заметают снега...
Время вдруг истекло. Кто идет – пусть идет,
Знать, его одного вдаль дорога зовет...

После концерта

Ирины Александровны Богушевой...

Моя душа не хочет выходить из зала,
Где голос неба льется из земной груди,
От звуков тех душа струной дрожала,
И тоже петь хотела о любви...

И слово каждое пришло из поднебесья,
Очистив мысли и сердца омыв,
О, чудо это, что назвалось песней,
И с нами в мире захотело жить!

Пронизан светом и хрустелен звук,
Овеян чистою и нежною душой,
Нет слов... Один лишь сердца стук,
Не хочет ритм терять, что взял с собой...

Послевкусие

концерта И. А. Богусhevской

Нежность в голосе,

Голос нежности...

Сердце дрогнуло

От безбрежности,

От бескрайности,

Откровенности

И – от льющейся

В душу нежности...

Ангелы

Израненными, встрепанными крыльями,
Усталый ангел еле взмахивал уже,
И не летел – а шел, тропую пыльною,
Скрывая до поры тепло в душе...

Как не хватало – веры человеческой,
Ему, чтоб во всем блеске воссиять,
И отводил он от себя все взгляды встречные,
Поскольку – не хотел им открывать:

Секреты те, что были бы непоняты,
Те тайны – что ненужными сочлись...
Да только вдруг, неожиданно, сердце дрогнуло,
И взгляды, Светом встретившись, сплелись...

И отражение свое ловил в других глазах,
И видел ангелов, что встретились в пути,
Согласны оба – несмотря на боль и страх,
Дорогу к встрече стоило пройти...

Жажда встречи

Четыре станции и маршрутка,
Уж до встречи одна минутка,
Все равно подгоняю время:
«Ну пожалуйста, поскорее!»

Поскорее сиянья в очи,
Поскорее – скучали очень!
Добежать, долететь, достремиться,
И навстречу – сердцем раскрыться!

Спасибо

Друг мой, спасибо! Столько тепла
Встреча и нежность в жизнь принесла!
Раньше не чаялось и не звалось,
То, что внутрь вжилось и отозвалось!

Счастья кусочек, дружбы глоток,
Непознаваем, но тепл и глубок.
Знаю я точно – нету ценней,
Этих мгновений, и ласковых дней!

Будет и дальше, хоть сложно подчас,
Вдруг улыбнуться, хоть все против нас.
Сердце споет, позовет в тишине —
То, что услышим – согреет извне...

Отразиться в сердце

Отразить в своём сердце другое сиянье,
Отражением в сердце другом просиять...
Озарить этим светом хоть часть Мирозданья —
Вот что значит, на деле по Другу скучать...

Коли встретиться взглядом такое желанье,
Как бредя по пустыне возжаждать воды...
То стремиться и ждать никогда не устанешь —
Только б знать об Источнике где-то вдали...

Божьи струны

Лучится Светом и взгляд и сердце,
Души теплее – ты век не сыщешь.
И не замерзнув – захочешь греться,
А голос чистый – и молча слышен...

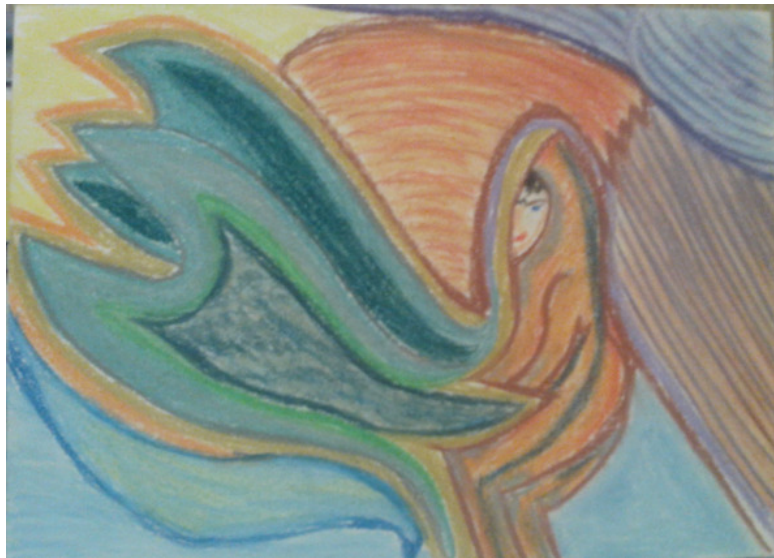
Вот так вдруг встретишь – и веришь в чудо,
И в мире живы Добро и Счастье,
Такие люди – как Божьи струны,
Они Мир держат, в нем сея Радость!

Мысли общения



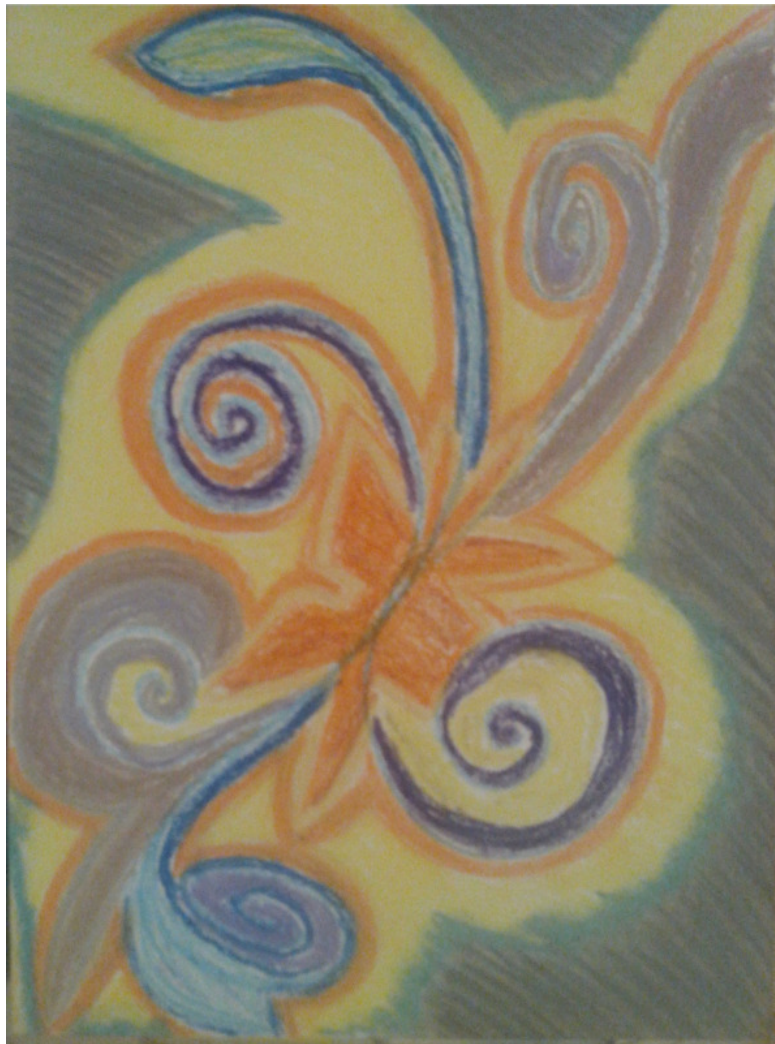










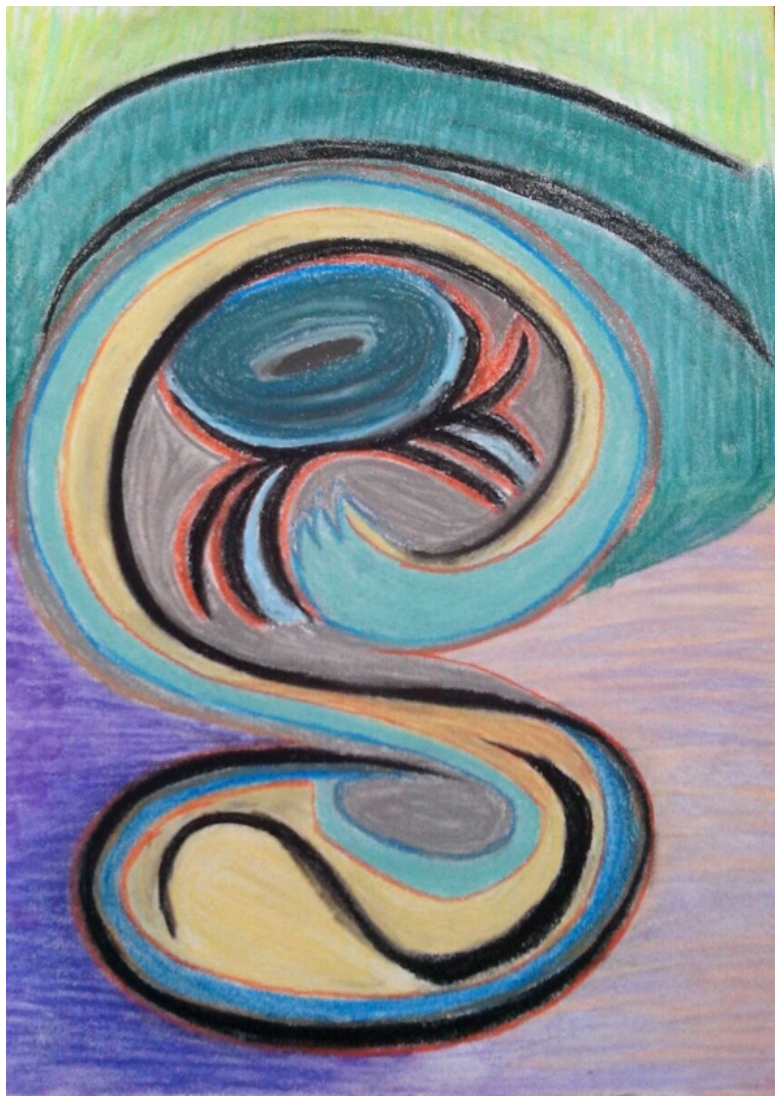












О доверии

Коль тебя принимают сердцем,
То без списка разных условий:
«Я тебе тогда лишь поверю,
Если 5 лет пройдет без проколов!

Не обидишь меня, не изменишь
Ничего в мне привычной жизни.
Если каждый мой жест оценишь,
Как положено, в заданном ритме,

Что дает мне комфорт и порядок
В отношении к этому миру...
Ты свое хочешь вдруг навязать мне???
Все, общения нет и в помине!»

Кусочки прозы

Грабли

Как часто в отношениях людей складывается что-то такое: «Я сделал то-то и то-то, потому что тебе этого очень хотелось, хотя мне это было совсем не нужно и очень тяжело сделать! А ты не сделал того, что я просил/требовал взамен!»

И тут и обиды и обвинения и прямой путь к большой-большой трещине в отношениях...

А «грабли» – то вот в чем:

Когда собираешься сделать что-то в отношениях, что может принести тебе сильные ущемления, подумай – можешь ли ты принять это что-то сам по себе, а не взамен на какое-то отношение/обещание от партнера? Ведь для другого человека то, что ты сделаешь с большими усилиями и ущемлениями

для себя, может в его картине мира стоять не так дорого и не равняться тому поступку/отношению, которого ожидаешь ты...

Цена компромисса может быть очень разной для партнеров отношений... И то, что для одного не компромисс, а норма, может быть совершенно иначе для

другого... А то, что ты считаешь разумным и достаточно легким компромиссом – для другого может быть равноценно предложению переступить через себя...

И поэтому снова – разговаривать-разговаривать-разговаривать... Уточнять тезаурус партнера, чтоб не требовать невыполнимого... И не приносить себя в жертву отношениям... А делать то, что в радость и нужно обоим...

О понимании

Порой нам бывает очень больно от непонимания близких людей... Как страшно становится, когда родной человек смотрит на тебя в какой-то момент ненавидящими глазами... И невозможно отогнать память об этом взгляде, слове или жесте и боль гложет душу... И непонятно, как могло все так измениться, ведь еще вчера вы улыбались друг другу и сердце пело от радости...

Попробуем разобраться... Например, у компьютера, для хранения информации есть жесткий диск, и он имеет определенный объем, а для управления программами во время работы – есть оперативная память... И если программ много, а оперативной памяти недостаточно на управление ими – то компьютер сможет полноценно работать только в одной или двух программах. Остальные же в это время будут «зависать» или даже не запускаться или в случае запуска – могут

вытеснить собой какую-то уже работающую программу...

Вот так же может быть и у людей: кто-то может одновременно вместить в себя одновременно множество чувств и эмоций, не находясь в их абсолютной власти, но ощущая всю гамму... А некоторых людей заполняет одно чувство, плохое или хорошее, и больше они в этот момент вместить не могут, но вся энергия человека идет на выражение этого чувства...

И ты не сможешь добавить объема оперативной памяти чувств и эмоций человеку, это может только он сам... Но вот не подпитывать своей обидой и болью чужую злость и раздражение – вполне в твоих силах...

Ведь человек – не компьютер и нет у него бесперебойного источника питания... Рано или поздно, так или иначе – иссякнет энергия, питающая недоброе чувство и человек переключится на что-то теплое, что было между вами... Только в это и стоит вкладывать душу... Не трать ее, не разрушай болью и обидой, пусть всегда живет в твоей душе тепло и любовь...

Ласковое расслабление. Текст для самогипноза

Погружение в транс – это процесс, очень похожий на просмотр кинофильма...

Вспомни – как ты обычно смотришь кино, где вначале чи-

таешь с экрана информацию о нем: состав актеров, имена режиссера и сценариста, название...

А при погружении в транс это может быть голос гипнотерапевта или строки на экране компьютера или листе бумаги, если ты читаешь транс сама...

И погружение в транс может быть последовательным и постепенным. Похожим на то, как при просмотре фильма, ты любишься игрой актеров, радостно встречая знакомых и с интересом наблюдая за незнакомыми актерами, восхищаешься и увлекаешься закруткой сюжета... А в какой-то момент забываешь об окружающем мире и переключаешься на ощущения и переживания реальности фильма...

Но как при просмотре кино, так и при погружении в транс, ты не отключаешься полностью...

Пока одна часть тебя любит просторами трансовой реальности, ее цветами, и звуками или запахами или находится во власти реальности интересного фильма, другая твоя часть продолжает следить за происходящим в окружающем тебя мире. Ведь если бы это было не так, то как бы ты могла услышать звонок в дверь или по телефону, когда смотришь кино? Или почувствовать, что кофе сварился, уловив носом его аромат, в тот момент, когда твое внимание полностью поглощено происходящим на экране?

Так и в транс, находясь где-то в приятном воспоминании или слушая какую-то историю, что рассказывает тебе терапевт, или, читая что-то сама, одна твоя часть точно знает

и отслеживает все происходящее: где ты сейчас находишься, кто находится рядом с тобой, о чем тебе говорят или пишут и зачем. А другая, воспринимая информацию, которую ты читаешь или слушаешь, создает для тебя кино твоего транса, рисуя какие-то образы или напоминая о каких-то запахах, добавляя к образам или запахам звуки и ощущения, которые вызывают эти звуки, образы и запахи...

И точно как титры в конце кино, которые возвращают тебя к реальности и говорят, что этот фильм на сегодня закончился, принеся тебе что-то новое, нужное, интересное и возможно удивившее, так и в трансе: голос терапевта, который говорит о том, что ты можешь возвращаться из своего приятного воспоминания или неожиданного, но приятного путешествия, сюда, в эту комнату, где ты сидишь на стуле, твои ноги стоят на полу, спина ощущает спинку стула и всё на своих местах, там, где ты оставила перед погружением в транс... И также, как после кино, ты можешь убедиться собственными глазами и ушами, и если захочешь, то и коснувшись рукой, что все вокруг тебя, так как и было... И может быть только поменялось что-то в твоём настроении или ощущениях тела, как после красивого и позитивного хеппи-энда...

О дружбе

Светлое сердечко...

Светлое сердечко греет полпланеты,
Но ему, порою, тоже нелегко...
И ему так надо – тоже быть согретым,
Нужен кто-то, чтобы – понимал его...

Пусть его согреет солнышком лучистым,
И любовь обнимет ласковым крылом!
Пусть и дальше будет искренним и чистым
И не уставая, дарит всем тепло...

Справка

Выдают ли где-то справки на друзей
Адрес места подскажите мне скорей
Где дадут мне документ, в коем сказано,
Что теперь мы друзья и дружбой связаны

И что связь эта крепка, как и кровная,
Несмотря на то, что жизнь у нас неровная...
И случается у нас в жизни разное:

Не всегда между нами все ласково,

Не всегда достает понимания,

Не всегда дорожим мы вниманием...

Только гладко ведь значит – бесследно,

Словно бы никого рядом нету...

Снова о друзьях

Чертовски хочется плюнуть на выдержку,

Рвануть бездумно и неоглядно,

Совсем не думая и не просчитывая,

Навстречу близким сердцам и взглядам!

Несправедливо же, что расстояния

Бескомпромиссно так нас разделяют...

Что километры те, мое желание

Лишь беспрепятственно одолевает!

Радуюсь – мне есть по кому скучать,

Радуюсь – есть с кем мне встречи ждать,

Радуюсь – в жизни моей друзьям,

Радуюсь – знать я живу не зря!

Сердца теплом жажду делиться я,
Света в глазах хочется добавлять,
Крылья души каждому подарить,
И любоваться тем, что сможем мы сотворить...

Бликом

Бликом во мгле, во сне, голосом в полудреме,
Снова тянусь к тебе, снова хочу напомнить,
Чтобы и ты, и я – вдруг ощутили снова,
Что не разрушена, есть связь с душой другого...

Крепкая, прочная – время ее не рушит,
Ясная, звонкая – звук ее мир не глушит...
Просто за суетой мы о ней вдруг забыли,
Сути ее непростой страхом подрезали крылья...

Страхом кого, чего – надо ль об этом думать?
Время сожгло его, чтобы не сеял смуты...
Больше не портил чтоб чистого душ звучанья,
Пусть же прервется вновь песней сердец молчанье!

Послушай меня

Послушай меня, послушай...
А я говорить тебе буду,

Словами делая лучше
Дорогу, ведущую к чуду...

Тебе не совру, не испорчу
Дороги чудесной покрытье,
И буду желать, даже молча
Того, чему следует сбыться...

И чтобы твоя улыбка
Цвела и в глазах и в сердце...
Чтоб прочным стало, что зыбко,
И зябкой душе – отогреться...

Быть рядом

Ласковым взглядом, рукой на плече,
Словом, случайно проброшенным...
Кто ж тут подскажет – когда и чем
Где-то кому-то поможем мы?!

Не экономить сердца тепло,
Искренности не прятать!
Не причинять нарочно добро,
Просто порой – быть рядом...

Поскучай по мне

Поскучай по мне легко и светло,
Пусть недолгость разлук освежит
Радость встреч и объятий тепло
И в глазах пусть снова солнце блестит...

Я не стану не звонить, не писать,
Лишь не думать о тебе не смогу.
И не буду вновь настойчиво звать,
Но как ты позовешь – побегу!

Побегу, не замечая дорог,
Так, как будто мы не виделись век...
И польется слов неспешный поток
И смешается глаз наших свет....

Подслушанные чувства

Радости не занимать

Из груди фонтаном брызжет – смех,
Я люблю и понимаю – всех!
Голова плывет и мысли все – вразнос,
Кто мне это состояние принес?...

Я не знаю – кто, не знаю – почему,
И совсем я это не пойму...
Ну и ладно! Надо ль понимать —
Если радости теперь не занимать?!

По дороге, вдаль, вприпрыжку я бегу,
Удержать я ноги не могу,
Словно в детстве бег мой – вновь упруг,
И улыбки сею я вокруг!

Далекий путь

Губа закушена, слеза в глазах дрожит —
Сердечной боли не избыть никак...
И вдаль мой одинокий путь лежит,

Не хочется идти, но надо так!

Мне соглашаться с этим тяжело,
Но время вспять уже не повернуть...
И все, что было – то уже прошло,
Былого счастья вновь мне не вернуть...

И только дальше, силы все собрав,
Вести вперед тех, кто идет за мной...
Опору видеть в светлых лишь сердцах,
Опорой быть тому, кто слаб душой...

Живое сердце

Казалось – выгорело все
И жизни нет на пепелище,
Живой водой уж не спасешь,
То, где живого не отыщешь...

Да только сердце дало знак,
И показался из-под пепла
Бутон прекрасного цветка,
Который снова жив и светел...

Немного волшебства

Балованной, нежной девчонкой
Тебя предсказала Судьба.
А стать пришлось взрослой и четкой,
Хоть было и рано и зря...

И быстро растить в себе стойкость,
Игрушки так рано забыть,
И быть как должна – невозможно,
И сердце так тяжело черствить...

Умом компенсировать нежность,
Смирив души озорство,
И только во сне, веки смежив —
Ныряла опять в волшебство...

Флейта

Пальцы и флейту вдруг ветер волшебный наполнит,
Соединит их и вдаль понесет тихой песней,
Что-то придумает, а что-то – откуда-то вспомнит,
Только мелодии той не найдете чудесней.

Нот он не знает, и ни к чему они, если

Слушает ветер ту песнь, что живет во Вселенной,
Вот он ее сквозь себя проливает во флейту,
Чтоб услышав ее – рухнули лишние стены...

Злое искусство

Одиночество сердца —
Как избыть, чем измерить?
Как помочь вновь поверить,

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.