

Игорь Тютюкин

РЕЛАКСТИХИ

(версия от 10.04.2019 г.)

дают эффект расслабления

ДРЕМОТА

В тёплой уютной кровати
Дремлет спокойная ночь.
Мягкою дремою сладкой
Я насладиться не прочь.

Плавно закончив работу,
И напряженье забыв,
Мир погрузился в дремоту —
В сонный беззвучный мотив.

Дремлют моря, океаны.
Дрёмой пустыни полны.
Дремлют поля и поляны.
И облаков табуны.

Дремлют деревья и травы,
Дремлют мосты и дома.
Время расслабить суставы
И отдохнуть от ума.

ИНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ

Ухожу в иное измерение.
Но не сплю,
А бодрствую во сне.
И привычных мыслей
Растворение
Происходит медленно во мне.

Все процессы в теле
Замедляются.
Медленно
Течёт по жилам кровь.
И все клетки
Плавно расслабляются,
Ощущая радость и любовь.

И тепло,
Спокойной мягкой лапою,
Ласково касается спины.
И ленивой нежной каплей
Капает
На поверхность светлой тишины.

СПАСИБО, ТЕЛО

Как хорошо,

Что тело есть.
И я могу дышать.
И действовать —
Сейчас и здесь.
Ходить, сидеть, лежать.

Спасибо, тело,
За приют,
Что ты душе даёшь.
За твой земной нелёгкий труд.
За боль твою.
И дрожь.

За всё терпение твоё.
И прочности запас.
За то, что дарит бытие
Нам нежность и релакс.

В ХАМАМЕ **(в турецкой бане)**

Ползают капельки пота
По разомлевшей спине.
Двигаться так неохота.
Лишь отдыхать,
Как во сне,
Хочется,

В сладостной неге,
Радуюсь волнам тепла.
Мысли
Застыли в разбеге,
Все испарились дела.

Мирные камни хамама
Греют, усталость забрав.
Баня —
Волшебная мама
Мягких телесных забав.

УЧИТЬСЯ РАССЛАБЛЕНИЮ

Никогда ни о чём не жалею.
Всё что было,
Должно было быть.
Жизнь,
Как воду целебную, пей.
И учись
С расслаблением жить.

ЧУДО СВОБОДЫ

Нырять мысленно с разбега
В большую тёплую волну,
Я выхожу за рамки эго.
И погружаюсь в тишину.

И чудо внутренней свободы
Мне дарит
Свежесть и комфорт.
Забыв недуги и невзгоды,
Я ем блаженства сладкий торт.

Я ЗЕРКАЛО

Я зеркало.
Бесстрастное.
Нейтральное.
Я отражаю жизнь во всей красе.
Но не оцениваю мир
Принципиально я.
Ведь мне важны
И безразличны все.

Я пребываю в центре,
Где спокойствие —
Волшебная основа всех основ.
Где наблюденье —
Это удовольствие,
Лишённое всех норм и ярлыков.

Я зеркало.
Но я живое, в сущности,
Вместилище, и света, и теней.
Парадоксально
Я пою в беззвучности,
Танцуя в неподвижности своей.
Как зеркало.

ЧУВСТВУЙ

Все слова в раю горят.
И в аду присутствуют.
О любви не говорят.
Её просто чувствуют.

ПРИЯТНЫЙ МИР

Будет жизнь свежей и шире,
Если жить, себя ценя.
Я живу в приятном мире.
Этот мир внутри меня.

Он воистину спокоен.
И воистину красив.
Безопасен. И приколен.
Полон ясных перспектив.

В нем, глубоком, необъятном,
Колокольчики звенят.
В мире я живу приятном.
Этот мир внутри меня.

РАССЛАБЛЯЙСЯ

Словно в грустной
И длительной сказке,
Под влиянием стрессовых токов,
Наши лица
Твердеют, как маски
Напряжений, зажимов и блоков.

На щеках застывают обиды,
Замирают фрагменты страданий.
И на лицах несут индивиды
Все следы своих переживаний.

Что же делать нам,
Братцы, сестрицы?
Как лицом не твердеть,
Обновляться?
Надо нам,
Полюбив свои лица,
Без излишних затей
Расслабляться.

В релаксации мудрая сила.
И к энергиям доступ целебным.
Чтоб лицо процветающим было,
Подружись с расслабленьем
Волшебным.

Но достичь
Вожденной свободы
Можно лишь,
Убирая зажимы.
Мы копили их долгие годы.
И теперь растворить их
Должны мы.

Мышцы лика напрячь постарайся.
Строй гримасы.
Кричи. Рвись на части.
Болей, страхов своих не чурайся.
С ними слейся.
Отдайся их власти.

Лишь прожив
И прочувствовав ярко
Напряженья, зажатые в теле,
Получаем мы,
В виде подарка,
Расслабленье реально,
На деле.

Научись прорабатывать блоки.
Телом, мимикой,
Ум замедляя.
И, пройдя через эти уроки,
Будешь счастлив,

Себя расслабляя.

УЛЫБАЮЩИЙСЯ СВЕТ

В итоге многих поисков и странствий,
Открыл я удивительный секрет —
Хранится
В нашем внутреннем пространстве
Целебный улыбающийся свет.

Имея опыт бед, болезней, крахов,
Его считать придумкой не спеши.
Он от гордыни, суеты и страхов
Надёжно спрятан в кладезе души.

Он чужд заслугам нашим и победам.
И пораженьям, судя по всему.
И, до поры, до времени, неведом
Тревожному и праздному уму.

Но он реальность. Свежая, живая.
Целебный улыбающийся свет.
Его спокойным сердцем познавая,
Освободишься ты от груза лет.

И станешь выше славы, денег, знаний.
Для света рамок во Вселенной нет.
Свобода от сомнений и страданий —
Целебный улыбающийся свет.

ЭФФЕКТ РАССЛАБЛЕНИЯ

Хроническое напряжение
Весьма ускоряет старение.
А вот, для его замедления,
Полезно, друзья,
Расслабление.

Его практикуя старательно,
Мы делаем жизнь
Содержательной,
Спокойной,
Приятной и длительной.
Такой вот эффект
Удивительный.

БУДЬТЕ СВЕТОМ

Завещал незабвенный Будда:
«Будьте светом сами себе».
И однажды свершится чудо —
Вы забудете о борьбе.

О проблемах.
И озлобленьях.
И о смерти, которой нет.
Нам спокойствие

Расслабленья
Дарит внутренний мирный свет.

Будьте светом сами себе.

ЖИТЬ ДУШОЙ

Нас ум загоняет в рамки.
В границы. И в берега.
И тянем привычек ляжки,
Не радуясь ни фига.

Всё делаем по шаблону.
Бездушно, как автомат.
И псевдокомфорта зону
Свою превращаем в ад.

А выход — нетривиален.
Он в творчестве. В озорстве.
В игре, где всегда реален
И целостен жизни свет.

В принятии. В настоящем.
В присутствии здесь, сейчас.
И в, детским огнём горящем,
Весеннем задоре глаз.

Пусть ум, напряжений мастер,
Боящийся слова «смерть»,
Стремится делить на части
Единую круговерть.

Мы будем в себя влюбляться.
И сок ощущений пить.
Смеяться. И расслабляться.
И мудрой душою жить.

ЦЕЛЕБНАЯ БОЛЬ

Нам больно, значит, мы живые.
Не будем думать о плохом.
Сигналы наши болевые
Нам не дают покрыться мхом.

И околеть душой и телом,
Развитие остановив.
Боль возвращает нас умело
В поток единства и любви.

ДУША УМЕЕТ

Душа умеет расслабляться.
Хоть ум, шумя и мельтеша,
Нас учит лгать и напрягаться,
И верить в то, что он — душа.

Но сколько б эго ни галдело,

И ни кичилось, будет день,
Когда душа и наше тело
Стряхнут всю эту дребедень.

Душа умеет возрождаться.
Играть по-детски.
И балдеть.
Душа умеет улыбаться.
Светиться. Петь.
И молодеть.

ДА И НЕТ

Ум обожает слово «нет».
Душа — наоборот.
Любовь, спокойствие и свет
Ей слово «да» даёт.

Где «да», свобода там всегда.
И счастье — здесь, сейчас.
Всех расслабляет слово «да».
И дарит сил запас.

Где «нет», там строгость и запрет,
И сложности судьбы.
Всех напрягает слово «нет».
И тянет в ад борьбы.

Поможет цельность обрести
Нам жизненный секрет —
Чтоб развиваться и расти,
Нужны и «да» и «нет».

Они важны, как «свет» и «тьма».
Но в память запиши,
Что слово «нет» — девиз ума.
А «да» — девиз души.
Да.

ЗОВ ОЩУЩЕНИЙ

В век скоростей и пресыщений,
И виртуальностью занятий,
Нам не хватает ощущений.
Прикосновений.
И объятий.

Нам не хватает поцелуев.
Пожатий, лёгких и приятных.
Таких, чтоб жизни вкус почуяв,
Летать
В пространствах необъятных.

В пространствах счастья и свободы,
На крыльях радости янтарной.
Давайте ж этот зов природы
Не подавлять в себе бездарно.

А жить по принципу Вселенной
«Здесь и сейчас»,
В краю объятий.
И смело пить напиток ценный
Реальных чувств и восприятий.

ТАНЦЕВАЛЬНОСТЬ

Станет вкусней реальность,
Если практиковать
Лёгкую танцевальность —
Двигаясь, танцевать.

Танец, на джаз похожий,
Можно дарить себе.
Сидя. И даже лёжа.
Стоя. И при ходьбе.

Танцев таких движенья
Могут нам всем помочь
Блоки и напряженья
Выгнать из тела прочь.

Это такое чудо —
Танец лица и рук.
Сразу из ниоткуда
Свежесть берётся вдруг.

Если игрив и тонок
Мышц наших будет пляс,
Внутренний наш ребёнок
Тут же проснётся в нас.

Чтоб победить рутину,
Мрачности дав пинка,
Надо расправить спину.
И танцевать слегка.

СЕЙЧАСЬЕ

В гонках за счастьем манящим
Мы забываем, подчас,
То, что оно — в настоящем.
Счастье —
От слова «сейчас».

ДРУЖИ С РЕЛАКСОМ

Мы все умеем напрягаться.
Но не умеем расслабляться.

А расслабленье,
Между тем,
Необходимо людям всем,
Как пища, сон, вода и воздух.
Оно для тела —

Лучший отдых.

И тот, кто дружен в жизни с ним.
От одряхления храним.

НОВОЕ

Всё новое с большим трудом
Воспринимается умом.
Но с детской лёгкостью большой
Воспринимается душой.

Я ЕСТЬ

Я — поэзии тонкая лира.
И истории древний кувшин.
Я — единство и целостность мира.
И энергия горных вершин.

Я — спокойная тёплая звёздность.
И холодная вязкая тьма.
Я — улыбка.
И злая серьёзность.
И тревожная лживость ума.

Я — земной теоретик и практик.
И эмоций болезненный ком.
Я — пространство далёких галактик.
И песчинка на берегу морском.

Я — в обыденных мыслях болоте.
И в физическом теле своём.
И в ликующем юном полёте.
Я есть дух.
Я везде. И во всём.

ОЩУЩЕНИЕ ЖИЗНИ

Лишь ощущая,
Мы живём.
Без ощущений
Всё мертвеет.
А то, что создано умом,
Быть настоящим не умеет.

ПОРТРЕТ ЛЮБВИ

Взмахнув волшебной палочкой,
Играя, не всерьёз,
Лечу я нежной бабочкой
Над полем ярких звёзд.

Космическими сказками
Восторженно дышу.
И радужными красками
Портрет любви пишу.

Наполнен он сиянием
Диковинных миров.
И вольным обаянием
Стремительных ветров.

В нём свежесть настоящего.
И тихий шум дубрав.
И запахи пьянящие
Целебных диких трав.

В нём песни и симфонии.
И танец волн морских.
И мудростью гармонии
Насыщен каждый штрих.

РАСКРЕПОЩЕНИЕ

Медленный глубокий выдох
Делает обмякший рот.
В выдыхаемых флюидах —
Тяжесть страхов и забот.

Лёгкий вдох.
И выдох томный,
Словно бег волны морской.
И напряжный многотонный
Мёртвый панцирь — с плеч долой.

ДАР СЧАСТЬЯ

Все счастливые мгновенья
Дарят нам не размысленья.
И не умозаключенья.
А простые ощущенья,
В коих светлых чувств всевласть.
Меньше мыслей —
Больше счастья.

СОПРИЧАСТНОСТЬ

Есть потрясающая цельность
В простых обыденных вещах.
Единство — истинная ценность.
Всё остальное — дым и прах.

Освобождающая ясность,
Как солнца свет
В крошечной мгле, —
Естественная сопричастность
Всему живому на Земле.

ИСЦЕЛЕНИЕ

От всех недугов исцеление —
Единство, радость, расслабление.

Спасенье от депрессий всех —

Спокойствие, любовь и смех.

К ДОЛГОЛЕТИЮ

Мы стареем,
Цепляясь за старое.
Не приемля единство и новь.
Ограничив ментальной тарою
Безграничную душу-любовь.

Мы стареем,
Борясь с обновлением.
И со свежестью жизни борясь.
Изнуряя себя напряжением.
И отчаянно смерти боясь.

А меж тем,
Исцеленье от старости
Существует, уму вопреки.
И оно не в тоске и не в ярости.
А в принятии жизни-реки.

В расслаблении и ощущении
Чистоты, простоты без затей.
И в глубоком сердечном прощении.
В звонком солнечном смехе детей.

ЦЕЛЕБНЫЙ СПОСОБ

Принять свои переживания,
И с болью честно согласиться —
Вот способ прекратить страдания.
И от депрессий исцелиться.

УЛЫБАЙТЕСЬ

Чтоб установить с Фортуной связь,
И мечты в реальность воплотить,
Надо жить, играя.
И смеясь.
Больше улыбаться и шутить.

Оптимизм и юмор — это свет.
Шутникам улыбчивым везёт.
Улыбайтесь, люди.
И в ответ
Улыбаться вам судьба начнёт.

Добрые улыбки для лица —
Украшение лучшее.
Всегда.
Наполняя радостью сердца,
Продлеваем мы свои года.

СВОБОДА ЖИЗНИ

Единства вечные мотивы —

Вселенских ценностей оплот.
У жизни нет альтернативы.
И смерть она не признаёт.

В природе жизнь.
И в малых детках.
И в свежем воздухе самом.
А мы мертвеем в тесных клетках
Бездарно созданных умом.

БЫТЬ ЖИВЫМИ

Когда мы плачем и смеёмся,
Мы жизнью истинной полны.
Когда хитрим и зазнаёмся —
Фальшивой смертью пленены.

Жизнь не в расчётах и в искусствах.
Не в размышленьях и словах.
А в ощущениях.
И чувствах.
В сердцах она.
Не в головах.

О СМЕХЕ

Ярче и проще живётся на свете
Гражданам, любящим смех.
Смейтесь, как дети.
Дурачьтесь, как дети.
Радость и юмор — не грех.

Смех расслабляет.
И стресс исцеляет.
Плавит депрессии лёд.
Свежими красками мир осветляет.
Силу и бодрость даёт.

Смех добродушный делам не помеха,
Только помощник всегда.
Весело смейтесь.
И плачьте...
От смеха.
А не от бед, господя.

ДАВАЙТЕ

Сердца откроем нараспашку,
За ложь и страх простив себя.
И детской искренности пташку
На волю выпустим, любя.

И будем счастье пить, как воду,
Припав душой к истокам тем,
В которых радость и свободу
Единство жизни дарит всем.

ХОТИТЕ?

Хотите жить свободно и легко,
И светом побеждать любую тьму?
Почаще улыбайтесь широко.
И смейтесь.
Смейтесь, вопреки всему.

Идёт от сердца мирный ясный смех.
Он — родственник
Всем радостным словам.
Хотите в жизни
Быть счастливей всех?
Смешите всех.
И будет счастье вам.

ПУТЬ СЧАСТЬЯ

Как трудно жить легко и просто.
И как легко под гнётом жить.
Обид колючая короста
С удачей не даёт дружить.

Всё то, что ум наш отвергает,
Считая вредным лишним злом,
Безмерно душу напрягает.
И вяжет нас тугим узлом.

Путь безусловных проживаний
Эмоций собственных любых —
Путь исцеления страданий.
И счастья путь существ земных.

СКАЖИ «ДА»

Нас с детства приучает социум
В себе держать переживания.
Свободу не давать эмоциям.
И, как итог, — заболевания.

Все несогласия ментальные,
И к чувствам собственным презрение,
Ума и сердца войны тайные —
Путь патологий и старения.

Всё, что непрожитым оставлено
В хранилищницах подсознания,
Зажато нами и подавлено,
Влечёт недуги и страдания.

Зажимы тела и тревожности
Умело разряжай движением.
Тогда все жизненные сложности
Уступят место достижениям.

Телесным «Да» скажи реакциям.
Прими все боли, страхи, тяжести.

Прямая с ними интеграция
Подарит жизнь в любви и радости.

НЕСЛУЧАЙНАЯ СПРАВЕДЛИВОСТЬ

Жизнь справедлива.
Очень справедлива.
Математически.
До тонких мелочей.
Чтоб жить легко,
Богато и красиво,
В борьбе химерной
Не ломай мечей.

Хоть многим мысль
Казаться может верной,
Что нами правят случаи-цари,
На самом деле
ВСЁ ЗАКОНОМЕРНО.
И справедливо.
Что не говори.

БУДЕМ, КАК ДЕТИ

Детьми основана наука —
Игрою каждый день венчать.
Жизнь — замечательная штука,
Когда умеешь замечать.

По-детски будем забавляться.
И от тоски себя спасём.
Когда умеешь удивляться,
Жизнь удивительна во всём.

ДЕНЬГИ И ЖИЗНЬ

Радость, восторг и улыбки
Ценных важнее бумаг.
Недолговечны и зыбки
Замки из денежных благ.

Мерю материальной
Мерить счастливые дни
Глупо. Почти аморально.
Их по-другому цени.

И не наклеивай ценник
На состоянья души.
Жизнь интереснее денег.
Ей наслаждаться спеши.

РАСТВОРЕНИЕ

Распахнувшись в вольности,
Распылившись в свежести,
Раствориться в водности,
И растаять в снежности.

И летать без устали
В солнечной небесности,
Познавая чувствами
Радость неизвестности.

Выйти из цикличности,
Отменить старение.
И забыть о личности
В светлом растворении.

ИСТИНА В ЧУВСТВАХ

Судьбе своей смело доверяюсь,
Тревожности выпущу пар.
И мыслей фальшивую ересь
Сменю на естественный дар

Простых ощущений телесных
И искренних чувств волшебство.
В них свежесть
Просторов небесных.
И жизни земной торжество.

СПАСЕНИЕ

Как выбрать,
Проблемы решая,
Надёжный спасительный курс?
Ведь куча решений большая
Ума истощает ресурс.

Страдал я,
Как путник заблудший.
Но вдруг осенило меня.
Любой вариант самый лучший.
Поэтому выбор — фигня.

ЖИТЬ

Ощущать ощущение.
И чувствовать чувства.
И не делать дела,
А живой жизнью жить.

Диким духом дышать,
Позабыв все искусства.
И молчаньем молчать.
И любовью любить.

ЦВЕТЫ

Мне очень нравятся цветы.
Не срезанные.
А живые.
Садовые.
И полевые.

Растущие без суеты.
Не зная, что они цветы.
Что созданы для красоты.
Обыкновенные, простые
Цветы.

ПРОСТО ТАК

Просто мы.
Просто тот. Просто та.
Просто те.
Просто тут. Просто там.

Просто я.
Просто да. Просто нет.
Просто жизнь.
Просто тьма. Просто свет.

ВНИМАНИЕ

Ничего не надо понимать.
Только чувствуй.
В этом понимание.
У души особое внимание,
Если ощущениям внимать.

ВЫДОХ

Вдохнул я вдохновение.
И стих.
И выдохнул
Вот этот странный стих.

ПАМЯТЬ ДУШИ

Время пошло назад,
Чувства пошли вперёд...
Немощен и пузат,
В люльке малец орёт.

Боже, ведь это я,
Жизнь узнавать спешу.
А надо мной — семья,
Радуюсь малышу...

Стало внутри светло,
Ум испарился вдруг.
Помнит душа тепло
Папы и мамы рук.

ЗАМОК

Закрыв я сердце на замок.
И выбросил ключи.
И приказал, суров и строг:
«Навеки замолчи.

Не в силах больше я страдать
От всех твоих тревог.
Поможет счастье мне создать
Бесстрастия замок».

И сердце замерло моё.
Катился жизни ком.
И я воспринимал её
Бесчувственным умом.

Но счастья бабочку поймать
За много лет не смог.
И потому решил сломать
Свой внутренний замок.

И слёзы ринулись катить,
Как с вешних крыш вода...
На волю сердце отпустить
Не поздно никогда.

ПРИНИМАЙ И ЧУВСТВУЙ

Умом реальность не поймать.
И не поймать
Любви сакральность.
Любовь не надо понимать.
Не надо понимать реальность.
А чувствовать.
И принимать.

О ЗДОРОВЬЕ

Кричат доктора
Со своих колоколен:
«Лечитесь! Лечитесь!
Ходите к врачу!»
А я вот здоровьем
Хронически болен.
Лечиться не буду.
Совсем не хочу.

ВДОХИ

Я вдыхаю неба
Радостную свежесть.
Я вдыхаю солнца
Молодящий свет.
И души пространство
Внешняя безбрежность
Делает свободным
От тревог и бед.

НЕ УМОМ ЕДИНЫМ

Ум обезьяною блуждает
По джунглям фобий и тревог.
И нас упрямо убеждает,

Что мир опасен и жесток.

Себя считая всех главнее,
Нам ум старается внушить,
Что знает он, всего вернее,
Как человеку надо жить.

И нами властвует незримо,
Всего пугаясь и спеша.
А между тем, ума помимо,
У нас есть сердце.
И душа.

И если к ним ты будешь чуток,
Увидишь жизнь игрой большой.
Волшебно-мудрой.
Кроме шуток.
Жить лучше сердцем.
И душой.

ПОЗВОЛЕНИЕ

Позволив жизни
Быть такой, как есть,
Себе позволю
Бывать самим собой.
Страдания и умственная спесь
Тогда не властны будут
Над судьбой.

БЛАГАЯ ВЕСТЬ

Костёрчик чувств несмело тлеет,
Чуть разгораясь иногда.
Привычка умствовать довлеет.
Куда ж без мыслей?
Никуда.

И вот уже они толпою
Владеют нами, правя пир.
И верим верою слепою
В их агрессивно-лживый мир.

А где ж реальность?
В ощущениях.
И в чувствах.
Вот благая весть.
В простых и мудрых превращениях
В любовь всего, что в жизни есть.

ПАУТИНКА

Время не ракета.
И не птица.
Просто паутинка на лету.
Потому не стоит суетиться.
Суета лишь множит суету.

БЕЗ ОЦЕНОК

То, что мир наш делает тоскливым —
Лишь оценок умственная гнусь.
Ощущая каждый день счастливым,
Я смеюсь над важностью.
Смеюсь.

От своих оценочных иллюзий
Мы привыкли жертвенно страдать.
До коптилки тусклой солнце сузив,
Разучились детство созидать.

Покидайте мысленный застенок,
Светом смеха растворяйте тьму.
Чтобы жить как дети, без оценок.
По улыбке.
А не по уму.

ЖИВОЕ СЧАСТЬЕ

Чувство жизни наполняет тело
Свежестью, движением, игрой.
Воздухом дыши легко и смело.
И ладони солнышку открой.

Ощути внутри живое поле,
Что из сил природных сплетено.
Мы живём. Живём.
Чего же боле?
В жизненности счастье нам дано.

ПРОСТО ЖИЗНЬ

Есть просто жизнь.
В моменте настоящем.
И есть ментальный жизни суррогат.
Который мы,
Как горб незримый, тащим,
Оглядываясь мыслями назад.

Все сложности проблем,
Барьеров, крахов
Умом своим мы сами создаём.
Есть просто жизнь.
Без ярлыков и страхов.
Всё остальное пусть горит огнём.

СОЗИДАТЕЛИ СЧАСТЬЯ

Органично, как игра,
Счастье для детей.
Созидает детвора
Счастье без затей.

Проживает благодать

Средь её возни.
Хочешь счастье увидеть?
На детей взгляни.

ВКУС СЧАСТЬЯ

Есть то, что есть.
И счастье в этом.
Оно гнездо у сердца вьёт.
И счастлив тот,
По всем приметам,
Кто сердцем искренним живёт.

И в настоящем пребывает,
Учась судьбу свою любить.
Вкус счастья
Только сердце знает.
А ум привык несчастным быть.

НЕ ЖАЛЕЙТЕ

Не жалеите скошенные травы.
Вскоре травы вырастут опять.
У природы нет иной забавы,
Чем себя всё время обновлять.

ЛЮБИТЬ СЕБЯ

Любить себя любым.
Отважным. И трусливым.
Здоровым. И больным.
Несчастливым. И счастливым.

Любить себя во всём.
В успехе. И в ошибке.
В старении своём.
В гримасе. И в улыбке.

Без всяческих прикрас
И умственных условий
Любить себя сейчас,
Сильнее всех любовей
Любить.

РЕБЁНКИ

Солнечные зайки
На волнах блестят.
И лениво чайки
В воздухе висят.

На морской щебёнке
Мы стоим с тобой.
Взрослые ребёнки.
А вокруг прибой.

ПРИЧИНА ДОБРА

Незрелый ум,
Из помыслов «благих»,
Стремится переделывать других.
Активно их таща за уши в рай.
Любой ценой,
Хоть уши отрывай.

Ума несовершенного игра —
Причина причинения добра.

МОРЕНЕБО

Тихо бреду я
Прибрежной дорожкой.
Камешки бережно
Трогаю ножкою.

А предо мною
Явленье чудесное —
Небо морское
И море небесное.

СТРАННЫЙ РАЙ

Я умер.
И сейчас в раю.
И сам себя не узнаю.
И рай какой-то не такой.
Я представлял, что он другой.

Здесь солнышко и море есть.
Есть, что попить.
И что поесть.
Здесь можно выпить, покурить.
Кого-нибудь обматерить.

Здесь можно поконфликтовать.
Позлиться.
И покайфовать.
И даже можно пострадать.
Не рай, а просто благодать.

А может быть не умер я,
И это выдумка моя?
Как знать.

САНДАЛЬКА

Созерцая прибрежную гальку,
Потерял я на пляже
Сандальку.

И от этого сильного горя
Впал в депрессию.
Прямо у моря.

Час сидел я
С трагическим взглядом.
А сандаляка...
Лежала под задом.

БЫТЬ КОТОМ

Вдыхая носом,
Выдыхая ртом,
Я чувствую себя простым котом.
Который в сладкой позе
Под кустом
Лениво шевелит своим хвостом.

Оставив все заботы на потом,
Приятно просто быть
Простым котом.

КАМНИ

Камень — это якорь.
Камни — это мыкорь.
Мыкорь — это тыкорь,
Якорь и оникорь.

ЕСЛИ НЕ ОЦЕНИВАТЬ

Если не оценивать умом
Жизни громкий крик
И тихий шёпот,
То реальность видится не сном,
Нам даруя драгоценный опыт.

Если не оценивать умом.

МОРМАССАЖ

Свежим прибоем довольный,
Радуюсь я, как щенок.
Камешки, пена и волны —
Это джакузи для ног.

ПАРАДОКС

Скажите, люди,
Как мне с этим справиться —
Мне нравится и то,
Что мне не нравится.

Люблю я то,
Что вовсе не люблю.
И то терплю,
Что просто не терплю.

С проблемой этой
Ум никак не справится.
Но в глубине души

Мне это нравится.

БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ

Камешки морские
Под моей спиной.
Все дела мирские
Унесло волной.

МОРСКОЕ ВДОХНОВЕНИЕ

Ах, море, меня покачай-ка
В прозрачных ладонях своих.
Я стану свободным, как чайка.
И новый придумаю стих.

ЗАРИСОВОЧКА

Я рисую рифмы.
И рифмую краски.
Рифовые ритмы.
Масляные маски.

ПЬЯНЯЩЕЕ

Пьянящая пена
Морского прибоя,
Бурля и пузырясь,
Играет со мною.

Пьянящего моря
Пьянящие воды.
Пьянящее солнце.
И запах свободы.

БОЯКА

Ум — трусливый бизнесмен.
Он боится перемен.
И, чем больше он боится,
Тем сильнее на это злится.

А жизнь его пугает всяко,
Чтоб посмелее был,
Бояка.

МОРСКИЕ МЫСЛИ

Чайки над морем повисли,
Над бирюзовой волной.
Волны похожи на мысли —
Катят, одна за одной.

КТО Я?

У меня есть имя.
Только я не имя.

У меня есть тело.
Только я не тело.

У меня есть эго.
Только я не эго.

Вот какое дело.

СВЕЖЕСТЬ МОРЯ

Ты смотришь вдаль.
Об алых парусах
Мечты твои
На берегу прекрасном,
Где чайки-ангелы
Кричат на небесах
О будущем,
Пока ещё неясном.
И свежесть моря
В этих голосах.

ВСЕЦЕЛО ЖИТЬ

Мы подавляем, подавляем, подавляем
Свои эмоции, боясь их проживать.
И заставляем, заставляем, заставляем
Свою энергию в зажимах застревать.

И утекает, утекает, утекает
Она в дыру борьбы с самим собой.
И иссякает, иссякает, иссякает
Источник сил, дарованный судьбой.

Так открывайте, открывайте, открывайте
Затворы тела.
Хватит увядать.
И проживайте, проживайте, проживайте
Все чувства смело.
В этом благодать.

Обиды, страхи, горечи и боли —
Не подавлять, а честно проживать.
Чтоб, сбросив с плеч
Постылый груз неволи,
Всецело жить, а не существовать.

СВЕЖИЙ СМЫСЛ

У Игоря Губермана есть такой «гарик»:

Мой небосвод хрустально ясен
И полон радужных картин.
Не потому, что мир прекрасен,
А потому, что я кретин.

Это одно из моих любимых четверостиший Губермана. И я переделал его на свой манер, поменяв местами две последние строчки. Так, что стих наполнился свежим смыслом:

Мой небосвод хрустально ясен
И полон радужных картин.
Не потому, что я кретин.
А потому, что мир прекрасен.

ДЕЛИСЬ ЛЮБОВЬЮ

Если есть, что сказать,
Скажи.
Есть, чем ближних согреть,
Согрей.
И любовь в себе не держи.
Ей с другими делись скорей.

РЯДОМ С МОРЕМ

Рядом с морем хочется молчать.
Потому, что глупо здесь кричать.
Глупо здесь скандалить.
И рычать.
Рядом с морем хочется молчать.

Помолчим у моря.
Помолчим.
С чайками совместно позвучим.
Потому, что глупо здесь ворчать.
Глупо здесь ругаться.
И серчать.
Очень глупо здесь права качать.

Рядом с морем хочется молчать.

КИНО

Играется вселенское кино.
О том, как жить, любя и не любя.
В котором сняться каждому дано
В чудесной роли самого себя.

ПРИЯТНЫЙ ЧЕЛОВЕК

От тоски зелёной есть спасение —
Это бодрый жизненный настрой.
Человек в хорошем настроении
Почестей достоин, как герой.

Потому, что он, своей улыбкою,
Нас светлее делает, друзья.
И приятной золотою рыбкою
Украшает море бытия.

Он открыт для счастья и везения.
И в наш бурный, напряжённый век,

Человек в хорошем настроении —
Это самый лучший человек.

ВОЙДИ В СЕБЯ

Войди в свои тревоги,
В страдания и в боли,
Стараясь через тело
Прочувствовать себя.

И, водным став потоком,
Преодолей пороги.
Чтоб течь легко и смело,
Огромный мир любя.

БУДЕМ ВЕСЕЛИТЬСЯ

У несчастий есть границы.
А у счастья — нет.
Так давайте веселиться,
Излучая свет.

Чтоб в уныния ловушку
Злую не попасть,
Будем радовать друг дружку.
И смеяться всласть.

ГАТИВНАЯ БЫЛИЦА

Шёл по улице удачник,
Весь в глиже, одетый брежно,
Как доделанный доучка,
Адерталец и годяй.

Сам доумок и доносок,
Очень взрачный и людимый,
Лепый, рвозный, как, дотёпа.
И доразвит и казист.

Шёл, навидя и годуя,
Счастный вежда и величка,
Нёс валяшку доумённо,
Чтобы весте подарить.

И сказать, взначай, нароком:
«Ты уёмна и уклюжа,
Ты — честивая поседа,
Ты впопад мне и втерпёж.

Ты — кудышная умёха,
И насытная дотрога.
Ты — моё доразуменьё.
Ряха, я тебя люблю!».

Идея стиха и часть текста взяты из Интернета.

ПРИЯТНАЯ ИГРА

Хорошая примета —
Проснуться по утру
От солнечного света.
И с ним сыграть в игру:

«Что радостней и шире —
Улыбка или свет?».
Поверьте, в этом мире
Игры приятней нет.

СВЕЖЕСТЬ

В слове «свежесть»
Есть слово «жесть».
Но жесть светлая и бодрящая.
А ещё в нём есть слово «есть».
Свежесть дарит лишь
Настоящее.

ЧУДО ПРИРОДЫ

Смех нам дарует
Здоровье и бодрость.
Смех — это жизненный мёд.
Люди, смеясь,
Забывают про возраст.
И про рутину забот.

Смех никогда
Не выходит из моды.
С праздником он заодно.
Это полезное чудо природы
Лишь человеку дано.

Там, где смеются,
Там песни поются.
Дружбы сияют лучи.
Там, где смеются, —
Незримо куются
Мирного счастья ключи.

ТУТ И НЫНЕ

Тут и ныне нет ума,
Эго и гордыни.
Нет ментального дерьма
В миге «тут и ныне».

Нет страданий и тревог,
Совести и чести.
Только жизни мудрый ток
В этом славном месте.

ЦЕЛЕБНЫЙ ЮМОР

Юмора живительный бальзам

Быть спокойней помогает нам.
Лишнее снимает напряжение.
Исцеляет грусть и раздражение.

Светлые улыбки, оптимизм
Делают сильнее организм,
Повышая наш иммунитет.
Юмору альтернативы нет.

ДАВАЙТЕ ШУТИТЬ

Тот, кто любит улыбаться, —
Просто молодец.
Неприятности боятся
Радостных сердец.

Так давайте чаще будем
От души шутить.
Улыбающимся людям
Легче, проще жить.

ОГОНЬ ЛЮБВИ

Стихом становится стишок.
Я силу ощутил.
И ум, испытывая шок,
Всех пленных отпустил,

Что долго были под замком,
И чувствами звались.
И в сердце, пламенным цветком,
Энергии зажглись.

Любовь, зажата внутри,
Из сказки вышла в явь.
Шепчу ей радостно:
«Гори. И лёд несчастий плавь.

Как негасимый жизни дар,
Пылай в моей крови».
И всё сильнее целебный жар,
Всё ярче свет любви.

«Проблемы» тают, как снежки,
От этого огня.
И страхи,
Съёжившись в страшки,
Пугаются меня.

ВИБРАЦИИ ЗДОРОВЬЯ

Себя тонизируйте смехом,
Рассеяв серьёзности тьму.
Чтоб радость хохочущим эхом
Гуляла по телу всему.

Вибрации смеха полезны.
И органам нашим нужны.
Чтоб было здоровье железным,
Мы чаще смеяться должны.

ЗАМЕНА

Мне не нравится слово «проблемы».
Потому, что их в жизни... нет.
Заменяю их на слово «темы».
Все проблемы — ментальный бред.

ВЫХОД ИЗ БРЕДА

Я раньше бредил наяву.
И это осознал.
Теперь с безумием живу,
Безнал сменив на нал.

И всё, что надо, жизнь даёт.
Я светел и могуч.
И счастья ключ из сердца бьёт.
Живой целебный ключ.

СМЕХ ПОМОГАЕТ

Тот быть способен
Истинно счастливым,
Кто уважает светлый звонкий смех.
Смеясь,
Мы расстаёмся с негативом.
И курс берём на бодрость и успех.

Жизнь интересной делая игрою,
Мы учимся не ныть и не болеть.
И пусть бывают трудности порою,
Смех помогает их преодолеть.

ДОБРЫЙ ВОЛШЕБНИК

Добрый волшебник,
По имени смех,
Другом здоровья слывёт.
Он заряжает энергией тех,
Кто позитивно живёт.

И, как чудесный невидимый мех,
Душу способен согреть
Добрый волшебник,
По имени смех,
Нам не давая стареть.

Я ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Удача смеётся.
И машет хвостом.
Хватаю её без труда.

Я здесь и сейчас.
А не там и потом.
И даже не там и тогда.

ПРОСТО УЛЫБАЙТЕСЬ

Чаще погружайтесь
В светлые стремленья.
И освобождайтесь
От сомнений всех.

Просто улыбайтесь —
И уйдут волненья.
Просто улыбайтесь —
И придёт успех.

ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ

Я заклеил свой рот словами.
Я заклеил глаза мечтой.
И, по странной живя программе,
Как метущийся Лев Толстой,
Убежал от родных пенатов,
От любимых своих садов,
По-трусливому
Дух свой спрятав
В мёртвой толще тяжёлых льдов.

Только дух,
Вольнолюбый, свежий,
Не схоронишь надолго там.
Разве льдами огонь удержишь?
Не подвластен он холодам.

И прорвался мой дух, проснулся,
Полыхнул изо всех щелей.
Я вернулся к себе.
Вернулся.
Сделав прахом
Сверхпрочный клей.

БУДЬ ВЕСЕЛ

Не будь тревожным и тяжёлым
Сосудом скорби мировой.
А будь приветливым, весёлым,
С улыбкой искренней, живой.

Не будь брюзжащим и унылым
Источником тоски и зла.
А будь шутливым, легкокрылым.
И будет жизнь твоя светла.

ЧУДО РАССЛАБЛЕНИЯ

Когда человек напряжён,
Он тот, кем хочет казаться.

И он не способен быть
При этом собой самим.

Когда же расслаблен он,
Не нужно ему притворяться.
Он тот, кто он есть.
И жить
Легко. И ему. И с ним.

ПОЗДРАВЛЯЙТЕ

Поздравляйте себя с настоящим.
Поздравляйте планету,
Всех нас.

С миром красок,
Свободой дышащим.
С миром мрачным.
Гниющим. Чадящим.
И с пылающим.
Ярким. Светящим.

С миром звуков.
Шипящим. Хрипящим.
И с кричащим.
Поющим. Гудящим.

С тем, что ЕСТЬ.
С тем, что ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

ВНИМАНИЕ!

Всю эту книгу и любую её часть МОЖНО свободно копировать (не с коммерческой целью) — в любой форме и любыми средствами.

При копировании УКАЗЫВАЙТЕ НАЗВАНИЕ КНИГИ, ФАМИЛИЮ АВТОРА и НЕ ИСКАЖАЙТЕ ТЕКСТ!

Тексты свежих версий всех позитивных книг Игоря Тютюкина можно бесплатно читать и скачивать с сайта автора

<http://tutukin1.narod.ru>