

Игорь Тютюкин

СВЕТЛЫЕ СТИХИ *(версия от 02.04.2019 г.)*

ВНУТРИ МЕНЯ

Внутри меня пространство свежести.
И удивительных возможностей.
В его космической безбрежности
Нет суеты земных тревожностей.

Нет новостей из мира вращающегося.
А только тишина манящая.
И нет тут прошлого, грядущего.
А есть одно лишь настоящее.

Пространство это гармоничное
От слов и мыслей отфильтровано.
Зато свобода безграничная
Высоким чувствам в нём дарована.

Здесь радость мне
И лёгкость свойственны.
В единстве с жизнью многомерною.
И здесь глубокое спокойствие —
От всех несчастий средство верное.

Внутри меня пространство светлое.
Дающее любовь вселенскую.
И мудрым фениксом из пепла я
В нём возрождаюсь.
И блаженствую.

ОТКРОВЕНИЕ

Нам важное дарует откровение
Земной судьбы
Таинственный транзит:
Реальность жизни —
Это лишь мгновение.
Которое по вечности скользит.

ФИЛОСОФСКИЙ СОНЕТ

В каком бы темпе
Время жизнь ни мчало,
Она всего и сеятель, и жнец.
В любом конце
Скрывается начало.
В любом начале
Прячется конец.

Есть на людском душевном огороде
И «овощи».
И «сорная трава».

Но не бывает
Лишнего в природе.
Полезны все для дела вещества.

Побеги радости, и мудрости коренья,
Как снедь духовная, целебны.
И весьма.
А негативности
Годны для удобренья
Всех ценных всходов сердца и ума.

Я не знаток котангенсов и синусов.
Но знаю: плюсы —
Это «дети» минусов.

ПРИЯТНАЯ ПОЛЬЗА

В пространстве жизни необъятном
Приятно думать о приятном.
О том, что душу согревает.
И радость в сердце вызывает.

К тому же, будет вам известно,
Приятность ощущать полезно.
Поскольку чувств приятных волны
Несут нас в мир, удачи полный.

*Посвящать своё внимание вредному и неприятному — вредно и неприятно.
А посвящать внимание приятному и полезному — очень приятно. И очень полезно.*

ОБЛАКО

Я облако.
Спокойствия и радости.
Я облако.
Бесформенной расслабленности.

Облако.
По вечности плывущее.
И просто так само себе поющее:
«Я облако. Я облако. Я облако...»

ВСЁ ЦЕЛЕБНО

Возрадуемся свету.
И тьме, что рядом с ним.
Ту сторону и эту
В одно соединим.

В природе равновесной
Восславим то и сё.
И станет жизнь чудесной.
Целебным будет всё.

ОБРАЗ

Посели в себе солнечный образ

Симпатичной спокойной особы.
Чтобы в нём
Не присутствовал возраст.
И сомнений там не было чтобы.

А царили в нём свет и свобода
(Но не страх, суета и «проблемы»).
И стабильно росла год от года
Его сила иммунной системы.

Представляй этот образ подробно.
Наполняй его чувствами чаще.
И тогда этот облик условный
Станет плотью твоей настоящей.

ПЛАМЯ ПРОЩЕНИЯ

Мы сами себе сочиняем обиды.
И горько страдаем от этих обид.
Они нас морозят,
Как лёд Антарктиды.
Лишь пламя прощения их победит.

ОТ СУЕТЫ К СПОКОЙСТВИЮ

А мы глотаем жизнь,
Не разжевав.
Бежим, спешим,
Не чувствуя свободы.
Не ощущая тонкостей погоды.
Не замечая облаков и трав.
И пролетают дни, недели, годы...

Однажды надо суету прервать.
Остановиться.
И вдохнуть поглубже.
И поселить внутри,
А не снаружи,
Спокойствия святую благодать.
И станут бури не страшны.
И стужи.

ГАРМОНИЯ ОМОЛАЖИВАЕТ

Живи, гармонией дыша.
Поскольку, вот какое дело, —
Чем гармоничнее душа,
Тем медленней стареет тело.

СЧАСТЛИВЫЙ СТИХ

Я живу в счастливом теле.
Со счастливою душой.
И стремлюсь к счастливой цели.
Светлой, чистой и большой.

Каждый вечер я стараюсь

Сном счастливым засыпать.
И наутро пробуждаюсь,
Чтоб ещё счастливей стать.

ЧТО?

Что наслаждаться жизнью нам мешает?
И счастье ощущать не разрешает?
Что наш покой душевный нарушает?
И заменяет музыку на шум?

Что нас любви и радости лишает?
Что страхи и сомнения нам внушает?
Что соблазняет нас и искушает?

Что? Что? Что? Что?
Наш ум. Наш ум. Наш ум.

ТРИ ЧУВСТВА

Пусть нам каждый день,
Даром жизни волшебной,
Здоровье несут, вновь и вновь,
Три чувства счастливых,
Три чувства целебных —
СПОКОЙСТВИЕ,
РАДОСТЬ,
ЛЮБОВЬ.

ВАЖНОЕ И НЕВАЖНОЕ

Даже мрачным днём дождливым
Можно петь, как граммофон.
Важно быть внутри счастливым.
И не важен внешний фон.

Скачет жизнь, как мяч футбольный.
Но не в тягость лет багаж.
Важно быть внутри довольным.
И не важен возраст наш.

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

Эмоции — поверхностная пена.
Не позволяй им властвовать собой.
Лишь чувств высоких
Власть благословенна,
Что дружат с глубиной и чистотой.

БОГАТСТВО

Поскольку есть внутри меня
Запасы внутреннего счастья,
Они мой дух легко хранят
От внешних стрессов и напастей.

Поскольку свежестью дышу

И радостью спокойной, вольной,
Незримому карандашу
Чертить судьбу мою прикольно.

Вперёд шагаю всё смелей,
Я, сквозь тревоги и ненастья.
Источник сил в душе моей —
Ресурсы внутреннего счастья.

И всем желаю я, любя,
Не быть у внешнего во власти.
А чувствовать внутри себя
Богатство внутреннего счастья.

СВЕЖЕСТЬ НАСТОЯЩЕГО

Прошлое безжизненно.
Будущее тоже.
Свежесть Настоящего —
Это счастья суть.
Только Настоящее
Жизнью зваться может.
Остальное —
Мнимая умственная муть.

КРАСОТА

На свете создаётся красота,
Чтоб мы могли
Ей вволю наслаждаться.
И с радостью глубокой убеждаться —
Вселенная разумна и проста.

СЧАСТЬЕ ЖИЗНИ

От иллюзий собственных страдая,
Быть счастливым не умеет ум.
Суется, боясь и осуждая,
Он живёт в болоте горьких дум.

И при этом, важное значение
Внешним формам придаёт всегда.
Умственное это увлечение,
Для всех нас — великая беда.

А душа счастливой быть умеет.
Потому, что в глубине своей
Вечный свет космический имеет.
В этом счастье жизни для людей.

ЖИТЬ СВЕТЛО

Чтоб жить светло,
В гармонии с судьбой,
Достаточно настройми благими
Себе позволить быть самим собой.
А всем другим

Позволить быть другими.

ХРАМ ДУШИ

Храм души отвори,
Храм души отвори,
Сердцем, а не умом.
И познаешь внутри,
И познаешь внутри,
Безграничный объём.

Взором сердца смотри,
Взором сердца смотри.
И тревоги уйдут.
Все причины внутри.
Все причины внутри.
Все сокровища — тут.

Погрузись в глубину,
Погрузись в глубину,
Отвыкая страдать.
И исследуй страну,
И исследуй страну,
Где живёт благодать.

Главный твой капитал,
Главный твой капитал,
У тебя уже есть.
Всё, о чём ты мечтал,
Всё, о чём ты мечтал,
Тихо ждёт тебя здесь.

Светлой радости новь.
Светлой радости новь.
И спокойствия дар.
Сила. Свежесть. Любовь.
Сила. Свежесть. Любовь.
И свободы нектар.

Счастьем этим дыши.
Счастьем этим дыши.
И учись, бросив лень,
Храм бессмертной души,
Храм бессмертной души,
Посещать каждый день.

МНИМЫЕ ПРОБЛЕМЫ

В капканах «проблем» застревая,
Мы множим унынье и страх.
Однако проблем не бывает.
Проблемы у нас в головах.

Жизнь проще, светлее и шире,
Чем кажется нашим умам.
Бывают лишь трудности в мире,
Которые нам по зубам.

Все временны трудности эти.
А также унынье и страх.
Проблем не бывает на свете.
Проблемы у нас в головах.

РУСЛО ЖИЗНИ

Умственных учений категории —
Лишь людской кураж,
Себе в зачёт.
Жизнь всегда течёт не по теории.
А по руслу практики течёт.

ЗАКАЗ НАСТОЯЩЕГО

Душа не знает цифр.
И умственных «проблем».
Поскольку мыслей шифр
Неведом ей совсем.

Душа не знает слов,
Что лживы и пусты.
И нравственных основ.
И выгод суеты.

Душа — для чувств эксперт.
Глубокий и земной.
Эмоций наших спектр —
Язык её родной.

И, излучая в мир
Комфорт иль дискомфорт,
Душа — ориентир
Того, что в жизни ждёт.

Поэтому для нас
Судьбу она вершит.
Грядущего заказ —
Вибрации души.

ТАНЕЦ ЖИЗНИ

Танцуют кости,
Позвоночки.
Ликует мозг,
Смеётся кровь.
Балдеют лёгкие и почки.
Желудок празднует любовь.

В восторге печень и кишечник.
В экстазе сердце и спина.
Кайфуют ноги, руки, плечи.
И кожа радостью полна.

Мурлычут мышцы,
Наслаждаясь.

Все клетки излучают свет.
Глаза и губы, улыбаясь,
Земле и солнцу
Шлют привет.

Душа поёт.
А тело пляшет.
И дух сияет, как звезда.
Жизнь — это счастье.
Счастье наше.
А все невзгоды — ерунда.

ВЕРЬТЕ ДУШЕ

Наш смертный ум
Боится смерти.
Но есть бессмертная душа.
Уму, брюзжащему,
Не верьте.
Жизнь ежедневно хороша.

РАДИ РАДОСТИ

Существование наше земное —
Радости постижение.
Жизнь — это радость.
А всё остальное —
Тени и отражения.

Судьбы даны нам,
Чтоб все мы стремились
К свету пути прокладывать.
И непрестанно при этом учились
Радоваться и радовать.

Только развитием всё познаётся
Целостной многогранности.
И, развиваясь,
Живём мы под солнцем
Ради любви и радости.

ОБИДНЫЙ ЯД

Когда мы озлобляемся
На тех, кто с нами рядом,
То самоотравляемся
Обидным этим ядом.

ЧУВСТВУЮ И ОЩУЩАЮ

Я в Настоящем присутствую.
Всё ощущаю. И чувствую.

Радостью жизнь насыщаю.
Чувствую. И ощущаю.

Благодарю. И прощаю.

Чувствую. И ощущаю.

Счастьем себя угощаю.
ЧУВСТВУЮ. И ОЩУЩАЮ.

ЗАКОН СУДЬБЫ

Закон земной судьбы неумолим.
И он вершится точно и незримо.
Твоё всегда становится твоим.
А не твоё всегда проходит мимо.

СПУТНИКИ СЧАСТЬЯ

Чтобы сердцу вольно пелось,
И бурлила счастьем кровь,
Нам нужны ЗАДОР и СМЕЛОСТЬ.
РАДОСТЬ, СВЕЖЕСТЬ и ЛЮБОВЬ.

Только с ними, только с ними,
Много дел свершим благих.
И всех страждущих обнимем,
Поселив надежду в них.

БОЛЬШАЯ РОДИНА

Очень люблю я Отечество.
Но не одним им живу.
Я патриот человечества.
Родиной Землю зову.

ОТ УМА К ДУШЕ

Мы можем жить
С большим размахом.
И покорять вершины гор.
Но ограничиваем страхом
Своих возможностей простор.

Свободе радостной мешает
Сомнений мрачная тюрьма.
В которой всё за нас решает
Диктат шаблонного ума.

Лишь научившись жить душою,
Достигнем мы мечты любой.
Душа должна быть госпожою.
А ум обязан быть слугой.

СЧАСТЬЕ ВНУТРИ

На Земле свои проводим дни мы
В суете. С зари и до зари.
Бегая за внешним счастьем мнимым.
А оно бывает лишь внутри.

ИСТОЧНИК

Источник, что не иссякает,
Внутри у каждого живёт.
Но не любой об этом знает.
И из него водицу пьёт.

Вода же эта —
Просто сладость.
Целебней во Вселенной нет.
Она — спокойствие и радость.
Любовь и счастье.
Мир и свет.

Источник этот независим
От потрясений внешних всех.
Мы без него болеем, киснем.
Стареем. И впадаем в грех.

Источник силы и бессмертья,
Подобный чуду и весне,
Внутри у каждого.
Поверьте.
В душе, на самой глубине.

ЗАДАЧИ

В общении надобно
Быть терпеливыми.
И, чтобы везло в личной жизни,
Понять:
Задача мужчин —
Делать женщин счастливыми.
А женщин задача —
Мужчин вдохновлять.

О СВЕЖЕСТИ

Зачем сознание кормим мы
Несвежих мыслей кашей,
Привычно напитаем умы
Бурдой позавчерашней?

Зачем в свои мы души льём
Несвежих чувств помой?
И, отравляясь с каждым днём,
Потом от горя воем?

Зачем мы угощаем всех
Несвежими словами?
Несвежесть — это тяжкий грех.
И всех депрессий знамя.

Давайте взоры обратим
Мы к свежести волшебной.
Умы и души исцелим
Росой её целебной.

От светлых свежих яств благих
Свежее станем сами.
И будем потчевать других
Лишь свежими словами.

УЛЫБАЙТЕСЬ ДУШЕ

Из лабиринтов умственных клише
Полезно регулярно выбираться.
И улыбаться
Собственной душе.
Легко и беззаботно улыбаться.

РЕАЛИЗАЦИЯ

Чтобы цели и желания
Превратились в плоть намерений,
Мы на них свой луч внимания
Направляем поуверенней.

Все сомненья гоним прочь от нас.
И тревожности натужные.
Только вера, вера прочная
Дарит результаты нужные.

Светлой эмоциональностью
Насыщаем все намеренья.
И тогда им быть реальностью.
Это практикой проверено.

РОСТ

В мире всё растёт легко.
И прогрессу служит.
Ход развития таков:
Изнутри — наружу.

Во Вселенной, там и тут,
Только расширения.
Совершенствуясь, растут
Все, без исключения.

ЕСЛИ БЫ

Ах, если б люди осознали,
Что чувства могут жизнь творить.
Во много раз бы меньше стали
Бояться, злиться и хандрить.

ВДОХНОВЛЯЙСЯ НОВИЗНОЙ

Чтоб не быть пленённым старостью,
А пленённым быть успехом,
Омолаживайся радостью.
Оздоровливайся смехом.

В оптимизма волны светлые

Погружайся ежедневно.
И мечты твои заветные
Воплотятся непременно.

Кушать бодрости оладушки
С мёдом мудрости старайся.
Новизною жизни-матушки
Восхищайся, вдохновляйся.

УЛЫБАЙСЯ

Сердце и ум светлым силам открой.
Радостью наполняйся.
Самый простой позитивный настрой —
Улыбочка.
Улыбайся.

ВЫГОДА

Очень выгодно быть спокойным.
Очень выгодно жизнь любить.
Чтоб корабликом светлым, вольным,
По судьбе своей плавно плыть.

Очень выгодно ежедневно
Душу радостью мирной греть.
И не выгодно — мрачно, гневно,
Сокрушаться и сожалеть.

ВПЕРЕДИ ВЕЧНОСТЬ

В эйфорию не впадая,
И в наивную беспечность,
Заявляю — ожидает
Всех нас радостная вечность.

Впереди — свободы крылья.
И любви счастливой дали.
Так крутите ж без усилья
Жизни мудрые педали.

Нет развитию предела.
И душе бессмертной тоже.
Верьте в вечность.
Верьте смело.
Это вера жить поможет.

ГНЕВ И СЧАСТЬЕ

Мы с детства привыкли гневаться.
И думаем, нос задрав,
Что с гневом всё лучше делается,
Кто гневается, тот прав.

Однако, для достижения
Счастливых и долгих лет,
У гнева и раздражения

Нисколечко шансов нет.

Кто злится и раздражается,
Тот жалкий больной балда.
Спокойствием достигается
Счастливая жизнь всегда.

ПОДАРКИ

Людам подарки разные
Дарит природа-мать.
Щедрые и прекрасные.
Только умей принять.

Солнышко с нежной радостью
Свет и тепло нам шлёт.
Делится необъятностью
Мудрый небесный свод.

Все на Земле творения —
Тоже в подарок нам.
Горы, моря, растения.
Нет числа дарам.

Тело, душа, Вселенная,
Звёздные все миры —
Это подарки ценные.
Жизни святой дары.

ГИМН СЧАСТЬЯ

Мы заморожены умом,
Что множит суету.
И жизнью тягостной живём.
Не веруя в мечту.

Чтоб не страдать
От жгучих дум,
И страхи не растить,
Нам надо успокоить ум,
Штат мыслей сократить.

Расслабьте тело и мозги,
Блаженствуя в тиши.
И станет слышен счастья гимн
Из глубины души.

УРА ПОЗИТИВУ!

В жизни тот имеет перспективу,
Кто не ноет о своей судьбе.
Двигайся навстречу позитиву,
Улыбаясь людям и себе.

К СВЕТУ

От огорчений мы озябли.

От сырости обид дрожим.
Нас бьют одни и те же грабли,
Среди которых мы кружим.

Но вновь, упрямо наступая
На грабли мрака и тревог,
Мы, во главе с умом, блуждаем
В туннелях кольцевых дорог.

И эти умственные норы
Граблями до краёв полны.
А есть ведь светлые просторы.
Поля тепла и новизны.

Лишь подсознание и тело
Туда способны привести,
Коль поработаем умело
Мы с ними.
Доброго пути!

ЯЗЫК ВСЕЛЕННОЙ

Язык Вселенной — это чувства.
Мир ощущениями жив.
И очень тонкое искусство —
Жизнь ощущать, про ум забыв.

БАНЯ

Как приятно пахнет банный веник.
Как чудесно греет кожу пар.
В бане нет, проблем, тревог и денег.
В ней лишь сил волшебных
Светлый дар.

Баня —
Благороднейшее дело.
Где союз огня, земли, воды
Очищает душу, дух и тело
От различной пыльной ерунды.

В бане,
Расслабляясь, как в нирване,
Обретаем радость бытия.
От души тебе спасибо, баня.
За целебность твоего мытья.

БУДЬ ЧУТОК К ДУШЕ

Глубокий комфорт души
Свидетельствует о многом.
О том, что мы не грешим.
И светлой идём дорогой.

Душа бережёт людей
От тяжких ошибок скверны.
Будь чуток к душе своей.

Она — указатель верный.

ПЕСНЯ ОКРЫЛЁННОСТИ

Наполняюсь радостью.
Как воздушный шар.
И стремлюсь с отважностью
Ввысь, где солнца жар.

Обладая плотностью
Светлых облаков,
Я летаю с лёгкостью.
И дышу легко.

Счастьем и влюблённостью
В жизнь душа полна.
Песню окрылённости
Мне поёт она.

СТРЕМИСЬ ВВЕРХ

Как часто ум упрямый
Любви даёт отказ.
И в пессимизма яму
Засовывает нас.

Устал от нигилизма?
Тогда, дружок, не жди.
На гору оптимизма
Спокойно восходи.

Высокие идеи
Возьми себе в актив.
Вверху всегда светлее.
И больше перспектив.

ЧУДЕСНАЯ СИЛА

Есть волшебная сила внутри у нас
Для различных благ достижения.
Созидается ею судьбы заказ.
Это сила воображения.

С её помощью людям легко творить
Жизни светлое преображение.
Всё, что сможем мы
Ярко вообразить,
Явью сделает воображение.

ВРЕМЯ ТИШИНЫ

Звуки песен не слышны —
Время тишины.
Окна всех домов темны —
Время тишины.

Стайки звёзд вокруг луны—

Время тишины.
По тропинкам бродят сны —
Время тишины.

Чтобы были мы сильны,
Свежестью полны,
В это время тишины
Отдыхать должны.

О ЖЕРТВАХ

Почему нам часто
Нравится страдать?
Жертвы разнесчастной
Скорбь изображать?

Чтоб глаза влажнели
От слезливых фраз.
И всю жалели
Горемычных нас.

Много «льгот» полезных
Жертвы роль даёт.
Ведь всегда болезных
Жалует народ.

Обвиняя злобно
В бедах белый свет,
Жить весьма удобно.
В этом весь секрет.

Только роль такая
К свету не ведёт.
И судьба лихая
Жертв несчастных ждёт.

Чтобы полноценно
И достойно жить,
Очень важно всем нам
Роли жертв забыть.

БЕЗУСЛОВНОСТЬ

Жизнь драгоценна.
Учитесь её
Воспринимать любовно.
Как наивысшее благо своё.
Мирно. И безусловно.

ИЛЛЮЗИИ

Великий квадрат не имеет углов.
А сферы большие — имеют.
Слова тишины поэтичнее слов,
Что рты наши молвить умеют.

И ложью являются мудрость и честь.

И мысли всегда беспризорны.
У правды нет прав.
А у истины — есть.
Однако, они иллюзорны.

ДАРЫ

Мерцают дальние миры.
Вдали.
Они не дыры, а дары.
Внемли.

И ты услышишь шёпот грёз —
Их глас.
Узришь сияние не звёзд.
А глаз.

СЧАСТЬЕ ОТ ДУШИ

Вас пугают смерть и тьма?
Горе от ума.
Дум тяжелых кутерьма?
Горе от ума.

Разгони сомнений дым.
Злобе дверь закрой.
Подружись с умом своим.
Он — помощник твой.

Много может пользы он
Принести большой.
Если будет укрощён
Мудрою душой.

Чувства, мысли хороши?
Счастье от души.
Не кусают страхов вши?
Счастье от души.

НАСЛАЖДАЙСЯ

Наслаждайся каждым днём
С искренним азартом.
Наслаждайся декабрём.
Октябрём.
И мартом.

И стремись в труде своём
К мирным светлым целям.
Наслаждайся февралём.
Маем.
И апрелем.

Будет пусть души подъём
Радостным и юным.
Наслаждайся сентябрём.
Августом.

Июнем.

Чтоб всегда в твоём дворе
Ветры счастья дули,
Наслаждайся в январе.
В ноябре.
В июле.

С наслаждением тот живёт,
Кто, как храбрый воин,
Каждый месяц, каждый год,
Каждый день спокоен.

ДА БУДЕТ ТАК

Пусть в свет преобразится мрак
В уме моём.
Да будет так.

Пусть в друга превратится враг
В судьбе моей.
Да будет так.

И пусть горит любви очаг
В душе моей.
Да будет так.

ДА БУДЕТ ТАК.

БЕРИ ПРИМЕР С ЖИЗНИ

Не спеши, как идиот.
Спешка хуже яда.
Жизнь не мчится, жизнь идёт.
И идёт, как надо.

О СЧАСТЬЕ

Фантик внешнего счастья
Очень трудно поймать.
Но зато о нём часто
Любим мы вспоминать.

И, вздыхая без фальши,
Горько сетуем так:
«Были счастливы раньше.
А сейчас вот — никак».

Только это всё трюки
И ловушки ума.
Счастья, милые други,
Много в жизни.
Весьма.

И оно — в каждом миге.
Не снаружи.
Внутри.

Остальное — лишь блики,
Мыльные пузыри.

Если жить в Настоящем,
Сердцем, то, без прикрас,
Наполняется счастьем
Каждый день,
Каждый час.

СУТЬ ЖИЗНИ

По сути, жизнь весьма оптимистична —
Свободой и свежестью полна.
Живи светло,
Уверенно, ритмично.
И процветаньем наградит она.

ГЛУПОСТИ

«Счастье лишь в борьбе куётся.
И в боях с напастями».
Глупость. Мирно достаётся
Солнечное счастье нам.

«Будешь много напрягаться —
Будут достижения».
Глупость. Надо расслабляться,
Жить без напряжения.

По привычке повторяя
Умственные глупости,
Лишь здоровье мы теряем.
И рождаем трудности.

Для гармонии и роста
Много есть возможностей.
Если радостно и просто
Жить без глупых ложностей.

ОБНИМАШКИ

Я обнимаю глазки.
Вниманием своим.
Вы заслужили ласки
Простым трудом земным.

Я обнимаю щёчки.
И шейку. Губки. Нос.
И ушки. И височки.
И шапочку волос.

Благодарю безмерно.
Обнять вас очень рад.
Вы служите мне верно
Немало лет подряд.

Все клетки обнимаю

Всех органов своих.
Любовь вам посылаю.
И этот нежный стих.

ЛЕЛЕЙТЕ СЕБЯ

Мы редко хвалим тело.
Или совсем не хвалим.
Порой, бывает дело,
Виним его, ругаем.

«Ты почему болеешь,
Мешая жизни праздной?
И устаёшь, дряхлеешь?
Ты просто безобразно».

Но хватит. От упрёков
Не станем мы сильнее.
Судить себя жестоко —
Дурацкая затея.

Полезней для здоровья
Себя хвалить душевно.
И омыwać любовью
Всё тело. Каждодневно.

Чем больше мы лелеем
Себя, и уважаем,
Тем меньше мы болеем,
Хандрим и увядаем.

ШУМ И ТИШИНА

Поболтать все мы любим.
Весьма.
И трещат наших ртов пулемёты.
Многословие — признак ума.
И его беспокойной работы.

Но полезно побыть и в тиши,
Отложив суету и заботы.
Тишина —
Это признак души.
И спокойной душевной работы.

ВСЁ В НАШИХ РУКАХ

Дерзай.
А не бедствуй.
Бурли.
А не кисни.
Мы все — инструменты
Познания жизни.

Всё в наших руках.
Всё в наших телах.
Всё в наших умах.

И в наших сердцах.

Учиться учись.
И к свободе стремиться
Крылатой душой.
Ведь душа — это птица.

Всё в наших руках.
Всё в наших телах.
Всё в наших умах.
И в наших сердцах.

Внутри ощущая
Весёлые токи,
Откройся единству
И чувствам высоким.

Всё в наших руках.
Всё в наших телах.
Всё в наших умах.
И в наших сердцах.

ПЕЙТЕ ВОДУ ПО УТРАМ

Чтоб не бегать к докторам,
Не глотать таблетки,
Пейте воду по утрам.
Увлажняйте клетки.

Утром чистая вода
Дух приободряет.
И все шлаки, без труда,
Мягко растворяет.

Чтоб души чудесный храм
Насыщался светом,
Пейте воду по утрам,
Радуясь при этом.

Утром рекомендуется пить сырую и чистую (родниковую, колодезную или артезианскую) воду. Это можно делать даже тем, кто опасается возникновения отёков.

Утренняя вода хорошо усваивается, заряжая организм целебной силой. Растворяя шлаки и токсины. И укрепляя иммунитет.

Полезно пить талую (предварительно замороженную и затем оттаявшую) воду. И сопровождать питьё приятным оптимистическим настроением.

УТРЕННЕЕ СЛОВО

Чтоб позитивно и мудро
День начинался всегда,
Надо приветствовать утро
Словом космическим:
«ДА».

Это волшебное слово,
Будто ракеты полёт.
Пусть оно, снова и снова,
Утором нам бодрость даёт.

Повторяйте, господа:
«Да. Да. Да. Да. Да. Да. Да».

БУДЬ В СОЗВУЧИИ

В созвучии с жизнью
Мы духом бодреем.
В созвучьи с природой —
Здоровье крепим.

В созвучии с солнцем —
Душой веселеем.
А вот без созвучий,
Старея, скрипим.

НЕВИНОВНОСТЬ

Друг друга часто все винят.
Но есть один секрет.
Никто ни в чём не виноват.
Виновных в мире нет.

Мы в школе жизненной земной
Все учимся, друзья.
И ошибаемся порой.
Без этого нельзя.

Ошибки, трудности нужны,
Чтоб нам вперёд идти.
Но чувство гадкое вины —
Лишь тормоз на пути.

Пусть будет радости заряд
В душе. И мирный свет.
Никто ни в чём не виноват.
Виновных в мире нет.

БУКАШКА И МОЛНИЯ

Ползая букашкой,
Боязлив, угрюм,
Шумных мыслей кашкою
Фарширован ум.

Сильная, как молния,
Смелостью дыша,
Музыкой безмолвия
Полнится душа.

ЛЮБИ СЕБЯ

О любви, что ходит мимо,

Не вздыхай.
И не скорби.
Если хочешь быть любимым,
Самого себя люби.

ПРЯМАЯ ОСАНКА ОМОЛАЖИВАЕТ

Позвоночник — опора тела.
И опора духа, к тому же.
Так носи его гордо, смело,
Если ты с оптимизмом дружен.

Кто уверенно держит спину,
Не сутулясь и не сжимаясь,
Тот к удаче плывёт дельфином,
Молодея и улыбаясь.

Ведь осанка влиять способна
На здоровье и настроенье.
Позвоночник прямой и ровный —
Это средство омоложения.

ЕЖЕДНЕВНО УЧИТЬСЯ

По судьбе путешествуя,
Цели светлые ставь.
Силу жизни чудесную
С благодарностью славь.

Каждый день есть возможности
Развиваться, расти.
А ошибки и сложности —
Это вехи пути.

Жизнь дана для познания
И для творчества нам.
А потери, страдания —
Очищенья бальзам.

Не взирая на трудности,
Духом ввысь устремись.
Счастьем, радости, мудрости
Ежедневно учись.

ГОЛОС — ИНСТРУМЕНТ ДУШИ

Голос бодрый, энергичный,
Чёткий, ясный, мелодичный,
Может силы прибавлять,
Настроенье улучшать.

Голос мирный и спокойный,
Жизнерадостный, довольный,
На успех настрой даёт.
И к гармонии ведёт.

Будем голосом приятным,

Свежим, звонким,
Очень внятным,
Песни петь и говорить,
Комплименты всем дарить.

ПРИВЫЧКИ

Привычки всё определяют в нас.
Привычками весь мир
Привычно болен.
Кто недоволен каждым днём сейчас,
До смерти будет жизнью недоволен.

ДЕТСКОСТЬ

Давайте к детству взор обратим,
Себя удивленьем балуя.
Душою юною вверх взлетим.
И станем, как дети малые.

Серьёзность надо в ножны вложить.
Ах, как не хватает детства нам.
По-детски будем, играя, жить.
Открыто и непосредственно.

От взрослых важных сбежим затей.
Пусть важность колбаской катится.
Пример с весёлых беря детей,
Мы будем шалить, дурачиться.

Себя, людей и жизнь принимать
Восторженно, по-ребячески.
И, не стеснясь, шалить, играть,
Свой дух развлекая всячески.

ЗЕРКАЛО

Вселенная — живое зеркало.
Для чувств экран большой-большой.
Чтоб жизнь судьбу не исковеркала,
Высок и светел будь душой.

Свои сердечные вибрации
Из чувств прекрасных создавай.
И негативной информации
Себя печалить не давай.

Используя зеркальность космоса,
В желаниях будь смел. И рад.
Ведь излучаемые образы
Все возвращаются назад.

Души малейшая вибрация
Реальностью способна стать.
Жизнь есть материализация
Всех чувств.
Полезно это знать.

ПОЛНОТА ЖИЗНИ

Жизнь полна прекрасными мгновеньями.
Удивленьями и откровеньями.
Столько их, что некогда скучать.
Надо лишь уметь их замечать.

МИНИМАЛИЗМ

Предметы лишь немногие
Для жизни нам нужны.
Но только не убогие
Они все быть должны.

Ведь ценность — не количество.
Но качество.
Всегда.
А жажда накопительства —
Огромная беда.

И мастерство, умение,
Предметы применять,
Полезней, чем стремление
Лишь ими обладать.

Используй минимальное
Число земных вещей.
Но только натуральное
И лучшее имей.

ПУТЬ К ОБНОВЛЕНИЮ

Когда жилище очищается
От пыли, нечистот и хлама,
Внутри синхронно замедляется
У нас старения программа.

Когда мы с бодрым вдохновением
Благоустройством занимаемся,
Совместно с домобновлением
Душой и телом обновляемся.

ВОЛШЕБНОСТЬ

Волшебность жизни —
В настоящем.
Целебность жизни —
В естестве.
В настрое солнечно-бодрящем,
Что в сердце,
А не в голове.

Трагичность жизни
Иллюзорна.
Приятность жизни —
Это явь.

Полезность жизни априорна.
Цени её.
Люби.
И славь.

ЭФФЕКТ МЕДИТАЦИИ

Качели ума
Помещу в невесомость.
И скучные формы
Утратят знакомость.
Сомнений и страхов
Расплавятся студни.
И яркими станут
Безликие будни.

Откроются окна,
Расправятся крылья.
И стану объёмным,
Как водная пыль я.
Пространство и время
Собою омою,
По-детски играя
Светящейся тьмою.

ДОЛГОВЕЧНОСТЬ

Жить долго —
Вовсе не проблема.
Лишь развивай себя сполна.
Чем совершеннее система,
Тем долговечнее она.

Учиться новому старайся,
Чтоб жить активно много лет.
Твори, расти и развивайся.
Границ для совершенства нет.

ОСВОБОЖДЕНИЕ

Самих себя освободим
От суеты и обстоятельств.
И сердцу вольную дадим
От всех долгов и обязательств.

Водой свободы угостим
Свой ум, что высох от волнений.
И полностью ему простим
Вериги страхов и сомнений.

Запретов много у него.
И ограниченностей всяких.
Души свободной естество
Пусть исцелит все эти бяки.

Свободно будем танцевать.
И песни петь с улыбкой ясной.

А на серьёзность нам плевать.
Жизнь несерьёзная прекрасна.

Пусть в теле волю обретут
Энергий светлые потоки,
Через принятие уйдут
Зажимы, скованности, блоки.

Освободим самих себя
От тесноты и сожалений.
И, весь огромный мир любя,
Откроем путь для обновлений.

ВКУСНАЯ ЖИЗНЬ

Чтобы жизнь была вкусной,
Веселящей, пьянящей,
Надо главные чувства
Поселить в настоящем.

А для будущих планов
И прошедших моментов,
Хватит чувств, как ни странно,
И по 20 процентов.

Для яркой, интересной и приятной жизни желательно не менее 60 % своего внимания (в виде чувств) уделять настоящей реальности. Оставляя воспоминаниям прошлого и мечтам о будущем, примерно, по 20 % внимания.

ПУСТОТА

В царстве обманчивых форм,
Где дирижёр — суета,
Дарит душевный комфорт
Внутренняя пустота.

Цепи проблем и тревог
Созданы нашим умом.
Краток физический срок.
Только внутри не умрём.

Смерть — это ложный финал.
Счастьем засветишься ты,
Если внутри осознал
Вечность святой пустоты.

Мир безгранично един.
Тайна бессмертья проста —
На глубине всех глубин
В каждом живёт пустота.

НАСЛАЖДЕНИЕ

Жизнь совсем не коротка.
А, напротив, велика.
Широка и глубока,
Как огромная река.

Если каждое мгновение,
С лёгкостью, без принужденья,
Получаешь наслажденье
От любого пустяка.

НАШЕ СОКРОВИЩЕ

Человек, жизнь удачно строящий,
Должен тело
Заботой пестовать.
И беречь его,
Как сокровище.
Чтобы тело не смело бедствовать.

УЛИТКИ

Ползут усталые улитки,
К земле придавлены совсем.
Их груз — пожитки-пережитки.
Свинец обид, чугун «проблем».

Песок сомнений, страхов глыбы.
Всех тяжких нош не сосчитать.
А, между тем, они могли бы
Свободно бегать. И летать.

Ведь все улиточки страдания —
Лишь мнимость
Умственных программ...
Ползут несчастные созданыя,
Таща привычный «ценный» хлам.

ПРИЯТНО

Приятно быть красивым.
Приятно быть опрятным.
Приятно быть счастливым.
Приятно быть приятным.

НЕБЕСНЫЕ ЗАЙЦЫ

Над зимней землёй, как волшебная муха,
Кружит чистоты и спокойствия дух.
Чудесные зайцы из белого пуха
По небу плывут.
И роняют свой пух.

ПИРАМИДЫ

Возможно, их когда-то
Построил род атлантов.
Средь мощных блоков спрятав
Секрет своих талантов.

Возможно, комплекс это
Технических приборов,

Чтоб изучать планету,
Её глубинный норев.

А может, пирамиды
Для связи создавали,
Чтоб дальних звёзд флюиды
Они воспринимали.

Стоят монументально
Искусственные горы,
Как символ древней тайны.
И вызывают споры.

БЕЗМЫСЛИЕ

Безмыслие.
Раскрепощённость.
Радость.
Расслабленность.
Спокойствие.
И свет.
И вкус любви —
Изысканная сладость.
И чистота, в которой смерти нет.

ЭГО

Эго обожает обижаться.
Спорить. Обвинять. Критиковать.
Суесться.
Самоутверждаться.
Всюду любопытный нос совать.

Эго телевизор уважает.
Сплетни и скандалы.
Шум, галдёж.
Возвышаясь, прочих унижает.
И предпочитает правде ложь.

Эго — это наше самомнение.
Хитрого ума автопортрет.
Пицца эго —
Страхи и сомненья,
Низких чувств и мыслей винегрет.

Чтобы жить в гармонии с собою,
Надо эго власти не давать.
Мудро руководствуясь душою,
Ум строптивый
Сердцу подчинять.

ПРОСВЕТЛЕНИЕ

Когда уходят туч войска,
На небе — просветление.
И солнца щедрая река
Всем дарит обновление.

Эмоций тучам грозovým
Сказать: «Прощайте» стоит нам.
И мрак рассеется, как дым,
В уме обеспокоенном.

Чтоб просветления достичь,
Усердия не надобно.
Единства солнечного клич
Ищи в душе расслабленно.

Там духа лучики живут,
Сияя вечной звёздочкой.
Те, кто познал их свет, плывут
По жизни лёгкой лодочкой.

ЭГО И ДУША

Страх, напряжение
И беспокойства —
Нашего эго
Типичные свойства.

Лёгкость, спокойствие
И расслабление —
Нашей бессмертной души
Проявление.

Эго — болтливость.
Кичливость. И лживость.
Душа — глубина.
Новизна. Тишина.

СРЕДСТВО ОТ ДЕПРЕССИИ

Депрессия рождается умом.
Она — продукт обиженного эго.
Которое,
Варясь в себе самом,
Скрипит, как неисправная телега.

Депрессия — безрадостный итог
Всех недовольств,
Накопленных сознанием.
Всех разочарований и тревог,
Скреплённый жизни
Недопониманием.

Депрессию единство победит.
Единство с небом,
Солнышком, природой.
Оно тоску и страхи исцелит,
Наполнив сердце счастьем и свободой.

Ведь разделённость —
Умственный обман,
Гордыней и невежеством творимый.

Единство —
Лучший антидепрессант,
В котором свет любви неповторимый.

БЕСКОНЕЧНАЯ ЖИЗНЬ

Начала и конца у жизни нет.
От этой мысли я почти в экстазе.
Как хорошо, что есть на свете свет.
А также тьма.
И их взаимосвязи.

МИГ НАСТОЯЩЕГО

Миг Настоящего светел.
Безбрежен.
И не суров.
А прошлое — это пепел
Сгоревших когда-то дров.

УСТУПАНИЕ

Состояние уступания
Открывает источник Сущего,
Разрывая души слипание
С осуждением всего живущего.

Уступанье — обид прощение.
И свобода от фобий прошлого.
Это мирное очищение
От унылого, злого, пошлого.

Уступанье происходящему —
Лучший способ любви познания.
Обретение настоящего
Начинается с уступания.

ПЛЫВУ ВПЕРЁД

Жизни не сопротивляюсь,
С нею не борюсь.
А дышу и удивляюсь,
К мягкости стремлюсь.

Не сужу, не обвиняю,
Простенько живу.
И спокойствию внимаю.
И вперёд плыву.

Я ГОВОРЮ «ДА»

Я говорю «Да» моему телу.
Я говорю «Да» душе моей.
Принимая мирно и всецело
Жизнь. Судьбу.
Природу. И людей.

Я говорю «Да» моим страданиям.
Всем болезням заявляю: «Да».
Разрушениям и созиданиям
«Да» твержу.
«Отныне и всегда».

«Да» — обидам.
Гневу. Раздраженью.
«Да» — ошибкам.
Страхам. Суете.
«Да» — свободе.
Счастью. И прощенью.
«Да» — любви.
Здоровью. Чистоте.

СВОБОДА ОТ УМА

В настоящем получаем
Мы свободу от ума.
Где, бессмертье излучая,
Нераздельны свет и тьма.

В настоящем нам сияет
Жизни радужная новь.
В настоящем пребывают
Счастье, свежесть и любовь.

СИЛА СВЕТА

В уме нашем страхов тьма.
В душе — сила света вечного.
Все страхи идут от ума.
Душе-то бояться нечего.

ЧУВСТВО ТЕЛЕСНОСТИ

За мир цепляясь оголтело,
Мы лишь поверхностно живём.
И полной мере наше тело
Обычно не осознаём.

Его прочувствовать тотально
Почти не может индивид.
А между тем, оно реально
Нас оживляет и хранит.

В нём все причины, все истоки,
И всех возможностей дары.
Приняв телесности уроки,
Поймём мы суть земной игры.

Направь вовнутрь своё внимание.
И телом мудрость ощути.
В тебе — глубины мироздания.
И счастья светлые пути.

БУДЬ ВЫШЕ

Будь выше страхов и волнений.
Работай, радуйся, играй.
Будь выше мнений и сомнений.
Но только нос не задирай.

ОКРЫЛЯЮЩИЙ НАСТРОЙ

Чтобы счастья радостное знамя
Реяло незримо над тобой,
Музыкою, танцами, стихами
Сердце окрыляй.
И песни пой.

Можем мы судьбой и настроеньем
Силой светлых чувств повелевать.
Так давайте чаще,
С вдохновеньем,
Петь, читать стихи и танцевать.

ОТОЖДЕСТВЛЕНИЕ

Себя с умом отождествляя,
Мы потеряли вечность.
Ушли из внутреннего рая.
И впали в бессердечность.

Ожесточенье проявляем,
Всё превращая в рынок,
Под гипнотическим влияньем
Поверхностных картинок.

Лишь признавая, сознавая
С умом отождествленье,
Мы жить свободно начинаем,
Без лишнего томленья.

В пространстве внутреннего рая,
У вечности во власти,
Себя с душой отождествляя,
Мы обретаем счастье.

МОЛЧАНИЕ

Самый мудрый совет —
Молчание.
Самый точный ответ
Молчание.
Чувств высоких бальзам —
Молчание.

И где истина, там — ...

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 скачать с сайта автора

<http://tutukin1.narod.ru>