

Игорь Тютюкин

ТЕЛЕСНЫЕ СТИХИ

(версия от 01.04.2019 г.)

НАСЛАЖДАТЬСЯ

Наслаждаться сегодняшним днём.
В сожаленьях совсем не нуждаться.
И, присутствуя в теле своём,
Ощущений игрой наслаждаться.

Неприятности сводятся в ноль,
Трансформируя жизнь кардинально,
Если страхи, напряги и боль
Принимать, проживая тотально.

Слушать тело и сердце во всём,
По возможности ум отключая.
И бесценным сегодняшним днём
Наслаждаться, любовь излучая.

ТЕЛЕСНАЯ БЛАГОДАТЬ

Если тело захотело,
Телу надо угождать.
Погрузись в него всецело,
Ум убрав на время смело.
И такое делай дело,
Чтоб от счастья пело тело,
Кайфовало и балдело,
Излучая благодать.

НАША СИЛА

Путь судьбы велик в своём размахе.
Где же силы светлый идеал?
Наша сила — это боли, страхи.
В них огромный скрыт потенциал.

Жизнь порой, как кучер, в злой манере,
Нас стегает поперёк и вдоль.
Чтоб мы брали силу в полной мере,
Проходя сквозь страхи и сквозь боль.

ТВОЙ СТРАХ

Твой страх, как пёс огромный, на пути
Стоит и ждёт.
И мимо не пройти.

Он хищно смотрит на тебя в упор.
И в этом взгляде —
Смертный приговор.

Ты побежишь.

Ведь ног не удержать.
Он будет следом за тобой бежать.

Спасёшься ты.
Растает лёд, как лёд...
Но эта тварь опять тебя найдёт.

И на тропинке узенькой, в горах,
Тебя волчищем встретит
Грозный страх.

Ты агрессивно вскинешь кулаки.
Волк зарычит,
Оскаливши клыки.

Ты спрячешься.
Опять тебе везёт.
Но страх гадюкой подлой подползёт.

И зашипит:
«С дороги не свернёш-ш-шь.
Вновь убежиш-ш-шь?
И прятаться начнёш-ш-шь?»

От монстра избавленья не найти.
Бороться станешь —
Будет страх расти.

И вновь тебя к свиданью призовет.
Ведь он весь твой —
Внутри тебя живёт.

Иди к нему.
Пусть волк тебя сожрёт.
Будь страхом сам.
И жуткий зверь... умрёт.

Гадюка станет
Шёлковым шнурком.
А злобный дикий лёд —
Смешным щенком.

ТВОЯ БОЛЬ

Ты гонишь боль
Из тела. Из души.
Лекарствами её нещадно глушишь.
Но сколько ни гони, и ни глуши,
Ни прячь её во внутренней глуши,
Не выгонишь, не спрячешь, не задушишь.

Ты, как хирург, отсечь её спешишь,
Всю вырезать.
И вроде удаётся.
Но, в результате, получаешь... шиш.
Она опять откуда-то берётся.

Непобедима и бессмертна боль.
Вновь обжигает.
Колет. Давит. Режет.
Тебя пытая изошрённо столь,
Что в теле лишь зубов бессильный скрежет.

И страх.
Перед могуществом её.
Перед её жестокой мрачной ролью.
И бытие земное всё твоё
Отравлено хронической болью.

И нет другого у тебя пути,
Чем слиться с ней.
И в боли раствориться.
И без сопротивления войти
В ядро той силы,
Что всех мук твоих царица.

Пусть чаша боли до краёв полна,
Прими её.
До капельки мельчайшей.
Чтоб пробудиться от дурного сна —
Иллюзии сознанья величайшей.

Пей горький яд, как сладкое вино.
И ты поймёшь перед пустою чашей,
Что боль и счастье —
Это, суть, одно.
Две стороны монеты жизни нашей.

Что болью притворяются всегда
Энергии любви, здоровья, света.
И, честно боль признав,
Сказав ей: «Да»,
Ты получаешь в дар богатство это.

ТВОЯ ОБИДА

«Обида душу гложет.
И может мозг разъесть.
Один рецепт поможет:
Мечь. Мечь. Мечь!». /Н. Олев/

Давайте всем обидчикам противным
Безжалостно и жёстко отомстим.
И мечью нашей, самой эффективной,
Пусть будет то, что мы их всех...
Простим.

Но прежде, чем простить, своей обидой
Мы насладимся, позабыв про такт.
И с каждой нас обидевшею гнидой
Сурово вступим в мысленный контакт.

Представив эту сволочь и скотину,
Мы скажем:

«На куски тебя порву.
Кнутом твою исполосую спину.
И утоплю в большом глубоком рву.

Потом багром достану труп твой жалкий.
И брошу на костёр огромный.
Хрясь!
Чтоб после ворошить корявой палкой
Твой прах поганный, дьявольски смеясь».

Пусть ненависть бурлит в мозгу и в теле.
Гримасой жуткой исказив лицо.
И в кулаках, тяжёлых, как гантели,
Дрожит в напряге праведным свинцом.

Сжимаем спину, дико напрягаясь.
Всем телом ощущаем сильный гнев.
И, в самый центр обиды погружаясь,
Рычим туда, как разъярённый лев.

И злимся. Злимся.
До изнеможенья.
Пока обиды не иссякнет пыл...
А после, опустев от напряженья,
Её прощаем, падая без сил.

ДВА ПУТИ

В извращённых действуя режимах,
Мы живём в чудовищных зажимах,
Не осознавая их совсем.

И, страдая от телесных блоков,
Не усвоив жизненных уроков,
Боремся с ордой своих «проблем».

Хоть привычна страсть к сопротивленью,
Но не помогает, к сожаленью,
Удлиняя мрачный список наш
Болей, фобий, низменных реликтов,
До конца не прожитых конфликтов...

Вот какой внутри у нас багаж.

Он всегда хранится в нашем теле.
И причина он, на самом деле,
Всех болезней, трудностей и бед.

А когда сидят внутри зажимы,
Рано или поздно, их должны мы
Осознать и вытащить на свет.

Потому, что всё, что в нас зажато
Жизнью закупорено когда-то,
Это — наш родной потенциал.

Наши сила, бодрость, изобилье.

Радости, любви и счастья крылья.
Наш источник светлых всех начал.

Есть лишь два пути к такому дару.
Путь аварий, жизненных ударов,
Длительных болезней, острых травм.

И другой, такой же эффективный,
Но не столь кровавый и противный,
Путь в здоровья и удачи храм.

Это путь признанья страхов, болей,
Растворенья в них по доброй воле,
Честного принятия обид.

Путь единства с ними, проживанья,
Через тело полного слиянья
С тем, что нас столь сильно тяготит.

ТЕЛО

На сегодняшний момент,
И на жизнь всецело,
Самый главный инструмент —
Это наше тело.

Для познания миров,
Внутренних и внешних.
И принятия даров,
«Грешных» и безгрешных.

Свет любви искать во мгле,
И любое дело
Делать можно на Земле
Только через тело.

Кто бы что бы ни считал,
Нет богатства краше.
Самый ценный капитал —
Это тело наше.

НАСТОЯЩЕЕ

Прошлого нет в реальности.
Не было никогда.
Всё это трюк ментальности.
Умственная байда.

Будущность тоже фикция
И мозговой обман.
Просто сильна традиция
Верить в её туман.

Крутит кино нам ложное
Мысленный голливуд.
Будущее и прошлое
Лишь в голове живут.

Только лишь настоящее
Было и будет.
Есть.
Жизнь каждый миг творящее,
Вкус бытия дарящее,
Чудо СЕЙЧАС и ЗДЕСЬ.

ТЕЛЕСНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Сколько интересности
В наших ощущениях.
В чувственной телесности,
В мышц перемещениях.

Все причины-следствия
В теле зашифрованы.
И для их коррекции
Нам ключи дарованы.

Коль уметь внимание
В теле концентрировать,
Можно подсознание
Переформатировать.

И, приняв ответственность
За судьбы вибрации,
Испытать божественность
Самотрансформации.

С НОВЫМ УТРОМ

Рано утром солнце встало.
И лучами заиграло.
И вставать нас всех позвало,
Сон прогнав и лень.

Встретим солнышко с любовью,
Чтоб успеху и здоровью
Был созвучен этот
Новый день.

С новым утром.
С новым бодрым утром.
С новым счастьем,
Светом и теплом.

С новым утром.
С новым свежим утром.
С новым свежим
Днём.

БУДЬ ГОТОВ

На жизнь свою посмотрим непредвзято —
Мы утонули в трусости и лжи.
В корысть и агрессивность веря свято,

Друг друга колем ими, как ежи.

Безумный ум всем этим управляет,
Одев себя в красивые слова.
И голос сердца грубо подавляет,
Увы, его природа такова.

В сетях всемирной паутины стресса
Терзает нас проблем большой паук.
И мы страдаем от побед прогресса,
Травясь плодами развитых наук.

Но, к счастью, ждёт людей освобожденье
От масок и иллюзий всех сортов.
Уже пришла Эпоха Пробуждения.
К огню и свету правды будь готов.

МОЙ ДОМ

Питаю особую страсть я
К родному жилью своему.
Мой дом — территория счастья
Лояльная миру всему.

Тут двери открыты здоровью.
И боль не обходит жильё.
Я боль принимаю с любовью.
И силу беру у неё.

Забочусь о доме, стараюсь.
Лелею его, как могу.
Поломки чиню, убираюсь,
Уют и комфорт берегу.

Дворцов для меня он дороже
Чужих, мой бесхитростный дом.
Пусть не идеален, но всё же,
Не знаю приятней хором.

От папы и мамы достались
Права на такое жильё.
Наверное, вы догадались:
Мой дом — это тело моё.

ПРО ЗРЕНИЕ

Наш взгляд на жизнь довольно странен.
Не замечается людьми,
Что мир так ярък, многогранен
И интересен, чёрт возьми.

Картинку сочную фильтрует
Шаблонно-скучный серый ум.
И свежесть из неё ворует,
Стеснённый гнётом мрачных дум.

Очки и линзы не способны

Улучшить зрение у нас,
Хотя практичны и удобны,
Как костыли для слабых глаз.

Сидят в нас с детства установки —
Не видеть сцен, что боль несут.
Но это всё ума уловки.
Они от боли не спасут.

Мы видим мозгом, не глазами.
Привычка эта столь сильна,
Что изменить её мы сами
Не можем. Помощь тут нужна...

ПОНИМАНИЕ

Жизнь всегда нам себя раскрывает.
И случайно она не шалит.
Без причин ничего не бывает.
Просто так ничего не болит.

Да имеющий уши услышит,
Да имеющий очи узрит —
Жизнь разумна. И пользою дышит,
Через тело с людьми говорит,

Обучая здоровью умело,
Хоть порой напрягает и злит.
Лишь имеющий чуткое тело
Всё поймёт.
И себя исцелит.

ВОЛШЕБНЫЙ ПЕНДЕЛЬ

Грезя и мечтая о хорошем,
Часто забываем мы о том,
Что сейчас реальней всё, чем в прошлом.
И вкусней, чем в будущем пустом.

Будущее, прошлое — лишь глюки,
Фантазийный умственный помёт.
Чтобы в настоящем жить без скуки,
Нам порою жизнь пинка даёт.

И всегда волшебный пендель этот
С нас сбивает заблуждений пыль.
Очень эффективен данный метод
Возвращения из иллюзий в быль.

СЧАСТЛИВЫЕ И НЕСЧАСТНЫЕ

Несчастливые люди хотят и других
Несчастнее сделать на свете,
Считая, что горечь страданий чужих
Улучшит их жизнь на планете.

Однако всё в точности наоборот.

И терпят нужду бедолаги,
Завидуя тем, кто по жизни идёт
С эмблемою счастья на флаге.

А счастье, оно не в вещах дорогих.
А в чувств гармоничном букете.
Счастливые люди хотят и других
Счастливее сделать на свете.

ХВАСТОВСТВО

Перед всеми хвастаюсь сейчас я —
Жизнь моя чудесности полна.
Утро начинаю я со счастья.
И с глотка водички после сна.

Я дружу и с болью. И с бедою.
Принимая равно высь и дно.
И имею тело молодое,
Хоть и родилось оно давно.

Мне плевать на жалобы и жалость.
А людей за искренность хвалю.
И ещё сентиментален малость —
Сам себя люблю, люблю, люблю.

СЧАСТЬЕ В СВОБОДЕ

Нас пугает свобода,
Сеет ужас в уме.
И живём, год от года,
В социальной тюрьме.

Под давлением плотным
Сил, что правят судьбой,
Дав программам животным
Злую власть над собой.

Мы привыкли к неволе.
И привыкли к дерьму.
К вечной внутренней боли.
И к нитью своему.

Все знакомо-родное —
Страхи, бедность и ложь.
Только счастье земное
Вряд ли в этом найдёшь.

Потому, что природу
Не обманешь, дружок.
Счастье любит свободу,
Как коровка лужок.

ДОВОЛЬСТВО

Доволен я и телом, и судьбой.
Нуждой и одиночеством на время.

Лишь в одиночестве я стал самим собой.
Теперь готов делиться всем со всеми.

СЧАСТЬЕ НЕИЗБЕЖНО

Наше счастье неизбежно.
Заслужили мы его.
Тем, что долго и прилежно
Не чурались ничего.

Принимали страх и слабость,
Проживали боль и стыд,
Смерть, страдания и гадость
Обвинений и обид.

Жили брежно. И небрежно.
В лжи. И в правде без прикрас.
Наше счастье неизбежно.
В нас оно. И только в нас.

В теле спрятаны надёжно
Счастья тайные ключи.
Их добыть не так уж сложно —
Вглубь войди и получи.

ГОРЕ ОТ УМА

Наш важный ум похож на поплавок
Средь океана жизни несравненной.
И этот зыбкий микроостровок
Ещё и мнит себя пупом Вселенной.

И мнит, что не зависит от других.
Что автономен в плаваньи свободном...
О, сколько их, наивнейших таких,
В едином океане многоводном.

Планету нашу окружает тьма
Ущербного весьма мировоззренья.
И беды наши только от ума,
Который мнит себя венцом творенья.

ОБЪЕКТИВНАЯ СУБЪЕКТИВНОСТЬ

Наш мир многозначен. И очень приколен.
В нём люди живут и в аду, и в раю,
Глазея на всё со своих колоколен,
И правдой считая картинку свою.

Но жизнь, между тем, объективно нейтральна.
И в ней равноценны сиянье и тьма.
Она не моральна. И не аморальна.
А всё остальное — оценки ума.

Мы все под различные дудочки пляшем,
Адептами числясь учений и сект.
Но всё субъективно в сознании нашем.

А сам человек — и объект и субъект.

БЕЛЫЙ СТИХ

Когда земля надевает
Своё белоснежное платье,
Рождается ощущение
Удивительной новизны.

Что-то спокойно-чистое
Вливается в нервы улиц,
В серый и торопливый
Куда-то бегущий поток.

Не знаю сам почему,
Но из всех цветов и оттенков,
Мне особенно близок белый,
Глубокий и очень простой.

Может причина в том,
Что все цвета и оттенки,
Будучи собраны вместе,
Сливаются в белый свет...

Или же всё оттого,
Что я родился на севере,
Как раз посреди зимы,
Как раз посреди снегов.

МНОГО СЛОВ

Из людских голов
Льётся всё подряд.
Очень много слов
Люди говорят.

Споря, кто бойчей,
Тешатся умы.
И в морях речей
Утопаем мы.

КАК ЗВЕРЬ

Свобода к нам всегда стучится в дверь.
Но не всегда, увы, мы к ней готовы.
Наш ум, боясь, ведёт себя, как зверь,
Надёжно охраняющий окопы.

БЛАГОЙ СЕКРЕТ

Словно фруктом вкуснейшим, спелым,
Поделюсь секретом благим:

Быть со счастьем единым целым —
Заниматься любимым делом,
Заниматься любимым телом,
И одно сочетать с другим.

ГОЛОВА

Защищающий умственный шлем
Защищает?
Скорее мешает.
Голова не решает проблем.
А сама их порой порождает.

ТВОЁ НАСТОЯЩЕЕ

Прошлое принадлежит прошлому.
В нём нет ничего твоего.
И в нём нет жизни.
Не стоит с ним отождествляться.

Будущее тоже не твоё.
Будущее принадлежит будущему.
Но не тебе.
В нём нет ничего живого, родного и любимого.

И только настоящее принадлежит тебе.
Только это твоё.
Только это.

ОСОЗНАНИЕ

Я жил, как все, себя считая пылью,
Мечтая о «небесных пирожках».
Но вдруг возникли осознания крылья,
И застучало радостно в висках:
Мы рождены — и сказка стала былью.
Чего же боле?
Всё у нас в руках.

ТРУБА ЗОВЁТ

Как здорово работать над собой,
Устроив телу мощную прокачку.
И, разорвав обыденности спячку,
Трубить,
А не дымить своей трубой.

ДИЕТА

Сидел на голодной диете три дня.
И думать, при этом, не мог о высоком.
Ведь тело обильно снабжало меня
Желудочным соком,
Желудочным соком...

ЖИЗНЬ ВЕДЁТ

Нас жизнь ведёт туда,
Куда нам надо,
Чтоб чище был наш внутренний родник,
Где вместе ум (сознания монада)

И тело (подсознания проводник).

ОТДАВШИСЬ

Быть ярким воплощением
Всего происходящего,
Отдавшись ощущениям
Моменту настоящего,

До сердцевозрождения,
До душеисцеления...
Вот это — наслаждение.
Вот это — просветление.

ПОСМОТРИ

Если поводов для радости нет,
Посмотри в зеркало.
Без мыслей,
Без напряжения.

Ты же сам —
Темнота и свет.
А весь мир —
Безусловные твои отражения.

ПЛЕНЯТЬСЯ

Самое простое бывает самым ценным,
А большое и важное — полной ерундой.
Если уж пленяться, то бытием мгновенным,
А не бывшей или будущей сияющей звездой.

ВЫГОДА

Скажу вам прямо, и без жлобства —
Недужить выгодно весьма.
В болезнях льготы и удобства
Для изощённого ума.

ОТТАИВАЮ

Я когда-то летал, словно птаха.
И любовью дышал наяву.
А сейчас, из-за боли и страха,
В замороженном виде живу.

От безлюбия сердце устало,
Истомилось в тюрьме ледяной.
Ведь оно не стекляшка кристалла,
А горячий насос кровяной.

От влиянья зажимов и блоков
Ухожу, как от шума зверьё.
Пусть трубой для бурлящих потоков
Будет сердце живое моё.

ВСЁ ЛЮБОВЬ

В физическом мире нашей планеты Земли
Всё из материала любви.
Другого не завезли.
И каждый развивается в любви влияниях,
Которые,
Как вода в разных агрегатных состояниях.

Любовь многообразна.

Она повсюду.

Во всём.

И во всех.

Она — и боль.

И страх.

И потери.

И грех.

И смех.

Она даже в одиночестве.

И в отсутствии «любви».

Хочешь ярко чувствовать любовь?

Тотальнее

В настоящем живи.

СЧАСТЬЕ НЕМИНУЕМО

Не стоит плакать от отчаянья,
Что долго нет со счастьем встреч.
Чем продолжительней молчание,
Тем удивительнее речь.

УВЫ

Мы с убеждениями всецело

Отождествляемся порой.

Они для нас, как части тела.

Привычно жить под их корой.

Лишиться их — как глаз лишиться,

Лишиться кожи или ног.

И на замену их решиться

Так тяжело. Избави, Бог.

Вот и храним, оберегая,

Священный хлам ментальный свой.

И, всё иное отвергая,

Живём не сердцем, головой.

Увы.

БАННЫЙ РАЙ

Баня — восхитительное действие,

Если ум с одеждой вместе снят.

Здесь во всём царят эпикурейство

И релакс для голеньких люднят.

В бане ты присутствуешь всецело,
Ни о чём не парясь мозговым.
И свободным ощущаешь тело,
Пребывая в нём в раю живом.

ПОЛЬЗА

Полезно улыбаться
И небу, и земле.
Полезно просыпаться
С улыбкой на челе.

ЭПОХА ПРОБУЖДЕНИЯ

Нам жизнь дана для наслаждений.
Но как живём на свете мы,
Решают толпы убеждений,
Что в наши впущены умы.

С пелёнок мы стремимся жадно
Пить ощущений вкусный сок.
Но цензурирует нещадно
Ментал наш чувственный поток.

А в мире столько штук прекрасных
И уникальных дел и фраз.
Но в биороботов бесстрастных
Шаблоны превращают нас.

Да, ум хорош и очень важен,
Как исполнительный слуга.
Но если властью он заряжен,
Порой теряет берега.

Пусть в снах ментальных жить неплохо,
Удобно, как в привычной мгле.
Но Пробуждения Эпоха
Уже шагает по Земле.

0 лет

Ноль лет. Слова прекрасны эти,
Когда ты свеж, здоров и жив.
Ноль лет. Так ощущают дети
Себя, пока их мир не лжив.

Пока всевластные шаблоны
Ещё не оседлали ум.
И мыслей социумных клоны
Не превратили песни в шум.

Ноль лет. В дожде. И в звёздном свете.
В свободе волн. И в крыльях птиц.
Ноль лет. Когда играют дети.
И нет у радости границ.

Ноль лет. В моменте настоящем.

В безоговорочной любви.
В огне, внутри тебя горящем.
Почувствуй.
Чувствами живи.

И сколько б лет ни пролетело,
Когда ты примешь всё во всём,
0 лет тебе подарит тело,
Коль жить всецело будешь в нём.

ЖИЗНЕННОСТЬ

Быстро став старушками,
Старичками дряхлыми,
От забот печальными,
Скромными на вид,

Все мы, как ракушками,
Обрастаем страхами,
Корками ментальными
Болей и обид.

Но не в этом жизненность,
Не в ума понятиях,
И не в воспеваниях
Собственного «я».

В настоящем истинность.
В чувственных принятиях,
В ярких проживаниях
Миггов бытия.

ПРАКТИКА И ТЕОРИЯ

По теории вероятности,
Выпадают порой приятности.

А когда их лимит кончается,
Что-нибудь другое случается.

Только странны судьбы превратности.
Могут вредными быть приятности.
И полезными неприятности.

В этом практика невероятности.

КРУГОВОРОТ

Судьбу продлевает судьба.
Борьбу побуждает борьба.
Словам подражают слова.
Траву повторяет трава.

Волна поднимает волну.
Война производит войну.
Любовь порождает любовь.
И всё продолжается вновь.

ТЕЛЕСНЫЙ ПУТЬ

Утверждение смелое
В голове засело —
Познаётся целое
Через наше тело.

Так что слов созвучие
«Целое» и «тело» —
Не издержка случая.
Вот какое дело.

КОКОН

Мы живём в оболочках
Из шаблонов и догм.
И в густых заморочках
Общепринятых норм.

Всевелик чрезвычайно
Иллюзорный забор,
Что возник не случайно
С незапамятных пор.

Каждый — сам себе зона,
Без решёток тюрьма.
Тянем срок обречённо,
Под конвоем ума.

Существуем частично,
В виде полуживом.
Каждый — в коконе личном,
И ещё в мировом.

Без калиток и окон,
От реальности враз
Убежденческий кокон
Изолирует нас.

МЫ СПОСОБНЫ

Нам достался от праотцов
Подсознательных страхов ил.
Чтоб смогли мы, в конце концов,
Превратить их в источник сил.

Иль сумели, хотя б чуть-чуть,
Трансформировать мрачный хлам,
Сделав чище наш общий путь
От влиянья дурных программ.

Ведь способны мы радость влить
В недовольства поток людской,
Если ближних не будем злить
И себя изводить тоской.

ЗИМНИЙ МИКРОКУРОРТ

Закрыв на время дум колодец,
И важных дел покинув клеть,
Полезно выйти на морозец,
И взглядом в небо улететь.

И не спешить привычным бегом
Вперёд, чтоб что-то предпринять.
А вдруг умыться свежим снегом,
И нежно дерево обнять.

К ЕДИНСТВУ

Радость жизни умом пожирается,
Из людей формируя калек.
Чем он больше для счастья старается,
Тем несчастней живёт человек.

Потому, что, увы, оперирует
Разделением эта игра.
И живую реальность «кастрирует»,
Изолируя «зло» от «добра».

Всю Вселенную нашу единую,
Из своих побуждений благих,
С фанатичною силой звериною
«Режет» ум на «себя» и «других».

И жестоко умом «расчленяемся»
Мы на «души» свои и «тела».
И иллюзией розни пленяемся,
Гневно войны ведя против «зла».

Но к черте подошло человечество,
Чтобы тот, кто созрел, осознал —
Обновленьем земного отечества
Укрощён будет «дьявол»-ментал.

ОТКРЫТЬСЯ

Реальность не злая.
Я в этом уверен.
Стремясь и желая,
Хочу и намерен

Открыться сердечно,
Всецело открыться
Любви, что извечно
Повсюду струится.

Любви безусловной.
Вселенской.
Эфирной.
Телесно-духовной.
И лично-всемирной.

Чтоб смело шагать
Через страхи и боли.
И тем помогать,
Кто во мрачной неволе.

ЦЕЛИТЕЛЬ СМЕХ

Старайтесь удивляться
Всеми, как малыши.
И солнечно смеяться.
От сердца, от души.

Себя ведь можно смехом
Не только забавлять.
Но и, с большим успехом,
От хворей исцелять.

Доказано наукой —
Смех витаминам брат.
В борьбе с хандрой и скукой,
Он — лучший препарат.

К ПРЕОБРАЖЕНИЮ

У страха ого,
Как глаза велики.
Ещё у него —
Две огромных руки.

Которыми он
Закрывает сердца,
Являя заслон
От энергий Творца.

И есть две большущих
У страха ноги,
От жизни бегущих,
Где боль и «враги».

Такие вот страсти
В себе мы храним,
И кормим их счастьем,
Здоровьем своим.

Но если навстречу
«Гигантам» шагнуть,
Обнять их за плечи,
В глаза заглянуть,

То вмиг растворятся
Фигуры верзил.
И преобразятся
В источники сил.

ВОЙНА

Мы живём в цивилизации ума,

Где воюют постоянно «свет» и «тьма».
Где везде война народов и идей.
Оттого и безобразен мир людей.

Мы живём в цивилизации войны,
В разделённость с головой погружены.

Правит нами князь, по имени ментал.
Правит так, что «люди гибнут за металл»,
Защищая фанатично рубежи
Из невежества, насилия и лжи.

И ресурсы, у лукавого в плену,
Щедры жертвуют земляне на войну.

Мы несчастны, на кого ни посмотри.
Напряжение войны у нас внутри.
И депрессии (что создал «сатана») —
Это с жизнью партизанская война.

Злоба. Ненависть. Вражда. Который век
Бой ведёт с самой природой человек.
Спорим, боремся. Друг с другом и с судьбой.
Потому, что есть конфликт с самим собой.

Стала нормою привычка воевать.

СТОП.

Пришла пора войну осознавать.
И ответственность за жизнь, взрослея, брать.
«Детство» кончилось. Хорош в войну играть.

ПУТЬ К ЛЮБВИ И СВЕТУ

Сияние света людей восторгает.
А тьму, ненавидя, наш ум отвергает.
От гадкого мрака сердца закрываем,
Но души при этом живьём разрываем.

И так существуем, в привычном раздрае,
Мечтая о светленьком чистеньком рае.
И знать не хотим о душевном разладе,
Комфорта и благости якобы ради.

Но часть наша чёрная, жуткая, злая
Живёт в нас, быть принятой нами желая.
И требует полного с нею слиянья.
Поскольку без тьмы не бывает сиянья.

Поэтому мерзость, что носим незримо,
Прожить и прочувствовать необходимо.
Пока мы родным не признаем всё это,
Мы будем страдать. Без любви и без света.

ЗЕРКАЛЬНЫЙ ПРИНЦИП

Жизнь учит критиков суровых, как никто,
Её зеркальный принцип открывать —
В других нас раздражает только то,
Что мы в себе боимся признавать.

ВОЗМОЖНОСТЬ

В уродливом мире, где эго-программы
Опутали ложью экраны и храмы,
Как жить без нытья и агрессии тонкой,
Крутятся каруселью, а не шестерёнкой?

А просто себя осознать, для начала,
Живущим в шаблонах и догмах ментала.
И жертвою быть перестав добровольно,
Ответственность взять, как бы ни было больно,

За жизнь. И за все свои в ней проявленья.
За страхи, обиды и сопротивленья.
И всё принимать, проживая тотально,
Чтоб сердце любовью наполнить реально.

Конечно, так жить научиться непросто.
Но это — возможность для счастья и роста.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ ФАКТ

Хотя и кажется, как дважды два четыре,
Яснее ясного, куда ни посмотри,
Что проживаем мы в реальном внешнем мире,
На самом деле,
Он живёт у нас внутри.

НАШ УМ

Ум обусловлен.
Такова его натура.
Отсюда вся его жестокая культура.
Он весь шаблонен.
Такова его реальность.
Где неосознанность в основе и дуальность.

Он всем нам дан, как механизм для погруженья
Во внешний мир,
Который — наши отраженья.
Ум для анализа и войн весьма удобен.
Но быть счастливым и свободным
Не способен.

И, лишь развив его
До самоосознания
И до ответственного жизни приниманья,
Мы укротим его бездушную природу,
Познав в сердцах своих,
И счастье, и свободу.

ОСОБЫЙ СЕКРЕТ

Всё, что у нас имеется в судьбе,
Есть следствие особого секрета —
Первично отношение к себе.
А остальное лишь зеркалит это.

ЭРА ЧЕСТНОСТИ

Наступила Эра Честности.
Слава жизни, дождались.
На планету и окрестности
Токи правды полились.

Чтобы мрачное мышление,
Кульг догматов вековых,
Заменить на проявление
Истин светлых и живых.

Всех, готовых к пробуждениям,
Ожидает трезвый быт,
Чуждый самозаблуждениям
И лелеяню обид.

Сгинут мнимые опасности —
Страхи смерти, войн и бед.
Очищения и гласности
Засияет яркий свет.

Чтоб раскрылись и запомнились
Все постыдные дела.
И свободою наполнились
Наши души и тела.

Мудрость древнюю сакральную
Осознают люди вновь.
И почувствуют реальную
Безусловную любовь.

Возвращение к телесности
Смоет копотъ всю и слизь.
Наступила Эра Честности.
Слава жизни, дождались.

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>