

Лилия Поносова
Равновесье

стихи и проза для всей семьи



Лилия Поносова

**Равновесье. стихи и
проза для всей семьи**

«Издательские решения»

Поносова Л.

Равновесье. стихи и проза для всей семьи / Л. Поносова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-749080-5

В этом сборнике читатель найдёт самые разные произведения: для детей — сказки и стихи, для взрослых — стихи о природе, любви и вечных ценностях нашей жизни. Есть патриотические стихи, трансерфинг, сатира и юмор.

ISBN 978-5-44-749080-5

© Поносова Л.
© Издательские решения

Содержание

Трансёрфинг	6
Аутотренинг	6
Мои мысли	8
Чего хочу от жизни я	10
Добрый совет	11
Мой план – мечта	12
Ёлка новогодняя	13
Новогоднее желание	14
Размышления о вечном	15
«Как услышишь критику —...»	15
Белая гора	16
Библейский сюжет	17
В мире нематериальном	19
Загоняя разум	21
Песня – настрой на долголетнюю и энергичную жизнь и женскую красоту	22
Посвящение Валерию Ободзинскому	23
Равновесье	24
Мир Украины	26
Стихи о любви	27
Ах, эти карие глаза	27
Разум говорит	28
Саше	29
Сопернице	30
Я – Женщина	31
Всем святым	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Равновесье
стихи и проза для всей семьи
Лилия Поносова

© Лилия Поносова, 2016

© Николай Огуля, фотографии, 2016

© Настя Поносова, иллюстрации, 2016

ISBN 978-5-4474-9080-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Трансёрфинг

Аутотренинг

Пасмурно, дождик и солнца нема.
Встану я в угол, заплачу сама.
Что-то нет радости в мыслях моих.
Кто мне поможет и выгонит их?

В кресло присяду, закрою глаза.
Мысли представлю я в виде козла.
Старый, вонючий, с седой бородой.
Словно на привязи, ходит за мной.

Не отогнать его, не отпустить.
Будто приклеенный, рядом стоит.
Тут озаренье приходит ко мне:
Я представляю козу вдалеке.

Козочка бегаёт взад и вперёд,
Хвостик задрав и поджавши живот.
Мой бородатый, увидев козу,
Бросился к ней, бормоча на ходу.

Я же представила рядом кота:
Мягкий, пушистый, потрепан слегка.
Хвостик его гребешком причешу,
Шёрстку приглажу и спать уложу.

Спи, мой котёночек, спи, мой дружок,
Рядом со мною, свернувшись в клубок.
Буду лелеять тебя и любить.
Будешь мне верой и правдой служить.

Если устану, замёрзну в пути,
Ты мне горячий источник найди.
Я искупаюсь в целебной воде,
Сила и радость вернутся ко мне.

Грусть и усталость уйдут в никуда,
Пусть же останутся там навсегда!
А за компанию весь негатив
Нужно списать и отправить в архив.

Аутотренинг дошёл до конца,
Медленно я открываю глаза,

Чувствую радость, веселье, и наш
Больше не кажется грустным пейзаж.

Мои мысли

Я лечу на карусели.
Громко музыка звучит.
И мелькают люди, ели —
В парке карусель стоит.

Так картина получилась
Разноцветна и пестра.
Мысли в голове носились —
Ни одна не подошла.

Постоянно, дни и ночи
Мысли бродят в голове.
Я прошу вас, мысли, очень:
– Вы постоите налегке!

Встаньте в ряд поодиночке,
Друг за другом, в стройный ряд.
Не галдите, словно квочки,
Что в курятнике сидят.

Буду слушать я отныне
Вас внимательно сама.
В кабинет мой заходите
И садитесь у стола.

Я – начальник, я – ведущий,
Я – оркестра дирижёр.
Вы – всего лишь, мои слуги,
Ну а также – мой дозор.

Там, в пространстве мироздания
Вы блуждаете в тени,
Так не бойтесь созерцанья
Светлых образов моих!

Принесите мне на крыльях
Исполнение мечты!
Я желаю быть богиней
Доброты и красоты!

Я хочу писать куплеты
Песен добрых и простых,
Обошли чтоб всю планету
Люди, песни подхватив.

Выходите на свет Божий,
Мысли добрые мои,
Будем вместе чистить ложе
Милой матушки-Земли!

Чего хочу от жизни я

Чего хочу от жизни я?
Работа, дом, друзья, семья,

Любимые занятия,
Обновки: туфли, платья...

Хочу подняться на ступень,
Чтоб лучше видеть свет и тень.

Хочу, чтобы мужчина
Со мною жил счастливый,

Красивый, мудрый, озорной
С душою щедрой, молодой,

Ходить чтоб с ним в музеи,
Театры, галереи.

Чтоб покупал подарки мне,
Чтоб было полным портмоне,

Чтоб деньги не кончались,
И счастье прибавлялось.

Хочу любить, любимой быть.
Хочу плохое всё забыть.

Хочу быть я полезной,
Идти по жизни с песней!

Хочу в красивом доме жить,
Хочу, чтоб был устроен быт:

С теплом, водой и газом
Решить проблемы разом.

Хочу увидеть Белый Свет,
Хочу писательский билет,

Хочу, чтоб моё имя
Узнали во всём мире!

Добрый совет

В нашем подъезде собака живёт.
Людам прохода она не даёт:
Целыми днями сидит у окна,
Лает на всяких прохожих она.

Люди собаку ту не замечают,
Только соседи от лая страдают.

Станным покажется добрый совет:
Не замечайте собачий концерт!
Вместо того, чтобы в кресле сидеть,
Лучше в кино вы купите билет!

Лишь раздражение ваше растает,
Лаять собака сама перестанет.

Правило это запомни, сосед!
Не раздражайся на вызов в ответ.
Всё рассосётся само по себе,
Надо лишь в лучшее верить тебе.

Время уносит событий потоки,
Солнце же всходит всегда на востоке.

Мой план – мечта

Решила я построить дом,
Чтоб всем уютно было в нём,
Тепло, светло, приятно,
И жить чтоб ненакладно.

Вода в том доме есть и свет,
А отопления газом – нет.
Но это упущенье
Исправить нужно всем нам.

Вот пущен газ, дымит труба,
По батареям мчит вода,
Тепло распространяя
И в душевой плескаясь.

Теперь построить нужно нам
Второй этаж – мансардный наш,
Поднять детей повыше —
Пусть спят под самой крышей!

А дальше – баню поменять,
Чтоб в новой веником хлестать
Здоровье прибавляя
И жару поддавая!

И, наконец, обшить весь дом
Красивым прочным сайдингом,
Чтоб домик наш любимый
Стоял вам всем на диво!

А возле домика цветут
И аромат пускают тут
Различные сирени,
В них птичек слышно пенье.

Люблю мой дом прекрасный я!
Здесь жизнь, здесь Родина моя!
Хочу, чтоб на планете
У всех был дом, поверьте!!!

Ёлка новогодняя

Ёлки зелёные и серебристые,
У продавца в магазине стоящие,
Ветки ко мне протянули пушистые,
Словно в игрушки одеть их просящие.

Рядом лежали гирлянды красивые,
Дождики длинные, бусы стеклянные,
Разных игрушек фигурки игривые,
Деды Морозы, Снегурки румяные.

Выберу я серебристую ёлочку,
Ту, что сверкала огнями лучистыми,
В дом принесу и поставлю на полочку
Между высокими окнами чистыми.

Утром и вечером буду включать её,
Чтоб поднималось моё настроение.
Буду желаниями украшать её,
Чтобы сбылись они все, без сомнения.

Звёздочки счастья, сердечки любовные
Будут висеть на серебряных веточках.
А к серпантину-успеху я кровные
Деньги-бумажки подвешу на скрепочках.

А на вершину той ёлки поставлю я
Славу-корону – хлопушку блестящую.
Все свои мысли в момент тот направлю я
Так, чтоб удачу поймать настоящую!

Новогоднее желание

Александр и Лилия
Этой ночью синею
Новый Год не вместе ждут,
Друг о друге думают.
Как друг друга удивить,
Как суметь в себя влюбить
Александрю Лилию,
Александра Лилии.

– Ты мой рыцарь, мой герой,
Будешь вскоре ты со мной,
Будешь ты меня любить,
Будешь ты со мною жить.
Будешь счастлив ты со мной,
Как с волной морской прибой, —
Так мечтает Лилия. —
В будущем идиллия.

– Ты моя любовь и страсть,
Насладишься со мной властью,
Будешь ты меня любить,
Будешь ты со мною жить.
Будешь счастлива со мной,
Как с волна в морской прибой, —
Александр о Лилии
Думает с идиллией.

Александр и Лилия
Этой ночью синею
У окон своих стоят,
В небо темное глядят,
Загадав желание —
Первое свидание
Александра с Лилией,
С Александром Лилии.

Дед Мороз спешит скорей
Исполнять мечты людей.
Есть в запасе для идей
Триста шестьдесят пять дней.
Будем верить в чудеса
И позволим небесам
Управлять судьбой своей
Триста шестьдесят пять дней.

Размышления о вечном

«Как услышишь критику —...»

Как услышишь критику —
Не «гони коней»,
А услышишь похвалу —
«Вознесись» над ней!

Не «скатись» душой своей
К низменным страстям,
Будь спокоен, размышляй:
В чём урок тот дан?

Критикуя, посмотри
Прежде на себя:
Можешь ли других судить,
Если – не судья?

К человеку присмотрясь
Ты увидишь вдруг:
Есть и у него душа,
Все равны вокруг!

Если что-то он «творит»,
Значит, нужно так.
То как «данное» прими,
Обозначь – «пустяк».

Есть хорошее во всех —
Только поискать.
Для того и разум есть —
Думать, размышлять.

Белая гора

Посреди лесов сосновых
Белая гора стоит.
На её вершине новый
Купол золотом горит.

Вереница по дороге
Поднимается машин —
То народ желает Богу
Помолиться у святынь.

На стенах висят иконы —
Пресвятые образа,
И молитвы, и поклоны
Направляя в небеса.

Есть на той горе купели,
В них – целебная вода.
Искупавшись, будешь смелый,
Бодрый духом ты всегда!

А возьмёшь святой водицы,
Да подашь больному – вдруг
Очень может так случиться —
Пропадет людской недуг!

Хоть душевный, хоть телесный —
Все по силе той воде!
Главное – с надеждой, верой
Принимать, с добром в душе!

Есть среди лесов уральских
Белогорский монастырь.
Приезжайте, поклоняйтесь,
Покупайте сувенир!

Библейский сюжет

Адама и Еву изгнали из рая
За то, что нарушили высший запрет.
Каков был запрет тот, мы точно не знаем,
А знаем лишь только библейский сюжет.

Для нас он написан простыми словами,
Чтоб проще, понятнее каждому был.
Чтоб знали потомки. И что потеряли,
Не слушаясь, предки божественных сил.

А древние люди богов не боялись,
За это унёс их всемирный потоп.
Лишь праведник Ной и семейство спасались
В ковчеге средь вод проведя целый год.

Проходят века, и опять позабыли
Потомки спасённых в потоке людей,
Как яростны в гневе небесные силы,
Как много у них в арсенале идей.

Огромную башню построить решили,
По ней чтоб забраться на небо к богам.
Но боги порыв этот не оценили,
Ответив великой мутацией нам.

Подверглись все люди, что строили башню,
Доселе неслыханной силе богов.
И вот повсеместно, засеяв как пашню,
Народы живут на Земле сто веков.

У каждого рода язык свой, культура.
Обидеть другого любой норовит.
А внутрь посмотреть, так людская натура
У всех одинакова – каждый грешит.

А дальше сюжет нас пугает: напасти,
Болезни и голод, война и разгром,
Различного рода природные страсти
Уносят от нас триллионы имён!

Немногие в той переделке спасутся.
Им рай обещает библейский сюжет.
А после те люди на Землю вернуться,
Что после Христа появились на свет.

По новым законам и жить там все будут,
Без злобы и зависти, рядом с Христом.
И души у всех, словно лампочки будут
Сияя светить, одаряя теплом.

В мире нематериальном

В мире нематериальном
Всё не так, как здесь, у нас.
Разговаривают странно:
Мыслями, представь!

Там нет злобы и страданий,
Только доброта всегда.
Вместо разочарований —
Знают всё и вся.

Там не надо им работать,
Чтобы пить и есть еду.
Там не жар им и не холод,
Если не в аду.

Там ты весь, как на ладони,
Видят все насквозь тебя.
Не представишься Мадонной,
Если – не она.

По делам там всех встречают,
А не по словам, пойми.
Только доброе считают
Делом там, учти.

Чем их больше, тем и выше
Статус в мире том, а то!
Если дел тех выше крыши,
Будешь ты – Святой!

Привилегии знакомы:
Будешь людям помогать.
Будут люди на иконах
Лик твой рисовать.

Вот поэтому в могилку
Ты не торопись, дружок.
Посмотри в свою копилку —
Может, там должок?

С чем придёшь ты после смерти
К Богу на поклон, скажи?
Там увидит он, поверь мне,
Все дела твои.

Если в жизни мало вручишь
Людям добрых, нужных дел —
На том свете ты получишь
Маленький удел.

Загоняя разум

Загоняя разум в рамки представлений
Мы не видим очевидного порой,
Упускаем в жизни множество мгновений,
Что ведут нас к счастью, радости земной.

Понавешав людям ярлыки на спины,
Мы друзей своих теряем и подруг.
Возникают в представлении картины,
Будто люди все – мошенники вокруг.

Разум людям, безусловно, очень важен,
Но не только он судьбой руководит.
Разум должен быть лишь только частью
нашей —
Дополняя, так сказать, наш «колорит».

В жизни есть тому примеров очень много.
От несовершенства все страдаем мы:
Грех людской стоит у каждого порога,
Распознать его душой лишь можем мы...

Голос разума и быстр, и громогласен.
Беспощадный сердца гнев – его конёк.
Только так ли он, на самом деле, важен?
Говорят, что разум вечно не живёт!

Разум Богом людям дан, чтобы служить им,
Так используем его как инструмент!
Пусть создаст для нас картины райской
жизни,
И представит нам туда абонемент!

Песня – настрой на долголетнюю и энергичную жизнь и женскую красоту

Молодая, энергичная, красивая
Просыпаюсь на рассвете я счастливая.
В мышцах тонус молодой,
В мыслях радостный настрой.
Повторяю, как молитву, я припев простой:

Припев:

Долголетняя,
Энергичная,
Это жизнь моя,
Счастье личное.
Людам радуюсь,
Богу кланяюсь.
Повторяй за мной
Мой припев простой.

Я красива, комплиментами осыпана
И здоровьем богатырским вся пропитана.
Моя цель – до ста прожить
И потом ещё пожить.
Сочиняя, как молитву, свой припев
сложить.

Припев.

Руки, ноги у меня всегда проворные.
На лице моём горят глаза задорные.
Я энергией полна.
Помогает мне она.
Напеваю, как молитву, свой припев сполна.

Припев.

А в душе моей весна живёт цветущая,
Безмятежность и блаженство мне несущая.
Я походкою своей
Восхищаю всех людей.
Напевайте, как молитву, мой припев
скорей.

Припев.
Конец.

Посвящение Валерию Ободзинскому

Зачем рождаются великие певцы?
Такие, как Валерий Ободзинский?
Наверно, это ангелы в плоти
Приходят в мир, чтоб сделать его чище.

Людей объединить вокруг любви!
Любовь! Вот главная на свете сила!
Она и жизнь и разум сотворила.
Давайте будем помнить о любви!

Любить людей, как любят их они:
Самозабвенно, искренне и чисто!
Не зря рождаются великие певцы.
Такие, как Валерий Ободзинский!

Равновесье

Жило-было Зло на белом свете.
По соседству жило с ним Добро.
Были они дружными, как дети.
Да иначе быть и не могло.

В кошки-мышки день и ночь играли,
Свет и тень бросая по земле.
На досуге просто отдыхали,
Миром тем довольные вполне.

Но другие времена настали:
Появились люди на земле.
И Добро само себе сказало:
– Буду помогать я им в душе.

Людам подарю надежду, веру,
Счастье, радость, доброту, мечту.
Пусть живут и радуются смело
Солнцу, свету, ветру и дождю!

Зло – противовес Добра – решило:
– Буду тоже людям помогать.
Если кто захочет моей силы —
Я могу спокойно её дать.

Людам подарю обиду, жадность,
Зависть, злость, надменность, страх
тревог.
Чтобы жизнь им не казалась сказкой —
Равновесье в мире быть должно!

А чтоб люди Зла не замечали,
Буду через разум я творить.
Человек решит, что это сам он
На земле свои дела вершит.

Голос тот и громче, и быстрее,
Чем спокойный шёпот у души.
И сказало Зло Добру: – Смелее,
Чем на это мне ответишь ты?

А Добро спокойно отвечало:
– Подарю молитву людям я.
Если жизнь невыносимой стала,
Пусть попросят силы у меня.

Если кто-то болен – излечу я,
Если духом слаб – я силы дам.
Пусть молитва та людей врачует,
И пойдут они на путь добра.

Так и повелось с тех пор на свете:
Человек страдаючи живёт.
Лишь молитва нас от зла излечит
И дорогой к Богу приведёт!

Мир Украины

Справа и слева
Злые мужчины.
Мир раскололся на две половины.
Рвутся снаряды и пули свистят.
Дети Донбасса в подвалах сидят.
Взрослые дяди,
Друг друга простите!
Встаньте и руки друг другу пожмите!
Хватит уже воевать!
Мир надо спасать!

Мир Украины,
Общий, единый
Вы раскололи на две половины.
Рана его кровоточит, болит.
Тихо он плачет, и громко кричит.
Дети Донбасса,
Прячась в подвалах,
О перемирии добром мечтают.
Хватит уже воевать!
Мир надо спасать!

Взрослые люди!
Остановитесь!
В сердце своё хоть на миг загляните!
Зёрнышки счастья, любви и добра
Просят там света, свободы, тепла!
Душу свою вы для них распахните!
Родину-Мать Украину спасите!
Хватит уже воевать!
Мир надо спасать!

Стихи о любви

Ах, эти карие глаза

Ах, эти карие глаза —
Какая радость!
Я, их увидев, поняла,
Что значит сладость.
Такого парня упустить
Была не в силах —
Ты воплощение мечты
Моей красивой!

Такого парня я ждала
Лет двадцать точно.
Пусть хоть на время, обрела
Твою я прочность.
А восемь месяцев спустя
Лежу в роддоме,
Комочек радости держа
В своих ладонях.

А дочки карие глаза
Я рада видеть
И вспоминаю в них тебя,
Моя обитель.
Сегодня ей пятнадцать лет —
Уже большая!
А карих глаз красивый цвет
Парней смущает...

Разум говорит

Разум говорит: – Уйду,
Обойдусь, найду другого!
Но не верю я ему:
Больше в мире нет такого!

Я пыталась много раз
Подобрать ему замену.
Но притягивает нас,
Как магнитом, неизменно.

Он звонит издалека,
Я звоню через полгода.
Расстоянья – не беда,
Не помеха – несвобода.

Буду ждать его пока
В этом мире существую.
Знаю, день придёт, когда
За него я повоюю.

Саше

Я люблю смотреть в твои глаза.
Видеть в них любовь, заботу, ласку.
Но не понимаю иногда,
Почему ты не снимаешь маску.

Твои дети выросли давно.
Я жены на десять лет моложе.
Понимаешь, это не смешно:
Мне в любовницах ходить негоже.

Золотая нить меж нами есть.
Мы с тобою связаны любовью.
Но любви дороже тебе честь —
Слово, данное у аналая.

У меня же всё наоборот —
Для меня любовь дороже слова:
Если нет любви – давай развод!
Без любви я к браку не готова.

Так проходит год за годом жизнь.
Мы с тобой становимся всё старше.
Крепнет лишь любовь в глазах твоих,
В отношениях всё меньше фальши.

Нам с тобой расстаться не дано
В этой жизни, следующей, вечной.
Вместе были мы давным-давно.
И любовь у нас одна, конечно.

Сопернице

Тело его ты уложишь с собою.
Будет послушно лежать оно рядом.
Только душа его будет со мною.
Мысленно смотрит он ласковым взглядом.

Нет, не тебя он ласкает глазами.
Знаю, лежит, повернувшись спиною.
Знаю, о мне он мечтает ночами.
Знаю, ко мне он летает душою.

Ждёт, не дождётся свободного часа,
Чтобы обнять, поразить поцелуем,
Чтобы сдалась я без лишнего гласа,
Чтоб целовала его, не ревнуя.

Да, мне бывает порой одиноко.
Хочется, чтобы любимый был рядом.
Только душа моя просит твоёго,
Ей никакого другого не надо!

Против души я идти не желаю.
Буду любить я его бесконечно.
Так его душенька хочет, я знаю.
Наши тела (может к счастью?) не вечны.

Я – Женщина

Я – женщина-цветок.
Чиста, нежна, приятна.
Души моей росток не всякий разглядит.
Я верю, лишь любовь
Возьмёт меня в объятия,
А жадность и порок наткнутся на шипы.

Любовь всегда права. Она не обижает.
С любовью буду я и краше, и нежней.
Пусть главные слова она не повторяет:
Я знаю, нет меня дороже и родней.

Я – женщина-мечта.
Я создана для счастья.
А так же для любви
И радости в глазах.
Но есть одна черта
В характере прекрасном:
Хозяйкою судьбы я действую в сердцах.

Кого хочу – люблю, кого хочу – прощаю,
Кого хочу – казню: к себе не подпущу.
Я знаю, что хочу.
С кем быть, сама решаю.
Я верю, что свою любовь не отпущу.

Всем святым

Я не в силах его забыть.
Не стыдите и не диктуйте.
Лучше дайте нам вместе быть,
Счастье наше организуйте!

Я в разводе, а он женат.
Я свободна, а друг мой занят.
Будем счастливы лишь тогда,
Когда рядом дышать мы станем.

Вы же можете сделать так,
Чтоб все люди счастливы были!

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.