

Марина Дубровина

Толос души



Вспомни, как
вспомни
спаси, спаси
спаси, спаси
спаси, спаси
спаси, спаси
спаси, спаси
спаси, спаси

Марина Дубровина

Голос души

Издательство «Четыре»

2026

УДК 821.161.1
ББК 84(2Рос=Рус)6

Дубровина М.

Голос души / М. Дубровина — Издательство «Четыре», 2026

ISBN 978-5-908165-91-4

В сборник вошли стихи, отражающие мой диалог с жизнью, с событиями, ситуациями, прожитым опытом. Десять лет мне понадобилось, чтобы обрести смелость рассказать о себе, о своих состояниях и издать первую книгу. В своих стихах мне хочется исцелять словом душу моего читателя. Приглашаю в увлекательное путешествие с разговорами по душам, хочу поделиться с тобой сокровенным, мой дорогой читатель, тем, что рассказывает мне голос моей души. Пусть эта книга станет твоей путеводной звездой в мир света и любви.

УДК 821.161.1
ББК 84(2Рос=Рус)6

ISBN 978-5-908165-91-4

© Дубровина М., 2026
© Издательство «Четыре», 2026

Содержание

От автора	6
Обо мне	7
Спасибо	7
Снегурочка	8
Аффирмация на удачный день	10
Принятие	11
Мой удивительный гость	12
Путь	13
Послание души	14
Я мастер своей жизни	15
Точка невозврата	16
Моя улыбка света	17
Проявление в появлении	18
Касания Бога	19
Внутренний разговор	20
Ё-моё	22
Одиночество невкусно	24
Мой дебют	25
Дуальность	26
О семье	27
Письмо предкам	27
Мой род	28
Поздравление брата к сестре в день рождения	29
Сыну тринадцать	30
Выпускнику-девятикласснику	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32



Марина Дубровина

Голос души

© М. Дубровина, текст, 2026

© Издательство «Четыре», 2026

От автора

Приветствую тебя, мой дорогой читатель!

Если ты читаешь эти строки, значит, у меня получилось, и я рада познакомить тебя с моим творчеством. С моей первой книгой стихов «Голос души».

Мои стихи – это дневник моей жизни, в котором я выстраиваю диалог с моей душой. Я родилась в семье учителей, и для меня важно было, чтобы меня слышали. Однако в силу занятости родителей это не всегда удавалось. И я училась чувствовать себя через свои состояния и внутренние ощущения, чтобы помочь таким же, как я, людям быть услышанными.

Прошли годы, я выросла, стала психологом и одним из своих инструментов в работе стала применять слово. Ведь слово – это про честность с собой и понимание важных процессов своего тела. Это про разные состояния души. Это про проявление непроявленного. Это про осознание неосознанного.

Чувствуя своё тело и исцеляя его словом, я поняла, что это и есть то самое, что с моих детских лет хочет проявиться, быть услышанным.

И я начала делать свои первые робкие шаги в стихосложении. Да, где-то у меня получалось неидеально, где-то не по правилам, зато честно, открыто и про меня. Я много лет являюсь членом Амурского областного общественного литературного объединения «Лира», но всё не решалась проявиться и опубликовать свои стихи. И вот этот момент настал. Десять лет мне понадобилось, чтобы обрести смелость рассказать о себе, о своих состояниях и издать первую книгу.

В своих стихах я наполняю жизнь истинными смыслами, тем самым обретая гармонию для себя, и создаю гармонию для отношений с окружающими.

В своей первой книге я расскажу о себе, тонкой организации моей души, о моей любимой семье, о муже, сыне, дочери, родителях, поделюсь посвящениями близким мне людям, о моей России и путешествиях.

Мы с мужем очень любим путешествовать и встречаться с друзьями. Свои ощущения от прожитых событий я изливаю в стихи, чтобы возвращаться в то самое состояние счастья, которое я проживаю в моменте. Ведь наша жизнь удивительна, и в ней так много хорошего, красивого, доброго, тёплого и вкусного, что хочется фокусироваться на этих состояниях для создания счастливой реальности. В главе «О путешествиях», мой читатель, ты сможешь увидеть мир через моё слово моими глазами и чувствами.

В своих стихах мне хочется исцелять словом не только мою душу, но и душу моего читателя.

Приглашаю в увлекательное путешествие с разговорами по душам, хочу поделиться с тобой сокровенным, мой дорогой читатель, тем, что рассказывает мне голос моей души.

Каждая глава начинается эпиграфом с важными словами, чтобы мой читатель почувствовал смысл, который я вкладывала в каждую главу книги. Автора слов я обозначаю буквой, так подсказала мне моя душа.

Пусть моя книга станет твоей путеводной звездой в мир света и любви.

Приятного путешествия, мой дорогой читатель, в исцеляющий мир моего творчества.

*С любовью и благодарностью,
Марина Дубровина (Ерилова)*

Обо мне

*Каждая мысль осознанна быть.
Каждое слово должно с нами жить.*
М. Ерилова

Спасибо

Спасибо маме за рождение,
Спасибо миру за мечту,
Спасибо Богу за надежду,
Спасибо всем за доброту.

26.07.2016

Снегурочка

Здравствуйте! Снегурочкой
Все меня зовут
И считают девушкой,
Что дарит уют.

Принесла вам солнышка
Много в рукавах,
Счастья и душевности –
Чувствуйте в словах.

Год назад встречались мы
С вами, как всегда,
Счастьем наполнялись, и
Снова я пришла!

Как дела сердечные?
Как ваш год прошёл?
С плясками и песнями?
Очень хорошо!

Наслаждайтесь музыкой,
Светом, добротой!
Открывайтесь, милые,
С верой и мечтой!

Вы способны многое
В жизни обрести
И с любовью преданно
В новый год войти!

Мы пришли к вам с дедушкой
Праздник подарить,
Предлагаю радостью
Деда одарить!

Кто готов нам песенку
Спеть свою сейчас?
Станет деду весело
В этот праздный час!

Какие вы красивые
Пришли на праздник к нам!
А стихи вы знаете?
Тогда слово вам!

Весело и радостно
Нам у вас сейчас,
Время истекает,
Наступает час.

В путь мы вновь отправимся,
Чтоб прийти ещё!
Счастьем год наполним,
Даря души тепло!

07.12.2021

Аффирмация на удачный день

Сегодня солнышко сияет
И птички с юга к нам летят!
Все дружно лето мы встречаем,
А значит, будет всё на пять!

Ты не грусти, мой друг, не надо,
Всё будет в жизни хорошо!
Немного подождать лишь надо,
Исполнится желание твоё!

17.05.2016

Принятие

Вот человек, он мечтает, живёт,
Знает, что счастье своё он найдёт.
Бог создаёт этот рай для него,
Дарит задачи, пути, бытие.

Вмиг понимаешь, своё узнаешь,
Чувствуешь телом, не в сказке живёшь.
Сердце наполнив счастьем сполна,
Всё принимаешь, обретая себя.

17.07.2016

Мой удивительный гость

Сегодня в гости Счастье забежало
И вам привет большой передавало!
Частичку теплоты в награду
За все ваши дела и всем на благо!

Потом мой гость запел мне песнь Бога,
Словами убирая все тревоги.
Лучи любви сердечно посылая,
Рассказывал про жизнь земного рая.

В ответ свою любовь я Счастью подарила,
Укутала добром, всё было так красиво!
И Счастье с головой меня накрыло,
Прильнув своим крылом ко мне, всё было мило.

Друзья мои, прошу, счастливыми живите!
И Счастью своему вы двери отворите.
Доверьтесь вы себе и голосу, что свыше.
И пусть цветы любви растут на вашей крыше!

07.06.2020

Путь

Рождаемся мы в ожидании
Понять назначение своё.
Или почувствовать в сознании,
Каков мой путь и что моё.

Нам посылают много испытаний,
Мы сердцем выбираем путь,
То падая, то поднимаясь,
Успехом украшая жизни суть.

Кому-то суждено жить в сказке,
А кто-то не стремится ни к чему.
Мы ищем теплоты и ласки,
Стремясь открыто к волшебству.

И, понимая смысл жизни,
Мы всё с нуля стараемся начать.
Ошибки прежние исправить
И больше их не совершать.

Так не бывает, невозможно,
Должны идти только вперёд.
Не останавливаться в прошлом
И помнить, что удача ждёт!

И вмиг откроются все двери,
Печали, грусти отойдут,
Покинут душу все потери,
А добрые эмоции придут!

И сердце распахнётся, обнимая душу
В своих мечтах, в своей любви,
И целый мир мы будем слушать
И чувствовать добро Земли.

30.09.2016

Послание души

Я чувствую тебя на расстоянии,
Томясь в желаниях тепла.
Ты мой из смысла мироздания,
И знаю, что я для тебя.

Мой мозг ещё меня уводит,
Скрывая правду наших дней.
Сомнениями душа исходит,
Но хочется с тобою быть сильней.

Я жду тебя, неважно, где ты
И сколько мыслей у меня.
Хочу твоих объятий светлых
И просто чувствовать тебя.

Ты нужен мне душой и телом,
Ведь Бог создал нас для любви.
Хочу быть рядом, пусть несмело,
Прошу тебя: «Родной, живи!»

Я обрету с тобой лишь нежность,
Узнав тебя в пучине дней.
Я жду тебя всегда с надеждой,
Хочу увидеть поскорей.

26.08.2022

Я мастер своей жизни

Ну вот настал этап для мыслей,
Мы все вступили в новый год.
И сколько трепетного в жизни
Нам снова радость принесёт.

И счастье в сердце обновилось.
И мысли стали из души.
И что-то в воздухе искрилось.
Почувствуй это, не спеши.

У каждого своя дорога.
И каждому своё дано.
Здесь все мы есть части Бога.
И свыше всё уж решено.

А ты творец, создатель жизни.
Запомни это навсегда.
Всё будет так, как ты решишь, и
Получишь счастье на года.

Ты открывай сердечко свету.
Иди смелее, не робей,
А я скажу, но по секрету:
«Ты своей жизни чародей!»

И действуй смело! Ты решаешь:
Сегодня в бой или покой.
И только ты внутри всё знаешь,
И только этот путь лишь твой.

03.01.2022

Точка невозврата

Как часто ошибаемся мы в людях.
Как больно сердцу от того порой,
Совсем не думая, что всё так будет,
Идём в доверии мы за мечтой.

И вдруг волна сомнений накрывает,
И вдруг остановился миг.
А сердцу больно... отчего – не понимает
И только слышит громкий стон и крик.

Любовь, прошу, ты исцели мне раны,
Наполни светом темноту.
Заполни счастьем, мы ему так рады,
Направив его в эту пустоту.

И снова в путь. Мы в силе можем много.
И снова светятся улыбкою глаза.
И снова по крупинкам, понемногу
Шагаем смело, глядя в небеса.

А в небе ангелы нас направляют
И поправляют наши два крыла.
Ведь там, у Бога, они точно знают,
Что мы поддержаны всегда.

А значит, выше взгляд, ребята.
А значит, мы идём вперёд,
Поставив точку невозврата
Для тех, с кем наш закончился поход.

01.03.2021

Моя улыбка света

Считаешь ты меня хорошей.
Мне радостно, улыбка на душе,
И радует, что в мире люди тоже
Такие чуткие и нежные ко мне.

От слова тёплого цветут мимозы,
От обращения хочется летать.
Так важно каждому признание
От своих близких получать.

Когда любима я, приятно.
Когда нужна, я начинаю петь.
И каждый день, он очень сладкий,
Так много хочется успеть.

А если нужно, шлю улыбки!
Улыбки сердца, трепета души.
И каждый может в них согреться
И чувствовать знамение любви.

Живите, люди, процветайте
И украшайте своим светом мир.
Всё хорошо. Об этом знайте,
На путь к вершинам фокус-ориентир!

05.06.2020

Проявление в появлении

Ты появился так случайно,
Одномоментно, так легко,
Окутав нашу встречу тайной,
И стало радостно, светло!

Твоя улыбка – лучик света!
Твой голос – зов моей души!
Твой взгляд – как целая планета!
Твои объятия – для любви!

Тебя не знаю – это правда,
Но чувствую тебя без слов.
Ты для меня моя награда,
Мой мир, мой свет, моя любовь.

13.11.2018

Касания Бога

Что для меня твои объятия?
Это о том, о чём молчат.
Достаточно рукопожатья,
И снова тот же результат.

Ты нежность, чувство и желание,
Хочу их вновь я повторять.
В твоих словах сокрыта тайна,
Что позволяет мне мечтать.

Я доверяю песни ветра
И окунаюсь с головой
В потоки страсти и секрета,
Известного лишь нам с тобой.

Ты мужество, покой и смелость,
Что украшают день во всём.
Ты даришь то, что так хотелось,
И создаёшь мой день за днём.

Твоя рука – касание Бога,
Твой взгляд – доверие себе.
И хочется совсем немного,
Лишь раствориться в тишине.

Мне так приятно, что нас двое,
Мне так волнительно в душе.
И пусть хранит волна покоя
Прикосновенья на земле.

02.12.2021

Внутренний разговор

Наступит миг – и в сердце крик,
Душа терзается в догадках.
А ты не молод, не старик,
Но что-то в жизни не всё гладко.

Живёшь ты жизнь своей мечты,
Рисуешь счастье красоты,
Во всём любовь, покой и свет,
В котором ты душой согрет.

Или, смирившись с тем, что есть,
Теряешь в жизни интерес,
Плывёшь в потоке жизни так
И принимая жизнь как факт.

Совсем не знаешь, что сказать,
Слова как в чувства описать.
И вот тебе уж всё равно
И скучно жить давным-давно...

В момент вливается она!
Полна надежд и влюблена.
Рисует жизнь твою такой,
Что вмиг теряешь ты покой.

И вот она уже с тобой,
В объятьях нежности святой.
К тебе прильнув, глаза прикрыв,
Душой рисует свой мотив.

И в этом танце хорошо,
Душе игриво и легко.
Играют чувства в тишине,
Знакомые внутри тебе.

И каждый вздох, он из души,
Прикосновения хороши.
И ты в том счастье окрылён
И в жизнь свою снова влюблён.

А дальше что? И как лететь?
Всё в жизни хочется успеть.
А вдруг и здесь снова обман?..
И в голове твоей туман...

Что делать? Как идти, скажи?
А может, это миражи?
А может, всё приснилось мне?
Я до сих пор парю во сне?

Смятение чувств и танец мыслей.
Хочу сейчас услышать звук,
Твой голос счастья, и зависнуть,
И чувствовать лишь сердца стук.

Я знаю, это невозможно.
Поверить в столь короткий срок.
Но знаю: в жизни нам всё можно,
И жить в любви, и просто так!

15.11.2021

Ё-моё

Ноябрь. Дорога. Скользко очень.
Супруг устал. Я за рулём.
Мы едем тихо. Снег и кочки.
Не видно, как и что почём...

Держу дистанцию. Спокойна.
Давлю на газ, а толку нет.
Машина тормозит невольно,
А в мыслях страх и интерес.

Ну вот я повернула. Славно.
Метёт сильнее и сильнее.
Домой хочу и еду плавно.
От фур вокруг много огней.

Вот горка. Едем. Скользко очень.
Машины едут не спеша.
Вдруг стоп и фуры у обочин.
Ушла тут в пятки у меня душа.

Смотрю вперёд: огни сигналият,
Машины ехать не хотят.
Смотрю назад, а там финалит.
И фура мчит, а тормозить нельзя.

Она навстречу, а мне страшно.
Машины окружили с трёх сторон.
Я потихоньку, как иначе,
Пока жива, иду в обгон.

Душа трясётся наизнанку.
Как всё случилось? Я смогла.
Включив я вовремя сигналку,
Я жизнь супруга сберегла.

Проснулся он. А что случилось?
Ругается, что я молчу.
А я тихонечко молилась:
«Спасибо, Бог, что я живу!»

Мы поменялись. Он за руль сел.
А я смотрела в то окно.
Луна за тучами виднелась,
А в мыслях только: «Ё-моё!»

Держи дистанцию, водитель!
И думай на дорогах обо всём.
Ты искуситель и спаситель,
И жизнь ценна тем, что живём!

С благодарностью за день, Марина Ерилова 09.11.2025

Одиночество невкусно

Что-то со мной происходит.
Я счастлива, живу в любви,
Внутри печаль так сильно гложет,
Что все забыли, все ушли.

Не получается нисколько,
Как ни стараюсь, всё зазря.
От мыслей этих очень больно.
Зачем живу на свете я?

Как мама только хороша я,
А в остальном, как ни крути,
Достигла я такого стопа,
Что смысл теряется в груди.

Вроде красива и любима,
Умна, начитанна, верна.
А всё выходит снова криво,
И никому я не нужна.

И снова слёзы, боль, тревога,
И только звонкий щебет птиц
Меня вытягивает снова,
Как будто шепчет: «Ты держись!»

Не одинока ты, любима!
Нужна и мужу, и семье.
Дорожка в жизни всегда крива,
Копание брось уже в себе.

Иди вперёд, решай задачи
И помни: счастье – это ты!
И будет в жизни всё с удачей,
Люби себя и береги!»

01.05.2026

Мой дебют

Каким мой образ будет, я не знаю,
Продумываю всё до мелочей.
Изюминкой я серьги добавляю
И внутренний огонь моих речей.

Сегодня я ведущая в театре,
Как много сил приходится вложить.
Весь свет на мне, я снова в кадре,
И вот момент всех светом одарить.

И вот кулисы, свет погас. Начало.
Выходим с мужем, за руки держась.
Нас свет софитов освещает снова,
И чувствую готовность, не боясь!

Улыбки зрителей, красивые актёры,
И в зале уж аншлаг и хлопот рук.
Забыты все грустинки и печали,
Лишь радость и любовь вокруг.

Ну вот, дебют мой состоялся!
Ведущей побыла в театре я.
В овациях восторга накупаться
Мне довелось, театр мой – семья!

11.08.2026

Дуальность

Мир прекрасен, чувствуй это!
Красота вокруг сейчас,
Лето, солнце, много света
В каждом миге, в каждый час!

Люди – это же про вечность.
Бог – создатель всех и вся!
И никто не сможет встречный
Лишить света и тепла.

Будь спокоен, милый путник,
Бог в тебе, он есмь ты!
Выбор делай безупречно
И иди в свои мечты!

Жизнь твоя, и ты в ответе
За себя и за родных.
Пусть несёт попутный ветер
Счастье, радость дел земных.

Чувствуй жизнь в её мгновении,
Тьму гони из сердца прочь!
Ты создатель! Ты тот гений,
Кто способен всем помочь!

08.06.2026

О семье

*Иногда тепло, которое ты подарила, пройдёт через сотни рук и
только потом кого-то согреет.*

М.

Письмо предкам

Мой род, великий и могучий,
Прими поклон мой от души!
Благодарю за жизнь и участь,
Благодарю за свет в любви.

Свой опыт через поколения
Вы все дарили для меня.
Я шла в потоке вдохновения,
Любима вами, как всегда.

Да, путь нелёгкий, знаю,
И тянется с глубин веков.
И каждый раз я проживаю
Тот путь из мудрости годов.

Там много чувств – потоков вечных,
Там много боли и потерь,
Мой путь лишь продолжение встречи
И жизни в счастье средь людей.

Благодарю, мой род, и помню,
Что лучшее, что есть во мне,
Вы даровали мне с любовью,
Любовью вечной на земле.

03.05.2022

Мой род

Сегодня расскажу про силу рода,
Так хочется мне вспомнить всех.
Чтобы начать ценить свободу
И осознать, в чём мой успех.

Рождаемся в любви и жажде смысла,
Мы чувствуем любовь свою во всём.
И опыт предков нас ведёт по жизни,
В доверии, в любви к нему живём.

Однако наступает точка,
Когда пути не видим мы.
И вроде бы ни в чём не виноваты,
Но просим Господа: «Прости!»

Так крутим колесо сансары,
Всё время начиная путь в любви,
И снова, чувствуя усталость,
И снова: «Господи, прости!»

Так может продолжаться вечно,
А жизнь моя не так уж коротка.
Но относиться к ней беспечно –
Это ответственность и боль моя.

В моменте грусти обращаюсь к роду.
Прошу прощения за всё.
И, чувствуя свою свободу,
Я принимаю опыт, всё моё.

Мой род всегда меня поддержит
И новой силой душу вдохновит.
Я жизнь свою увижу по-другому
И притяну успех свой, как магнит.

Поэтому так важно помнить предков
И древо рода счастьем исцелять.
Ценить свой род, глаголить деткам
И с благодарностью себя принять.

04.04.2022

Поздравление брата к сестре в день рождения

Сестрёнка! Милая, родная!
Мой ангел света, жизни луч!
Я с днём рождения поздравляю!
И говорю: «Тобой горжусь!»

Голубоглазая сестрёнка!
Спешу «Люблю!» тебе сказать!
Твоя улыбка – лучик солнца,
Который греет душу мне опять!

Спешу поздравить с днём рождения!
Спешу сказать «Люблю!» тебе,
И знай: ты жизни украшение
И благодарен я судьбе!

Спасибо мамочке любимой,
Что подарила мне тебя!
Ты родилась уже счастливой,
И счастлив я быть у тебя!

Мой ангел света! Ангел жизни!
Дари улыбки, свет души.
И знай, что мы всегда едины,
Ты счастье, радость, стук в тиши!

Когда взгрустнётся мне украдкой,
Я вспоминаю звонкий смех!
Всегда горжусь сестрёнкой сладкой,
И помни, что ты лучше всех!

10.12.2019

Сыну тринадцать

Ну вот тринадцать нам.
И этот день настал.
Ты взрослым, сын, становишься,
На год мудрее стал.

Мой нежный, чудный, ласковый
И самый мой родной.
Пусть небо всегда сказочным
Сияет над тобой!

Друзья пускай лишь верные,
А путь всегда прямой.
По жизни будь лишь первым ты
И помни: мы с тобой!

Горжусь тобой, сыночек мой,
Антоша золотой!
С твоим рождением, милый мой,
Ушёл и мой покой!

Ты счастье безграничное,
Родной мой, подарил,
Когда в тот самый первый день
Улыбкой озарил!

Ты чудо моё нежное,
Ты наш герой земной.
И оставайся прежним ты,
И будь самим собой!

Люблю тебя, сыночек мой,
Всем сердцем, всей душой.
Храни Господь тебя всегда,
Даря земной покой!

28.05.2017

Выпускнику-девятикласснику

Ну вот и выросли совсем вы,
И детство где-то позади.
А время наше быстротечно,
Теперь решение впереди.

Каким свой путь избрать дальнейший?
Какой дорожкой пойти?
Вы знаете уже, конечно,

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.