

A watercolor illustration of a woman whose body is formed by a tree's trunk and branches. She is holding a small seedling with two green leaves in her hands. The background is a light, textured wash of yellow and white.

Ясна Токарлик

# ТРАНСФОРМАЦИИ В СТИХАХ

111 СТИХОТВОРЕНИЙ

Ясна Токарик

**Трансформации в стихах**

«Издательские решения»

**Токарик Я.**

Трансформации в стихах / Я. Токарик — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-535071-8

О чём, вообще, эта книга? О переключении из состояния загнанности в состояние свободы. О переходе от мучительных метаний к самосозерцанию и самолюбванию. Об избавлении от программ, которые управляют нашей жизнью. О принятии в себе обеих своих сторон: духовной и телесной. О возвращении к той части себя, которую мы обычно предаём, забываем и которая единственная и может подарить ощущение счастья, придать жизни смысл. Эти стихи меняют по одному шажочку на каждую строчку.

ISBN 978-5-00-535071-8

© Токарик Я.  
© Издательские решения

# Содержание

Об авторе	6
Вступление	8
Отзывы	9
#1	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Трансформации в стихах

**Ясна Токарик**

*Корректор* Светлана Харитонова

*Дизайнер обложки* Дарья Хант

© Ясна Токарик, 2021

© Дарья Хант, дизайн обложки, 2021

ISBN 978-5-0053-5071-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Об авторе

Оказалось, написать о самой себе сложно. Не знаешь, с какой стороны начать рассказывать. И что нужно рассказать о самой себе, чтобы это было уместно. Начинаешь перебирать в голове то одно, то другое, в итоге не знаешь, за что схватиться, и хватаешься совсем не за то, что нужно.

Когда я смотрю на свою жизнь, я иногда удивляюсь тому, насколько много событий в нее поместилось. Иногда мне кажется, что я прожила много жизней в одной, и я переродилась так много раз, что некоторые воспоминания кажутся воспоминаниями из прошлой жизни. Я ли это была? Кажется, вряд ли.

Мое детство было одновременно прекрасным и непростым. Маленькая деревня в 250 км от Владивостока, море из окна в 5 минутах от дома, много природы, свободы, прогулки с друзьями целыми днями напролет. Прятки на гаражах, сальто и пятнашки на натянутых рыболовных сетках между деревьями, прыжки в море с пирса, мидии и ежики на кострах, игры в дочки-матери на ржавых баржах, радость от новых розовых велосипедов из Японии, корейский виноградный сок и сладости. Были и тяжелые моменты в семье: лихие 90-е, строгости в школе и другие сложности, которые в каком-то смысле заставляли взрослеть не по годам, грызть гранит науки, чтобы выжить и уехать во Владивосток учиться после школы – предел мечтаний на тот момент.

В детстве я никогда не мечтала уехать никуда, кроме Владивостока. О Москве или путешествиях даже не было мыслей – слишком заоблачно и слишком нереально. Хотя вся моя комната была завешана разными картами: карта Дальнего Востока, Приморского края, России и мира в нескольких вариациях. Я любила разглядывать другие страны и читать о них. Но тогда мне казалось, что это невозможно – в них попасть. И единственная страна, в которую я тайно мечтала попасть, это Америка.

После третьего курса университета я на лето улетела в Москву. Мне было 18. Первый самолет, первый раз в столице, первый раз вообще за пределами Приморского края. У меня открылись глаза. Москва показалась каким-то другим миром, другой страной – всё здесь было по-другому. Здесь я, наконец, почувствовала то, о чем читала в книгах «здесь Русью пахнет» – на Дальнем Востоке Русью мне не пахло никогда. Эта поездка в Москву и Санкт-Петербург вдохновила меня окончить университет экстерном – ждать еще 2 года до свободы было слишком долго. Я вернулась и подала документы.

Учиться на экстерне было сложно: маленькая комната в общежитии, где 6 человек на 9 квадратных метров, у которых ничего в жизни не поменялось, плюс работа и подработки, которые я была вынуждена брать. Часто спрашиваю себя: как я это смогла? С утра 4 курс, после обеда 5 курс, в перерывах работа, сдача экзаменов. Я даже на танцы ходить успевала. За год экстерна я научилась большему, нежели за 3 года очного обучения. Научилась быстро читать, общаться с преподавателями один на один, уметь найти выход из любой безвыходной ситуации. Госы. Диплом... В день, когда я защитилась, я пришла в общежитие и... очень помню этот момент: мне казалось, что я могу все. Вот любое вообще желание. Любое. Все могу, что захочу. И поездка в Москву после такого сложного года мне казалась мелка.

В этот момент подруга, которая окончила иняз и тоже только что вернулась с защиты диплома в комнату, сказала: «А поехали куда-нибудь за границу?» У меня загорелись глаза. Какая Москва? Я поеду в Америку! Еще полгода подготовки: документы, языковые курсы, тесты, водительские права – и я оказалась в Аризоне, а потом во Флориде.

Ну вот, не знала, что о себе написать, теперь не могу остановиться.

Жизнь в Америке полностью перевернула меня, я словно родилась заново. Во мне появилась другая «я», американская я, которая потом так на многое повлияет в моей жизни.

После Америки я больше не могла жить только в России, поэтому путешествия стали неотъемлемой частью моей жизни. Азия, Индия, Европа, студенческая мечта автостопного путешествия Москва – Владивосток.

В моей жизни был период индийских ашрамов, безумных автостопных путешествий по Азии и Европе, несколько лет каучсерфинга – когда ты принимаешь у себя иностранцев со всего мира и останавливаешься у них дома ([couchsurfing.org](http://couchsurfing.org)), несколько лет работы в Большом театре переводчиком самых лучших хореографов мира, учеба в испанском университете по гранту.

Но, пожалуй, самое любимое мое занятие было и остается – расширение своего собственного сознания. Именно благодаря этому я делала то, что делала: а именно – преодолевала страхи, находила ограничения, искала новые подходы к себе, новые возможности найти свои истинные желания и реализовать их.

Так я полюбила психологию и разные ее направления, так я стала приносить это в свою работу с детьми, в преподавание языка и в тексты в соцсетях, которые всегда были неотъемлемой частью моей жизни. Мне всегда нравилось делиться тем, что я знаю и осознаю. Осознавать и вербализировать это в тексты – что может быть вкуснее этого? Стихи я писала в детстве, но после переезда в Америку и внедрения второго языка я перестала их писать. Возвращение стихов в мою жизнь, да еще и в такой форме – большой подарок, благословение и счастье для меня. Эти стихи не просто слова и строчки, это концентрированные состояния, чувства, осознания и озарения. Пусть они найдут свое место в вашем внутреннем мире.

## Вступление

Пожалуй, самое частое, что я слышу про свои стихи, это: «Я вообще никогда не любила поэзию, не читала стихи, не интересовалась поэтами, но твои стихи – это что-то особенное...» Что уж говорить, эта обратная связь и про меня тоже. Я никогда не зачитывалась поэтами, не интересовалась поэзией больше, чем того требовала школьная программа. Стихи писала в детстве и подростковом возрасте, но значения этому никогда особого не придавала. И когда стихи внезапно вернулись через несколько лет в таком совершенно новом качестве и стали неотъемлемой частью моей жизни, воплощением трансформаций, происходящих со мной и не только, полноценным трансформационным инструментом, я стала задавать себе вопрос: почему именно стихи?

Я вижу это так: мы часто хотим получить ответ на какой-нибудь вопрос, подсказку, руку, которая проведет по незнакомому месту, согреет, убережет, подскажет. Хотим трансформаций, развития, скачка, нового уровня роста. Но в то же самое время мы не берем все это напрямую. Вот вопрос – вот ответ. В эту же секунду вместе с ответом включается сопротивление. И слышу, и нет. И понимаю, и не понимаю. И хочу взять, и не беру. И вроде бы все просто, но не могу применять в своей жизни. И в этом месте поэзия – это уникальная форма для трансформации, потому что помещает в себе ответ в такой форме, когда не прямо, косвенно вроде бы, ответ как будто бы заползает внутрь, становится частью твоей собственной правды, обходя защиты ума. Кажется, просто стихотворение читаю или слушаю, ничего такого угрожающего моему привычному. Какая-то напряженная «мышца сопротивления» изменениям и всему новому расслабляется на эти мгновения, слушая музыку поэзии, и ответы, подсказки, озарения, инсайты загораются вспышками внутри. Попадают сразу в цель.

Кроме того, я бы сказала, что такая трансформирующая поэзия очень нежна, мягка, она вносит свои коррективы за какие-то считанные минуты, не нарушая выстроенные опорные конструкции, но где-то мягко их изменяя, уплавняя (нет такого слова? пусть будет!) и разбирая их, если есть на то необходимость и запрос, постепенно.

Некоторые мои стихотворения неделями крутятся у меня в голове, некоторые я вспоминаю редко, но метко под ситуацию, некоторые я не помню совсем и каждый раз удивляюсь, я ли это написала. Но буквально каждое стихотворение ценно для меня, и я уверена, для кого-то из вас это тоже очень ценно.

Почему стихов 111? Я люблю это число. Переход. Изменения. Поддержка свыше на этом пути. Пусть эта книга принесёт нужные вам прямо сейчас трансформации. Легко, бережно, красиво и тонко. Пусть запустит она те изменения, которые вы хотите и которых жаждете. Каждое стихотворение – концентрат, зелье, *magicpotion*.

Перед тем, как отдать книгу в печать, я дала прочитать её нескольким людям, которые откликнулись в соцсетях. У них была неделя для того, чтобы испробовать действие книги на себе. Для меня было важно услышать, что эта книга действительно оправдывает своё название.

Я желаю вам удовольствия от прочтения и трансформаций, которые будут с вами происходить.

## ОТЗЫВЫ

### **Мария Краснянская, Москва**

Стихи не мои, но, читая, начинает звучать моя душа. Я стала внимательнее к своим чувствам, не просто подмечать «мне больно сейчас», а глубже, бережнее: «что это заболело, почему?» Стала видеть новое, перестала узнаванием страдать и смотреть на себя как на давно изученное явление.

Читая, ловила ощущение присутствия рядом кого-то. То ли это чувство родной души, то ли Бога, то ли собственная душа бодрствует и не хочет засыпать. Может, всего по чуть-чуть, но фонарик внутри горит, немного качается, и хорошо. С чувством лёгкой грусти, как будто заканчиваю читать письмо старого друга, прихожу к последнему стиху. Все три дня было ощущение, что я вспоминаю и возвращаюсь. Как будто был в жизни какой-то момент, когда я разуверилась, усомнилась – а есть ли вообще этот мир, где я буду своей, где все так, как я чувствую? И стала притворяться, как марсианин у Брэдбери, мимикрировать, пытаться влиться в чужие стаи. А эта книга – как письмо из дома, как голос друга: «Возвращайся, мы тут! Вот они мы, совсем рядом».

### **Ирина Садовская, Владивосток**

Первые стихи начинала читать сыну вслух, он сказал, что они такие «сказочные и волшебные, потому что нельзя же по-настоящему взлететь, но очень красивые...» Буквально с первых стихотворений в процессе чтения стали приходиться образы и ситуации, для которых это стихотворение как ответ на вопрос. Сначала перечитывала эти стихотворения по несколько раз, словно закрепляла в себе новые «настройки».

Потом стихотворения полились в меня, как водопад, и я незаметно прочитала почти залпом полкнижки и усилием воли решила притормозить и понаблюдать за собой... В этих стихотворениях многое мне было знакомо, и я лишь краем сознания отмечала это знакомство. Вторая половина книги для меня про позволение, принятие и согласие, про рассматривание глубины в себе и радости от того, что есть повод увидеть, задуматься и позволить этому быть... Благодарю, это было чудесное путешествие в себя.

### **Анна Суrowова, Москва**

Страница за страницей перед нами открывается целая Вселенная. Для каждого – своя. Автор, подобно искусному психоаналитику, погружает нас в свой внутренний мир, свое сумасшествие, внутреннюю империю, заставляет прокладывать трассы, на которых несутся мысли из городов в города, выжимает из каждой минуты, проведенной с тобой всю ее наполненность, мельчайшие неуловимые смыслы.

И автор любит каждого своего читателя, обнимает его своими стихами, признает его бесконечную уникальность и важность – такого как есть: уставшего, истерзанного сомнениями или болью, разрешает ему быть. Здесь и сейчас. В моменте. Остановиться, взглянуть на себя, попробовать на вкус свои эмоции и разрешить себе Быть: «Ты – уникальность. Второго такого нет».

История за историей – мы все глубже погружаемся в себя, все глубже верим, все пристальнее вглядываемся в себя.

### **Василина Пухова, Краснодар**

О чём вообще эта книга? О переключении из состояния загнанности в состояние свободы. О переходе от мучительных метаний к самосозерцанию и самолюбию. Об избавлении от программ, которые управляют нашей жизнью. О принятии в себе обеих сторон: духовной и телесной. О возвращении к той части себя, которую мы обычно предаём, забываем, от которой отмахиваемся и которая единственная и может подарить ощущение счастья, придать жизни смысл.

Эти стихи меняют, по одному маленькому шажочку на каждую строчку, то, что накопилось за годы. Плавно и незаметно успокаивают мятущийся ум. Аккуратно по маленькой медовой капельке добавляют, точнее нет, возвращают в жизнь её духовную составляющую. Тихо шепчут на ушко: «Открывай глаза, просыпайся, вдыхай, выдыхай». Напоминают: «Ты живая!»

И всё это – без всякой эзотерики и ритуалов, без преклонения перед гуру и авторитетами, без, прости господи, догматизма. Вот такие вот трансформации.

### **Игорь Ким, Элиста, Республика Калмыкия**

Когда я читаю твои стихи, Ясна, у меня по телу разливается тепло. Я наполняюсь солнечным лучом, который вымывает много наносного, много ненужного, происходит трансформация. Чувства разные: открываются задачи, немного светлой грусти, радость, укрепляется желание помогать другим. Это целительные стихи. Благодарю.

### **Виктория Тихонова, Москва**

Я отправилась в путешествие со стихами, когда моя жизнь разрушилась, и я прохожу все, о чем читаю. В этой тьме я начинаю осознавать себя, доставать себя, любить и петь себя. А стихи вернули мне веру. Тёплой ладонью взяли за руку. Мне все время кажется, что меня обнимают мягко. Со мной говорят не в голову, а в сердце, в душу, сразу напрямую, перепрыгивая через КПП ума. На каждый стих лились слёзы, и они были живой водой, а не той едкой кислотой, что разъедает лицо. Растворяли они все слои боли, мусора и лжи, под которыми я хоронила себя. В самую суть звучит, и сутью отзывается. Как кричать в лесу «аууу» и в ответ откуда-то через толщу ответное «ауууу» слышать. Я вдруг поняла, что стала слышать себя и свое тело. Как я вообще могла игнорировать свои сигналы? Оно всегда все знало. Я просто не хотела слышать и слушать. Я сама себя бросила, и то, что я искала во вне, всегда было внутри.

Я еще буду перечитывать. Есть стихи, в которых для себя я увидела очень глубокие ключи, но в них надо вдоволь побыть.

### **Елена Акиншина, Москва**

Мое самое главное впечатление от книги – она живая.

А как встретиться и познакомиться с этим живым существом?

Увидеть. Услышать. Почувствовать. Потрогать рукой.

Как только я начала ее читать, у меня сразу появилось желание взять её за руку. Мне сначала показалось, что это я хочу услышать, как Ясна читает стихотворения, и её взять за руку. Чтобы почувствовать тепло, ощутить присутствие.

С каждым стихотворением я понимала, что это я уже читаю вслух. И как будто они проходят сквозь меня. Протекают. Может быть, как теплый летний дождь, сверху стекают будто бы капли по волосам. Или это сильный холодный ливень стучит по капюшону моей куртки. И капли текут по лицу. Или, может быть, это слезы? Нет, это не слезы, это – вода из родника.

Книга – живая. И хоть книга и называется «Трансформации в стихах», я все равно называю их «стихотВОРЕНИЯ», потому что они бОльше, чем просто стихи.

### **Екатерина Симонова, Москва**

Ясна, твои стихи... они волшебные, они помогают вспомнить себя, вспомнить те свои части, которые, начиная с самого детства, отвергала. Поднимают со дна памяти непрожитые, замороженные чувства, и у тебя уже нет возможности бежать...

Но начну с того, что никогда не любила стихи, мне нравилась проза. Пару раз я участвовала в твоих стихоэфирах, больше ради интереса, и в прочитанном мне я всегда находила что-то про меня в тот момент. Да, но не более. Я почувствовала отклик проверить их действие на себе, действительно ли они трансформируют?.. Вот если б прочесть сразу книгу...

И вот я читаю. Каждый день перед сном, входя в такое особое состояние между сном и явью. Я читаю, а в ушах твой голос, как будто я слушаю аудиозапись. В них так много тебя, с каждой строчкой узнаю тебя чуть больше, как откровенный разговор, и я открываюсь тоже.

### **Юля Лопатина, Москва**

Читаю твою книгу, растягивая удовольствие. Она для меня и про меня. И какие-то твои стихи встраиваются, и я их себе присваиваю и начинаю чувствовать, что они всегда были моими. Но в то же время для меня это очень непростое, не развлекательное чтение. И что-то я не могу понять – вырубает сознание. Думаю, еще не время, и читаю дальше... И после прочтения несколько дней вертится такая мысль:

А что если со мной всегда было все в порядке? Что если все мои чувства и ощущения на самом деле имеют для меня огромное значение? Что если, чувствуя фальшь и муть, нужно разворачиваться, и уходить, и не пытаться разобраться, в чем там чужая суть? Что для меня невозможно жить и учиться через подражание и своего голоса затыкание. Идти в свою честность. Идти в то, куда тянется душа. Идти пока медленно, никуда не спеша. Каждую секунду с внутренним чувством сверяться, чтобы не сбиться и не потеряться.

Люблю тебя очень, нежная душа.  
Спасибо за доверие.  
Твори и свети.

### **Мария Ершова, Казань**

Необыкновенно живые стихи. Столько чувств поднимается. И слезы, и боль, и радость, и сила. Интересно наблюдать, как это все раскрывается. Как красивое кружево. Искусство, соединенное с опытом.

Трогает за живое. Что-то проявляется, что было скрыто или о чем нельзя говорить и есть привычка молчать. А тут можно, можно проживать, оно проявлено и как будто озаряет залежи всего того, что уже не работает, но упорно напоминает о себе болью. Столько слез пришло и столько инсайтов после прочтения и прочувствования. Как сеанс психотерапии. Только мягко, бережно, едва касаясь. А иногда так необходимо совсем чуть-чуть, осторожно, аккуратно, чтобы не спугнуть то самое уязвимое и так глубоко спрятанное. И совершенное принятие. Как оно есть. И теперь внутри появляется: «Теперь можно».

И да. Мне надо время. Настолько для меня это глубоко, что я замедлилась. И ощущение, что как скорлупка отваливается то, что уже отжило и не работает. Хочется побыть с этим новым ощущением. Хочется насладиться этой чистотой и легкостью. После пустоты и освобождения зарождается что-то новое. Что-то мое. Отпускаю. И даю сама себе время.

Хочется снова перечитать и пропустить этот живой поток через себя, ведь теперь это будет по-новому... Очень интересно, что будет в этот раз.

### **Анна Мулинцева, Перу**

Я не смогу это опубликовать свою обратную связь открыто в своих соцсетях. Я проживала с твоими стихами невероятно глубокий, личный разговор и очень интересный кусочек совместного пути. Огромная моя благодарность. Я не читала стихи. Я с ними общалась, спрашивала, а они разговаривали со мной. Мне кажется, мы с ними подружились.

### **Елена Фокина, Москва**

Плачу! Как кропотливо ты стучишься в души людские, замороженные, запорошенные такие! Сколько терпения в тебе, принятия, понимания и твоих объятий! Где же, девочка, ты набрала их столько? Куплетов из Жизни нашей привольной? Как умудряешься ты попасть в точку, в сердце, стремящееся к свету поточно. Этот поток открываешь ты нежно, констатируя факты неоспоримые! Мудрая, сильная, звонкая девочка ясная. Ясна, спасибо за все!!!

### **Сабина Дье, Великобритания**

Я прочла! Шикарно! Сильно и нужно как никогда! Благодарю за доверие!

Ясна, ты звонкая струна, настраивающая на чудеса, тёплая волна, омывающая и заживляющая все раны душевные, нежная песня, дающая надежду на жизнь в потоке божественного света, тонкий аромат дорогого вина, отогревающий, пьянящий и веселящий души, которым нужна подмога! Ты необъятная глубина смыслов себя и бога! Благодарю за все стихотворения тебя – трансформациям БЫТЬ с твоей книгой в помощь! Трансформации происходят даже при прочтении нескольких стихотворений. Я чуть ли не думаю стихами сейчас и мне хочется летать от счастья, творить, дарить людям всё то, что запрятано во мне и внутри каждого из нас!

### **Дмитрий Чернышов, Ялта**

Каждое стихотворение, как поцелуй жизни, как восторг от восхода солнца над океаном, как бережные объятия матери или нежное прикосновение любимой. Это мои первые чувства про «Трансформации в стихах».

111 стихотворений напоминают мне слова внутреннего ребенка, который сохранил живое и образное восприятие. Этот голос чистого знания природы вещей, при этом разговаривающий с нами на языке мудрости и глубокой зрелости.

От этого чувства близости с энергетикой и смыслами посланий происходит некое воспоминание. Я такой! Я тоже так чувствую. Определенно, эта книга – своеобразное зеркало для души. Пройдя этот путь от первой страницы и до последней, ты уже не будешь прежним. Что-то оживает в сердце и меняет тебя, разворачивая к самому себе. Делает твоё сияние ярче, а значит, влияет своим светом на целый мир.

## #1

Мои стихи – это разговор по душам. Вопреки всем воткнутым в спину и сердце ножам, вопреки «больше никому ничего не дам», вопреки «только посмей подойти, я тебе задам».

## **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.