ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ

Поэтический путь трансформации



СБОРНИК ТРАНСФОРМАЦИОННЫХ СТИХОВ

Сергей Живых

Сергей Живых

Возвращение к себе. Сборник трансформационных стихов

«Автор»
2026

Живых С. А.

Возвращение к себе. Сборник трансформационных стихов /
С. А. Живых — «Автор», 2026

Перед вами не сборник классической поэзии в привычном понимании. Это живой трансформационный дневник, написанный на стыке психологии, духовных смыслов и предельно честного опыта.Автор не прячется за красивыми литературными метафорами и не пытается казаться идеальным. Напротив – он открыто говорит о том, о чем обычно принято молчать: о финансовом дне и внутренней пустоте, о «торговых» отношениях, где любовь подменяется бартером, о гневе, зависти и стыде. Опираясь на идеи аналитической психологии Карла Густава Юнга, автор исследует природу эго, социальных масок и собственной тени – той темной, непринятой части личности, встреча с которой пугает, но именно в ней скрыт главный ресурс для исцеления.Читайте эту книгу не как сторонний наблюдатель, а как познающий странник по аллеям психики. Не ищите здесь готовых рецептов, но прислушивайтесь к тому, где текст отзовется внутри вас болью, сопротивлением или внезапным теплом. Именно там и начинается ваш собственный путь к себе.

© Живых С. А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Предисловие 6
От автора 7
Глава 1. Иллюзии, точка надлома 8
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Сергей Живых
Возвращение к себе. Сборник трансформационных стихов

Предисловие
От автора
Глава 1. Иллюзии, точка надлома
Глава 2. Выход из матрицы
Глава 3.Встреча с Тенью
Глава 4. Любовь и исцеление
Глава 5.Новый путь безусловной любви
Сайт автора https://sergeizhivykh.taplink.ws

Предисловие

О чем эта книга и как ее читать

Перед вами не сборник классической поэзии в привычном понимании. Это живой трансформационный дневник, написанный на стыке психологии, духовных смыслов и предельно честного опыта.

Автор этой книги не прячется за красивыми литературными метафорами и не пытается казаться идеальным. Напротив – он открыто говорит о том, о чем обычно принято молчать: о финансовом дне и внутренней пустоте, о «торговых» отношениях, где любовь подменяется бартером, о гневе, зависти и стыде. Опираясь на идеи аналитической психологии Карла Густава Юнга, автор исследует природу Эго, социальных Масок и собственной Тени – той темной, непринятой части личности, встреча с которой пугает, но именно в ней скрыт главный ресурс для исцеления.

Шероховатый, порой дерзкий ритм этих строк – не случайность, а точный слепок живого процесса.

Читайте эту книгу не как сторонний наблюдатель, а как познающий странник по аллеям психики. Не ищите здесь готовых рецептов, но прислушивайтесь к тому, где текст отзовется внутри вас болью, сопротивлением или внезапным теплом. Именно там и начинается ваш собственный путь к себе.

От автора

Дорогой читатель!

Я хочу поделиться с тобой не просто текстами, а интересным феноменом, который произошел со мной на определенном этапе моего профессионального пути.

Уже много лет я занимаюсь духовностью, психологией, изучением архетипических структур и работой с бессознательным в рамках авторского метода психоцифрологии «Пантеон», являюсь руководителем Академии объединенной психологии «ЮНИ». Для меня это привычная, системная исследовательская и практическая работа.

Но на очередном этапе, когда я погрузился в создание курса-тренинга «Интеграция Тени и ее ресурсы» по Карлу Густаву Юнгу, случилось неожиданное. У меня, человека, который никогда раньше не писал стихов и не имел никакого отношения к поэзии, вдруг открылся поток. Строки начали приходить сами, как еще один способ передать то, как устроена наша психика, как работают Эго, Маски и Тень, и что происходит, когда мы возвращаем себе свою вытесненную энергию.

Так параллельно с курсом родилась эта книга.

Для меня это стало еще одним подтверждением: когда мы глубоко соприкасаемся со своей Тенью и бессознательным, внутри пробуждаются самые неожиданные грани и таланты.

Буду рад, если эти стихи отзовутся внутри тебя, помогут по-новому взглянуть на себя и, возможно, станут мостиком к более глубокой практической работе со своей Тенью.

Приятного путешествия!

Сергей Живых

Глава 1. Иллюзии, точка надлома

Я часто слышу от людей

Про беды, стыд и страх падения

Мгновенная реализация идей

Богатством, статусом владение

Дай денег, власти дай напиться!

Пусть мир передо мной склонится

Но задавая им вопрос:

«Что сделал ты сейчас для мира

Что ты готов сейчас отдать

Чтоб зазвучала твоя Лира?»

Зачем мне что-то отдавать

Зачем мне все эти вопросы

Я царь и я хочу лишь брать

Мне не нужны твои допросы!

Вот так живем мы в кали-юга

Всем наплевать на всех сполна

В душе у всех зима и вьюга

В руках огонь – сожжет дотла

Но верю я, зима пройдет

Согреет Солнце всех теплом

И лед в сердцах уйдет

И обретет душа свой «Дом»

Все деньги мира, статусы, машины

И достижений гонка вечно

Мы вновь «несем свои былины»

Но жизнь одна, она – конечна

В утопии минувших дней

В мечтах, несбывшихся желаний

В неонах, в золоте огней

Без святости. Без лишних оправданий

Себе мы сами говорим, доказываем снова

«Костюм на мне, прическа безупречна»

Но помнить нужно – есть основа

Что жизнь всегда конечна

Вот все прошло, что вспомнишь ты? Как жил, кем слыл

В миру безудержном и спешном?

Какой сейчас в душе посыл

Стоя на «пьедестале» грешном?

С собой не смог забрать «дары»

Все деньги мира, статусы, машины

Лишь вспомнил миг несбыточной мечты –

Где о любви, ты не сложил былины

Без поиска определенных смыслов

С тобой в рутине мы зависли

Как будто это райский сад

Где каждый здесь безумно рад

Беспечность, «кайф» и дофамин

«Рождают» наш серотонин

Мы в пелене, мы в сладкой неге

Плененные «судьбой» навеки

Под сумасбродство ЭГО-трель

В тумане пляшем каждый день

Мы про служение народу

Про уважение природы

Про то, как чтим мы выше всех

Творца, культуру и успех

Но ставя это в один ряд

Создав в «дешевых снах» наряд

Про параллели, горизонты…

Для жизни пишем свои промты

Иллюзии не замечая, любовь контролем подменяя

«Духовность» ставим выше всех

Но, для того, чтоб был успех

Признание, деньги вероятно

И где здесь связь – мне не понятно

А может миг пришел проснуться

И в смыслы все же окунуться?…

Посыл желаний Эго так привычен:

Одним подай лишь счастья и любви

Другим владение златом неприличный

Что манит в мир иллюзий и мечты

Но в этих грезах, полных лишь сомнений

Мы истину теряем всякий раз

Не видим за игрой своих же теней

Кто прячется под масками у нас

Мы все актеры странного показа

От зрителей овации полны

Карманы вновь набиты до отказа

Но лавры эти вовсе не свои

А в тесной, темной комнате за сценой

Лежит вся правда, сила и покой

Все то, что для души бесценно

Но отвергается неумной головой

Творец создал им свет и путь

Любовь, Эдем им подарил

Сказал: «Про веру не забудь»

Но Эгом все же наградил

Задумка здесь была проста –

Создать семью, детей и быт

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.