

**подорож  
вглиб себе**

yung pueblo

**inward**

Andrews McMeel Publishing · Kansas City · 2018

[Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті nashformat.ua](https://nashformat.ua)

янг пуебло

# подорож вглиб себе

*поезія*

переклав з англійської  
*любка дереш*

«Наш Формат» · Київ · 2023

УДК 821.134.2(866)'06-1

Я 60

### янґ пуебло

Я 60 подорож вглиб себе : поезія / пер. з англ. любко дереш. — Київ : Наш Формат, 2023. — 240 с.

ISBN 978-617-8120-04-7 (паперове видання)

ISBN 978-617-8120-05-4 (електронне видання)

Поетичні збірки янґа пуебло адресовані кожному, хто шукає звільнення від болю, незалежно від методу, яким людина послуговується для гоєння власних ран. Стримані, переконливі рядки його поезій підтримують віру в перемогу світла й дають можливість хай невеликого, але перепочинку посеред бурхливого, руйнівного потоку трагедій і болю.

Збірка «подорож вглиб себе» (2018) присвячена здебільшого темі особистого зцілення та самопізнання. Достатньо впустити в себе кілька його рядків, аби вони почали самі розкриватися усередині все новими усвідомленнями, м'яко спонукаючи до особистого перетворення.

УДК 821.134.2(866)'06-1

Перекладено за виданням: yung pueblo. *inward* (Kansas City, Andrews McMeel Publishing, 2018, ISBN 978-1-4494-9575-6).

This edition published by arrangement with Writers House LLC and Synopsis Literary Agency.

ISBN 978-617-8120-04-7 (паперове видання)

ISBN 978-617-8120-05-4 (електронне видання)

Усі права застережено. All rights reserved

© Diego Perez Lacera, 2018

© cover by Anders Villomann

© Любко Дереш, пер. з англ., 2022

© ТОВ «НФ», виключна ліцензія на видання,

оригінал-макет, 2022

## ЗМІСТ

відстань .....	9
єдність .....	51
інтерлюдія .....	135
любов до себе .....	145
розуміння .....	165

два великі уроки для людства  
у двадцять першому столітті:

кривдити іншого означає кривдити себе

коли ти зцілюєш себе, ти зцілюєш світ

*віднайди свою силу,  
зціли себе,  
люби себе,  
пізнай себе —  
ці слова звучать  
щораз частіше. чому?*

тому що вони — дороговкази  
до нашої волі та щастя

# ВІДСТАНЬ



перш ніж я зміг відпустити  
тягар свого жалю  
та болю, я мав  
віддати належне їх існуванню

я ніколи не був залежним  
від чогось одного;  
я був залежним від того аби наповнювати  
пустку  
всередині себе  
чимось що не було  
моєю власною любов'ю

намагатися  
полюбити інших  
не полюбивши спершу себе  
це як зводити дім  
не заклавши доброго підмурівку

три речі роблять життя важчим:

коли не любиш себе  
відмовляєшся рости  
не відпускаєш

я так довго жив  
зі стуленим серцем  
не тому,  
що боявся поранитись,  
а тому, що боявся  
болю,  
який там ховав

перш ніж ми зможемо  
зцілити і відпустити  
те, що ятрить  
наше нутро,  
воно повинно  
вийти на  
поверхню

стільки часу занапастив  
творячи подобизни себе,  
далекі від правди,  
образи, яких я набував  
зважаючи на тих, хто навколо

нашарування, що приховували  
глибинний тан сум'яття  
поміж браком певності,  
бодем, якого я не розумів, та  
занепокоєнням, що приходить  
від спроб достукатися до інших у пошуках  
любові, котру я не давав сам собі

(перед зціленням)

я все втікав  
від власної темряви  
поки не зрозумів  
що у ній я  
знайду свою свободу