

ясність і зв'язок

Інші книжки Янґа Пубблo українською

подорож вглиб себе

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

young pueblo

clarity and connection

Andrews McMeel Publishing · Kansas City · 2021

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

янґ пуебло

ясність і зв'язок

поезія

переклав з англійської
любоко дереш

«Наш Формат» · Київ · 2023

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

ЗМІСТ

самоусвідомлення

9

відв'язування

57

любов поміж нами

101

зростання

157

нове життя

197

усіх людей
єднають
народження,
життя,
смерть і
почуття,
їм супутні

найглибші зрушення у житті трапляються,
коли вирушаєш *вглиб себе*.
ти ступаєш у себе і спостерігаєш за всім, що там є,
приймаючи;
любов, яку ти вкладаєш у це, розпалює самоусвідомлення;
ти починаєш помічати, як щільно запаковане минуле у твоєму
розумі та серці —
терплячість, чесність та спостереження дають поштовх
процесові зцілення.

із плином часу, за наявності зусиль та надійних практик,
що зцілюють,
минуле втрачає владу над твоїм життям.
ти продовжуєш процес — заглиблюючись, відчуваючи,
усвідомлюючи та відпускаючи.
аж ось ти помічаєш плоди зусиль; ти вже
не той, яким був раніше.
твій розум почувається легше й здобуває нову,
різкішу *ясність*.
ти поступово повертаєшся у власне життя та стосунки,
готовий до глибшого зв'язку.

самоусвідомлення

зцілюй себе, але не поспішай
допомагай людям, але пильнуй кордони
люби інших, але не дозволяй себе кривдити
люби себе, але не ставай егоїстичним
будь обізнаним, але не перевантажуй себе
приймай зміни, але пам'ятай про мету

наступного разу, коли ти хвилюватимешся
через те, що провалюєшся у старі програми,
пам'ятай: просте усвідомлення
того, що ти повторюєш минулі помилки,
є ознакою поступу

самоусвідомлення приходить перед
проривом у
особистому перетворенні

непросто

зцілювати себе

переймати нові звички

спостерігати за дійсністю без проєкцій

чи облуд

це праця що вимагає зусиль

але якщо ти будеш наполегливим

то плоди цих старань

матимуть винятково добрий

уплив на твоє життя

зрілість
це коли ти знаєш
якщо в тебе поганий настрій
не можна довіряти
власному сприйняттю себе

викинь із голови думку,
що зцілювати означає забувати

справжній результат — це коли
ти більше не
реагуєш на старі подразники
так само гостро, як колись

спогади залишаються,
але вони більше не мають
влади над твоїм розумом

я згаяв роки, не усвідомлюючи,
що втікаю від себе,
вічно шукав товариства чи розваги,
аби лиш не довелося зустрітися
з темними грозовими хмарами всередині себе

кожна мить була нагодою відволіктися;
дружба як спосіб утечі,
насолада як тимчасова пігулка від болю

я не помічав, що мої взаємини поверхові,
тому що був надто далеким від себе

я не розумів, чому мені так важко давалася
самотність
і чому «розваги» не могли надовго втихомирити
розбурхані почуття

надто довго я не розумів,
що єдиний спосіб налагодити життя,
збагатити взаємини,
дарувати, врешті, полегкість розуму
полягав у тому, аби дослідити й прийняти
те тривожне непізнане, що мешкало в мені

можна переїхати на нове місце,
познайомитися з новими людьми,
але мати ті самі старі клопоти.

аби посутньо змінити своє життя,
потрібно дивитися вглиб себе,
пізнати й полюбити себе
та зцілити травми й численні
обумовленості
розуму.

так ти прийдеш до основ.
внутрішні зміни
мають істотний вплив на зовнішнє.

мене знову й знову трошили
власні сподівання

ледве тямлячи себе
думаючи та не відчуваючи
говорячи та не чуючи
взаємодіючи та не помічаючи

усміхаючись аби вдавати й надалі

моє серце чинило опір вдячності

ніколи не вдоволене
вічно нехтувало тим що було просто переді мною

тому що мій розум усе стрибав
у вигадування дедалі нових бажань

через це я ніколи не був утішений тим що отримав
воно завжди не дотягувало до того що я собі уявляв

(роз'єднаний)

після травми
я перейшов у режим виживання

несвідомо я огоротив себе знечуленням

нечутливий до нагоди відкритися іншим
нечутливий до свого внутрішнього сум'яття
нечутливий до прийняття того, що сталося

несвідомо я потрапив у замкнене коло жадань

жадання безпеки
жадання підтримки
жадання позбутися болю

мої реакції були бурхливі й гучні
усе, що йшло не за планом,
я сприймав як потенційну загрозу

я зосередився на захисті
вразливого самовідчуття
і не мав сил поставити себе
на місце іншого

потрібно було пізнати почуття
постійної невдоволеності
й виснаженості через неможливість
розслабитися
щоб почати витягувати себе

зі свого відокремленого способу життя
і врешті сказати «годі»
незмінним спробам захищатися

(перед усвідомленням)