

янґ пуебло

# ПОДОРОЖ ВГЛИБ СЕБЕ

*поезія*

переклав з анґлійської  
*любко дереш*

«Наш Формат» · Київ · 2023

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## 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