

VERTAALD DOOR
GERSHWIN BONEVACIA

helder
&
verbonden

yung pueblo

yung pueblo

heel jezelf, maar haast niet
help mensen, maar heb grenzen
heb anderen lief, maar laat ze je geen pijn doen
heb jezelf lief, maar groei niet egoïstisch
blijf bewust, maar overweldig jezelf niet
omarm verandering, maar blijf je doelen nastreven

velen van ons lopen rond als vreemden van zichzelf, niet wetend wat waar is, waarom we voelen wat we voelen. we proberen krampachtig ervaringen en ideeën te onderdrukken die te schokkend voor ons zijn om te onderzoeken en te verwerpen. het is een paradox die optreedt in de menselijke geest: we vluchten weg van wat we niet onder ogen willen komen, van wat pijnlijke gevoelens teweegbrengt, en van problemen waar we geen oplossingen paraat voor hebben, maar in onze vlucht van onszelf rennen we evenzeer weg van onze eigen vrijheid.

alleen door alles gade te slaan wat we zijn en te erkennen wat we in alle eerlijkheid en zonder oordeel observeren, kunnen we ons bevrijden van de spanning die waanideeën in de geest en muren rond het hart creëert. dit is waarom de sleutels van onze vrijheid in onze duisternis liggen: als we onze innerlijke duisternis onderzoeken door ons licht van bewustzijn naar binnen te laten schijnen, valt het ego uiteen tot niets en daagt er langzaam begrip van het onbewuste.

de geest is rijk aan schaduwen, maar schaduwen zijn niet opgewassen tegen het geduld en de volharding van licht – onze geest kan uitgroeien tot sterren, tot krachtige verbonden velden van puur licht. maar anders dan bij een ster zal de geheelde geest zich onderdompelen in inzicht en wijsheid.

tijd heelt niet alle wonden; het geeft de wonden alleen de ruimte om diep in je onderbewustzijn te zakken, waar ze je emoties en gedragingen zullen blijven beïnvloeden. heling is naar binnen durven gaan, van jezelf houden, jezelf accepteren, naar je behoeften luisteren, je gehechtheden en emotionele geschiedenis aanpakken, leren loslaten en je intuïtie volgen.

heling begint met accepteren en eindigt in loslaten.

als een grote tragedie zich voordoet, blijft deze bij ons zolang wij die vasthouden. hechtingen ontstaan door de energie die we gebruiken om wat er gebeurd is, of het beeld van wat we willen dat er gebeurt, bij ons te houden, opgeborgen in onze geest en ons lichaam – dit veroorzaakt spanning in ons wezen. als we vasthouden aan deze hechtingen, reizen ze met ons mee als bagage, van ons verleden naar ons heden en onze toekomst. zelfs onze nakomelingen krijgen ze mee, lang na ons heengaan.

het wonder van onszelf helen is krachtig, want in de beweging van accepteren en loslaten doen we afstand van de energie van onze last – niet alleen in het heden, maar ook in het verleden en de toekomst. stel je de tijdslijn van je leven eens voor. stel je nu de last die je draagt voor als een laag erboven. terwijl we onze narigheid loslaten, wordt deze laag dunner en dunner. het zal niet veranderen wat er gebeurd is, maar het gewicht van de gebeurtenissen drukt niet meer zwaar op onze tijdslijn. wat is gebeurd, is gebeurd, maar nu zullen deze momenten niet langer pijn en verdriet aantrekken; nu zijn ze ervaringen waar we van geleerd hebben, lessen die ons binnen brengen in een heden van grotere vrijheid, vreugde en wijsheid.

yung pueblo

uiteindelijk begin je veranderingen te zien.
je geest wordt lichter, het gras groener,
de lucht die je inademt voelt als voeding voor
nieuwe uitdagingen en het leven krijgt kleur.
ups en downs zullen blijven komen en er is
nog genoeg te leren, maar je hebt rust en
bent niet bang voor oude stormen, die steeds
sneller voorbij lijken te gaan. er ontstaat
een nieuw bewustzijn dat jou er stilletjes
aan herinnert dat je in je kracht staat
en dat je kracht klaar is om je vooruit te helpen
naar een plek van vrede en bevrijdend inzicht.

naar binnen

jezelf helen zal meer van je vragen

meer rust

meer zelfliefde

meer loslaten

meer tijd om te leren

meer ruimte voor transformatie

meer eerlijkheid over hoe je je voelt

meer tijd om goede gewoontes te creëren

meer moed om nieuwe oefeningen uit te proberen

meer geloof in jezelf en het proces

meer tijd om je innerlijke vrede te cultiveren

In *helder & verbonden* beschrijft Yung Pueblo hoe emoties zich opstapelen in het onderbewustzijn en ons gedrag conditioneren. In zijn karakteristieke, eenvoudige reflecties en gedichten begeleidt hij je bij het opgraven en loslaten van het verleden, om zo te kunnen groeien. Deze bundel helpt je een helderder zelfbewustzijn op te bouwen en de verbinding met anderen te verdiepen. Een inspiratiebron voor iedereen die investeert in persoonlijke transformatie.

Yung Pueblo is met 2 miljoen volgers misschien wel de meest geliefde mindfulness-influencer. Hij zet zich in voor zelfheling en een liefdevollere wereld.



Vertaald door Gershwin Bonevacía, tot januari 2022 stadsdichter van Amsterdam en vertaler van o.a. *Change Sings* – Amanda Gorman.



9 789021 590844

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 720
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen