

VERTAALD DOOR SUSAN SMIT



yung pueblo

naar binnen

yung pueblo

Vertaling Susan Smit

KOSM • S

in de 21e eeuw zal de mensheid twee belangrijke lessen
leren:

een ander beschadigen is jezelf beschadigen
als je jezelf heelt, heel je de wereld

herwin je kracht,

heel jezelf,

hou van jezelf,

ken jezelf–

deze zinnen worden steeds gebruikelijker. *waarom?*

omdat ze de weg vrijmaken naar zelfbeschikking en geluk

inhoud

afstand	9
verbinding	53
intermezzo	137
eigenliefde	147
begrip	165

afstand

naar binnen

voordat ik het gewicht
van mijn bedroefdheid en pijn
kon loslaten,
moest ik eerst
hun bestaan eerbiedigen

yung pueblo

ik was nooit verslaafd
aan één ding;
ik was verslaafd aan het vullen
van een gat
in mezelf
met andere dingen
dan mijn eigenliefde

verbindung

naar binnen

de genezer
waar je naar
op zoek bent geweest
is je eigen moed
om jezelf volledig
te kennen en lief te hebben

het gebeurde niet
zomaar plotseling
en het werd me niet
door iemand aangereikt

ik ben de schepper
van de vreugde en liefde
die groter in me groeien

eigenliefde

naar binnen

eigenliefde
is het begin:
een essentieel middelpunt
dat de deur opent
naar onvoorwaardelijke liefde
voor jezelf en alles wat leeft

eigenliefde is een oprechte
acceptatie van het verleden

een overeenkomst om
het beste van het heden te maken

en een bereidheid om het mooiste
in de toekomst toe te laten

(met heel je hart)

begrip

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

yung pueblo

dingen om te oefenen en integreren:

onvoorwaardelijke zelfacceptatie
jezelf en anderen niet schaden
geduld zonder zelfgenoegzaamheid
geven zonder iets terug te verwachten

‘Op een bijna bezwerende manier wil Yung Pueblo ons ervan doordringen dat we onszelf van elke innerlijke beperking kunnen bevrijden.’

- SCHRIJFSTER SUSAN SMIT

In *Naar binnen* brengt Yung Pueblo je in contact met een diepe, innerlijke wijsheid die voortvloeit uit oprechte zelfkennis. De eenvoudige, heldere reflecties en gedichten inspireren om vanuit meer zelfliefde te leven, en om onvoorwaardelijke liefde, rust en overgave te ervaren. En dan blijken heling, transformatie en vrijheid voor iedereen mogelijk en dichterbij dan we denken.

Yung Pueblo is met 1,5 miljoen volgers misschien wel de meest geliefde mindfulness-influencer. Hij zet zich in voor zelfheling en een liefdevollere wereld.



**KOS
M•S**

NUR 720
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen