

Yung Pueblo

Klarheit
&
Verbindung

Poetry

allegria

Yung Pueblo

Klarheit & Verbindung

Yung Pueblo

Klarheit
&
Verbindung

Poetry

Aus dem Amerikanischen von
Carla Hegerl

allegria

Inhalte

Selbsterkenntnis	9
Loslassen	57
die Liebe zwischen uns	101
Wachsen	157
ein neues Leben	197

alle Menschen
sind vereint durch
Geburt,
Leben,
Tod und
jedes Gefühl
dazwischen

dein Leben verändert sich am meisten, wenn du
in dich gehst.

du trittst ein und betrachtest deine Umwelt
mit Wohlwollen;

deine Liebe lässt dein Selbst erstrahlen:

du beginnst zu verstehen, dass die Vergangenheit
in deiner Seele, in deinem Herzen steckt –

mit Geduld, Ehrlichkeit und Aufmerksamkeit kann der
Heilungsprozess beginnen

durch Zeit, Hingabe und heilende Routinen
verliert die Vergangenheit ihre Macht über dein Leben.

du gehst weiter, trittst ein, fühlst,
verstehst und lässt los.

und dann beginnst du zu erkennen, wohin dieser Weg führt:
du hast dich verändert.

dein Geist wird leichter und bekommt eine neue,
schärfere *Klarheit*.

du beginnst, dich in deinem Leben und deinen Beziehungen
zu Hause zu fühlen, bereit für eine tiefere *Verbindung*.

Selbsterkenntnis

heile dich selbst, doch eile nicht
hilf den anderen, doch kenne deine Grenzen
liebe die anderen, doch lass nicht zu, dass sie dich verletzen
liebe dich selbst, doch sei nicht egoistisch
informiere dich, doch überfordere dich nicht
akzeptiere den Wandel, doch bleibe deinen Zielen treu

wenn du dich das nächste Mal aufgewühlt fühlst,
weil du in altbekannte Muster zurückfällst,
dann denk daran, dass es ein Zeichen von Fortschritt ist,
wenn dir bewusst ist,
dass du die Vergangenheit wiederholst

Selbsterkenntnis ist die Grundlage
deiner persönlichen Verwandlung

es ist nicht einfach,

dich selbst zu heilen,
neue Muster zu erlernen
und die Wirklichkeit ohne Projektionen
oder Illusionen zu erkennen

diese Arbeit kostet Kraft

doch wenn du hartnäckig bleibst,
wirst du durch die Früchte deiner
Arbeit ein besseres Leben
führen können

Reife
ist zu wissen, dass
du deinem eigenen Bild
von dir selbst nicht trauen kannst,
wenn deine Stimmung im Keller ist

denke nicht, dass du vergessen musst,
um zu heilen

du hast es geschafft, wenn du
auf alte Trigger nicht mehr
so stark reagierst wie zuvor

die Erinnerungen sind noch da,
aber sie haben nicht mehr
die gleiche Macht über deinen Geist

jahrelang war ich mir nicht bewusst,
dass ich vor mir selbst wegrannte,
immer auf der Suche nach Gesellschaft und
Unterhaltung, um den dunklen Wolken
in meinem Inneren aus dem Weg zu gehen

ich nutzte jeden Moment, um mich abzulenken;
Freundschaften waren mir ein Mittel zur Flucht,
jede Freude linderte nur vorübergehend meinen Schmerz

ich bemerkte nicht, wie oberflächlich meine Beziehungen waren,
weil ich mich so weit von mir selbst entfernt hatte

ich verstand nicht, warum ich nicht allein sein konnte
und warum »Spaß« meine aufgewühlten Gefühle
immer nur kurzfristig beruhigte

viel zu lange war ich mir nicht bewusst,
dass ich das ängstliche Unwissen in meinem Inneren
erforschen, ihm entgegentreten musste,
um ein besseres Leben zu führen,
um tiefere Beziehungen aufzubauen
und um geistig endlich zur Ruhe zu kommen

du gehst an einen neuen Ort,
lernst neue Leute kennen und hast
trotzdem die ewig gleichen Probleme

um dein Leben wirklich zu ändern,
musst du nach Innen schauen,
dich selbst kennen und lieben lernen,
und das Trauma und die Spuren der
Vergangenheit in deiner Seele heilen

so gelangst du an die Wurzel
die innere Verwandlung zeigt
ihre Wirkung im Äußenen

ich litt ständig unter
meinen eigenen Erwartungen

ich schweifte ab
denkend, ohne zu fühlen
sprechend, ohne zu hören
interagierend, ohne zu begreifen

mein Lächeln war eine Fassade

mein Herz kämpfte mit Dankbarkeit

ich war niemals zufrieden,
sehnte mich immer nach dem, was direkt vor mir lag

weil meine Seele nach
immer mehr verlangte

wodurch das, was ich hatte,
nie so besonders war,
wie ich es mir ausgemalt hatte

(alle Verbindungen getrennt)

nach einer traumatischen Erfahrung
wechselte ich in den Überlebensmodus

ohne es zu merken, ertaubte ich

ertaubte gegenüber anderen Menschen
ertaubte gegenüber meiner inneren Unruhe
ertaubte gegenüber dem, was passiert war

ohne es zu merken, geriet ich in den Sog des Wollens

ich wollte Sicherheit
ich wollte Nahrung
ich wollte, dass der Schmerz aufhört

meine Reaktionen waren heftig und
alles, was nicht nach meinen Wünschen lief,
erschien mir als potenzielle Gefahr

ich versuchte, mein
zerbrechliches Selbst zu schützen,
und mir fehlte die Kraft, mich in
andere Menschen hineinzuversetzen

nur wegen meiner ständigen
Unzufriedenheit
und meiner Kräfte zehrenden
Unruhe
begann ich, mich selbst aus meiner
unnahbaren Lebensweise herauszuholen
und den ewigen Verteidigungsmodus
zu beenden

(vor dem Bewusstsein)

die Widerstände
in deinem Geist
werden so lange in deine
Beziehungen schwappen,

bis du deine emotionale Vergangenheit
verarbeitet hast und verstehst,
wie sie dein Ego, deine Wahrnehmung
und deine Reaktionen beeinflusst

mach, was für dich richtig ist.
mach es wieder und wieder.
lehne dich ins Licht.

mach weiter, selbst, wenn es hart ist.
besonders dann, wenn es hart ist.

lass dich nicht von Zweifeln aufhalten.
hab Vertrauen, auch wenn deine Stimmung am Boden ist.

Wachstum sei deine Mission.
Heilung sei dein Lohn.
Freiheit sei dein Ziel.

Selbstheilung ist für alle gut;
selbst diejenigen, die noch kein
Trauma durchleben mussten,
haben irgendwann in ihrem Leben
den Stich dunkler Gefühle gespürt

der Geist wird scharf getroffen in solchen Momenten,
die Wellen nach außen schlagen
und unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen

doch wir können lernen, mit seelischer Aufruhr
und belastenden Erfahrungen umzugehen

wenn wir tiefer in uns hineinblicken,
können wir alte Verletzungen heilen
und Schmerzen lindern

wenn wir tiefer in uns hineinblicken,
erlangen wir den Mut, uns zu *entwickeln*

zu mehr geistiger Klarheit
zu mehr Glück
zu mehr Geduld
zu mehr Ehrlichkeit
zu mehr Liebe

basics für schwierige Zeiten:

Geduld Geduld
akzeptiere, was du fühlst
bestraf dich nicht selbst
finde Zeit, um dich auszuruhen
begegne dir selbst mit Freundlichkeit
setze dir kleinere Ziele an diesem Tag
auch schwierige Zeiten gehen vorüber
mach Sachen, die deinen Geist beruhigen
ein schlechter Moment ist nicht gleich ein schlechtes Leben
solche Zeiten können Raum schaffen für tieferes Wachstum

bevor du jemand
anderen klar sehen kannst,
musst du dir erst bewusst sein,
dass dein Geist alles, was er sieht,
automatisch durch die Linse
deiner vergangenen Erfahrungen
und deiner gegenwärtigen Gefühle
filtern wird

manchmal lässt du dich auf den Liebeskummer ein,
weil klar ist, dass eure gemeinsame Zeit vorüber ist.
ihr habt für eine Weile perfekt zusammengepasst,
aber mit der Zeit beginnt ihr, euch voneinander zu
entfernen. es fällt euch immer schwerer, euch in der
Mitte zu treffen, und dein Herz fühlt sich nicht mehr
zu Hause. du hast alles versucht, bevor du »genug«
sagst und eine neue Richtung einschlägst. auch wenn
die Zukunft unsicher ist, ist dir klar, dass du allein
weiterziehen musst, um wachsen und frei sein zu können.

einen Moment innezuhalten,
um herauszufinden,
wie du dich wirklich fühlst,
anstatt alte Verhaltensmuster
für dich entscheiden zu lassen,
ist das *Authentischste*,
was du tun kannst