

**verlaat het verleden
omarm het heden
creër de toekomst**

lichter

yung pueblo

verlaat het verleden,
omarm het heden,
creëer de toekomst

lichter

yung pueblo

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Inleiding: mijn verhaal	II
1 Zelfliefde	25
2 Heling	45
3 Loslaten	75
4 Je helingsmethode vinden	III
5 Conditionering tegenover de menselijke natuur	123
6 Emotionele rijpheid	145
7 Relaties	171
8 Uitdagingen tijdens het helingsproces	215
9 Innerlijke veranderingen hebben een effect op je leven	243
10 Harmonie in de wereld brengen	263
11 Een nieuw tijdperk	297

INLEIDING

Mijn verhaal

Terwijl ik daar zo op de vloer lag, met tranen van angst en spijt, werd mijn geest zo helder dat ik voor het eerst van mijn leven inzag hoe ver ik van mijn potentieel was afgedwaald – dat ik het zover had laten komen dat drugs ervoor zorgden dat ik mijn innerlijke verdriet niet onder ogen zag.

Ik had mijn lichaam en geest met mijn buitensporige en roekeloze gedrag steeds meer onder druk gezet en was daarin uiteindelijk te ver gegaan. In de zomer van 2011, na de zoveelste nacht waarin ik onbezonnen op zoek was naar ontspanning en plezier, lag ik weer op de grond, en dacht ik dat mijn hart zou ontploffen. Ik was drieëntwintig en ik was ervan overtuigd dat ik een hartaanval had. Ik was niet alleen bang dat ik dood zou gaan, maar ik schaamde me ook omdat ik het zover had laten komen.

Mijn gedachten schoten terug naar mijn tienerjaren, waarin ik als activist en organisator voor het Boston Youth Organizing Project (BYOP) werkte. Ik herinnerde me hoe goed het voelde om deel uit te maken van een groep die anderen hielp om weer in hun kracht te komen staan en hun leven echt te veranderen. Hoe was ik van mijn pad afgeraakt?

In het begin dacht ik dat ik gewoon plezier had en dat ik de boel wel onder controle had. Maar nu beseftte ik dat het feesten voor mij een manier was geworden om niet naar mezelf te hoeven kijken. Ik gebruikte en misbruikte drugs om de pijn te verdoven en me te verstoppen. Ik had een verdriet en angst in me die om mijn aandacht schreeuwden, maar het enige wat ik kon doen was me ervan afkeren. En mijn drang om geen aandacht aan mijn emoties te schenken was als een soort muur die me ervan weerhield na te denken over de gevolgen die de drugs voor mijn welzijn en leven zouden hebben.

Ik dacht ook aan de moed van mijn ouders, aan hoeveel ze moesten opofferen en hoe hard ze moesten werken om mij, mijn broer en mijn jongere zusje een beter leven in de Verenigde Staten te geven. Toen ik vier jaar oud was verhuisden we van ons thuis in Ecuador naar de Verenigde Staten. Onze immigrantenstatus en het opbouwen van een leven in Boston lieten op ons allemaal hun sporen na. Op de lange termijn was het de juiste beslissing om hiernaartoe te verhuizen, maar de eerste vijftien jaar voelden we allemaal de intense druk van de armoede waarin we leefden. We gingen er bijna aan onderdoor. Mijn

HOOFDSTUK 1

Zelfliefde

Als ik me afvraag waaraan ik verslaafd was, springt er niet één bepaalde drug of hunkering uit die me naar de duisternis meevoerde. Nadat ik met zwaar drugs-misbruik was gestopt, besepte ik dat ik een mix had gebruikt van dingen die me slechts tijdelijk een goed gevoel gaven en een leegte in mezelf die ik niet onder ogen durfde te zien verdoezelde. Die leegte kon ook nooit worden opgevuld of tevreden worden gesteld. Geen enkel plezier dat ik ergens aan beleefde was ooit genoeg en hetzelfde gold voor de aandacht die ik van mensen kreeg. Het voelde als een oneindig vacuüm dat de hele wereld kon opslokken en uitspugen en dan nog steeds genoeg ruimte bevatte voor meer .

De ommekeer kwam uiteindelijk toen ik het probleem niet meer probeerde op te lossen door me even goed te voelen, maar doordat ik mezelf ging voeden

met onbevooroordeelde en eerlijke aandacht. Mijn aandacht op mijn wisselende emoties richten had meteen effect. Het verlichtte mijn onophoudelijke hunkering naar genotservaring en ik voelde me niet meer zo haveloos en afgeleefd.

Ik kende het woord *zelfliefde* nog niet toen ik aan mijn helingsproces begon, maar achteraf gezien paste ik het wel toe als een belangrijke springplank. Zonder deze accepterende aandacht die ik aan mezelf ging geven had ik geen beter leven voor mezelf kunnen creëren. Zelfliefde was de ontbrekende schakel. Het was de sleutel tot de heelheid waarnaar ik onbewust op zoek was. Ik ontdekte dat de waardering die je van anderen wilt krijgen niet hetzelfde herstellende effect heeft als de waardering, aandacht en vriendelijkheid die je jezelf kunt geven.

Wat betekent *zelfliefde*?

Alles wat krachtig en blijvend is heeft een stevig fundament nodig. Wanneer een huis wordt gebouwd, wordt er eerst heel veel aandacht besteed aan het fundament dat het bouwwerk stabiel maakt. Als dat fundament stevig is, kun je verdergaan met bouwen, het bouwproces steeds verder uitbreiden en iets prachtigs scheppen. De groei van mensen werkt ook ongeveer zo. Zelfliefde is de eerste stap waarop al ons innerlijk en uiterlijk succes gebaseerd is. Zelfliefde geeft je de energie en stabiliteit die nodig is om de weg die je moet gaan duidelijk voor ogen te hebben.

Het is een diepgaande toewijding aan zelfontdekking waarbij je je eigen welzijn bovenaan je prioriteitenlijstje zet.

Ergens in 2014 of 2015 gingen we binnen onze cultuur heel anders naar zelfliefde kijken. Het viel me vooral op dat het woord steeds vaker op sociale media werd gebruikt. Ik zie sociale media als een forum waar de mensheid met zichzelf praat, en op dat moment voelde het alsof we als collectief het woord *zelfliefde* hadden opgepikt en er op verschillende manieren naar gingen kijken om meer inzicht te krijgen in de ware betekenis ervan. Veel mensen vroegen zich af wat *zelfliefde* voor hen betekent, en ook ik doorliep hierin mijn eigen proces. Ik vroeg me af: bestaat zelfliefde echt? Is het nodig? Is het iets wat ik in mijn dagelijks leven kan toepassen? Is zelfliefde iets anders dan egoïsme? Wat is het verband tussen zelfliefde en jezelf helen?

In het begin zat er een commercieel randje om het concept van zelfliefde, waarbij de reguliere media ons ervan probeerden te overtuigen dat geluk en eigenwaarde te koop zijn. Maar dat is misleidend, omdat je behoeften dan worden verward met je begeerten. Met het idee dat zelfliefde inhoudt dat je jezelf alles geeft wat je wilt, vooral in materiële zin, lijkt tot op zekere hoogte niets mis te zijn, maar uit de ervaring van veel mensen blijkt dat materiële dingen ook hun beperkingen hebben. Jezelf kleine cadeautjes geven of leuke trips maken waardoor je jezelf weer helemaal kunt opladen kan ook als zelfliefde worden gezien, maar je moet zelfliefde niet verwarren met

materialisme. Materiële dingen kunnen niet tot een volledig evenwichtige geest leiden en ze kunnen je verleden niet tot op het diepste niveau helen. Het is maar al te gemakkelijk om troost te zoeken in uiterlijke of materiële dingen die er uiteindelijk alleen maar toe leiden dat je nog meer naar dingen buiten jezelf gaat verlangen, wat uiteindelijk tot ontevredenheid leidt. Door zelfliefde alleen maar te koppelen aan wat je kunt kopen of bemachtigen, maak je geen gebruik van de levensveranderende kracht ervan.

Andere mensen denken dat zelfliefde betekent dat je jezelf ten koste van alles op de eerste plaats zet. Het is logisch dat mensen op deze manier naar zelfliefde kijken, want een heleboel mensen leven hun leven eigenlijk in dienst van anderen en zijn vooral bezig met het behagen van andere mensen in plaats van goed voor zichzelf te zorgen. Maar als we alleen maar aan onszelf denken, lopen we het risico dat we in de valkuil van het ego terechtkomen. Onszelf in alle situaties op de eerste plaats zetten leidt al snel tot extreem gedrag, waarbij we geen rekening houden met het welzijn van anderen en waardoor we steeds meer op onszelf gericht raken. Als je ego groter wordt, is je geest heel onrustig en zal het heel moeilijk zijn om met een heldere blik naar de werkelijkheid kijken. Als we zelfliefde willen gebruiken om onszelf te helpen, is dit niet de juiste weg.

Voor mij heeft zelfliefde veel meer te maken met ons innerlijk. Zelfliefde betekent dat je vanuit mededogen, eerlijkheid en openheid met jezelf omgaat. Het betekent dat je elk aspect van jezelf onvoorwaardelijk

Emotionele rijpheid

‘Emotionele rijpheid’ is een breed begrip, maar ik definieer het in dit boek als ‘voortdurende groei’: het levenslange proces dat we allemaal doorlopen om beter met onze emoties te leren omgaan, vooral door onze kracht terug te winnen die we in het verleden zijn kwijtgeraakt en door onszelf minder mentale stress te bezorgen. Emotionele rijpheid heeft niets te maken met perfectie. Het gaat erom dat we binnen ons helingsproces vooruitgang boeken, dat we zelfbewustzijn en mededogen ontwikkelen, en dat we niet meer zo heftig op moeilijke situaties reageren als we in het verleden hebben gedaan. Je best doen om je kracht op deze gebieden te vergroten is een reden om blij te zijn. Wees niet hard voor jezelf omdat je nog niet alles geperfectioneerd hebt. Wat telt is dat je vooruitgaat.

Zelfbewustzijn. Je emotionele rijpheid kan zich ontwikkelen als je je aandacht naar binnen richt. Ontwikkel het vermogen om van een afstandje naar jezelf te kijken, terwijl je de wisselvalligheden van het leven het hoofd biedt, zonder weg te lopen van of te onderdrukken wat er in je naar boven komt. Dit zal je zelfinzicht onmiddellijk vergroten.

Tekenen dat je zelfbewustzijn groeit:

In staat zijn je emoties te voelen terwijl ze komen en gaan

In het reine komen met je verleden en opmerken hoe het je huidige leven beïnvloedt

Van een afstandje naar je geest kijken terwijl die moeilijke situaties verwerkt

Gedrag patronen opmerken die steeds opnieuw in je leven opduiken

Observeren hoe je eigen gedachten je emoties beïnvloeden

Je innerlijke verhalen onderzoeken

Door goed op deze processen in je geest te letten, kun je dingen leren die je leven kunnen veranderen. Je vermogen om eerlijk naar jezelf kijken vormt de basis

van emotionele rijpheid, en dit zal het gemakkelijker voor je maken om met een heldere geest beslissingen te nemen, in plaats van vanuit een passieve onbewustheid.

Niet reageren. Het ontwikkelen van je zelfbewustzijn vergroot de flexibiliteit van je geest. Als je moeite doet om in het hier en nu aanwezig te zijn, wordt het mogelijk om je geest tot rust te laten komen als er zich moeilijke situaties voordoen. In plaats van terug te vallen in onbewuste reacties die uit je verleden voortkomen, kun je bewust even de tijd nemen om te kijken naar wat er daadwerkelijk gebeurt. Dit is niet zo gemakkelijk en het vergt oefening om dit vermogen te ontwikkelen, maar je krijgt er enorm veel voor terug. Niet reageren leidt tot een grotere emotionele rijpheid. Doordat je vanaf een afstandje naar jezelf kijkt en jezelf voldoende tijd gunt, kun je je gemakkelijker op een manier gedragen die in overeenstemming is met je doelen en authenticiteit. Als je dit evenwicht kunt vinden – eerlijk zijn over wat je voelt en niet toestaan dat deze tijdelijke emotie je gedrag bepaalt – kun je beter omgaan met de onverwachte veranderingen van het leven. Niet reageren is in wezen een oefening in geduld. Het geduld dat je ontwikkelt zal tot in je geest doordringen en je waarnemingsvermogen vergroten. In plaats van te oordelen, zul je beter kunnen aanvaarden dat de ontwikkeling van emotionele rijpheid je onvolkomenheden aan het licht brengt en je helpt bij het accepteren van die onvolkomenheden.

Mededogen. Als je gebruikmaakt van je nieuwe

Harmonie in de wereld brengen

Ik ben in de wijk Jamaica Plain in Boston opgegroeid. Voordat er iets aan de verpaupering werd gedaan, bestond het grootste deel van Jamaica Plain uit zeer diverse mensen met een laag inkomen. De buurt waar ik woonde bestond hoofdzakelijk uit mensen uit verschillende gebieden van Latijns-Amerika. Bijna iedereen behoorde tot de arbeidersklasse, en er waren er maar heel weinig die tot de middenklasse werden gerekend. Rijkdom leek iets wat heel ver weg was en alleen maar op tv te zien was. Zelfs mijn middelbare school, Boston Latin Academy (niet te verwarren met de rijkere Boston Latin School), stond in die tijd bekend als een van de scholen met de grootste culturele diversiteit van het land. Ook al was ik een immigrant, toch voelde ik me niet 'anders'. Een groot aantal van mijn klasgenoten hadden ook niet-Amerikaanse ou-

ders en kampten met dezelfde spanningen en financiële problemen als ik.

Ik werd me pas bewust van de grote verschillen in de wereld toen ik aan mijn eerste jaar aan de Wesleyan University begon. Ik wist dat het leven in dit kleine stadje anders zou zijn dan het leven in Boston, maar afgezien daarvan had ik eerlijk gezegd geen idee wat ik kon verwachten.

Wesleyan heeft een prachtige campus die zo uit een film zou kunnen komen. Maar al vrij snel lette ik niet meer zo op al dat groen, maar begon het me op te vallen dat de meeste mensen die ik om me heen zag blank waren. Dat was op zich niet zo schokkend, want een van mijn beste vrienden was ook blank, maar die had geen eigen privévliegtuig. Ik stond versteld van het feit dat een paar mensen in mijn studentenhuus daadwerkelijk met een privévliegtuig daarnaartoe waren gevlogen, en ik besepte dat er op deze plek meer rijkdom aanwezig was dan ik tot dan toe voor mogelijk had gehouden. Toen ik een parttime baantje op de campus ging zoeken, realiseerde ik me dat ik de enige van mijn studentenhuus was die dat deed. Niemand om me heen leek zich zorgen te maken over geld of de leningen die zich semester na semester opstapelden. Wat nog meer ging steken dan het verschil tussen mijn bankrekening en die van mijn jaargenoten was hoe achtergesteld ik bleek te zijn op het gebied van onderwijs. Een groot aantal van mijn medestudenten had op elitaire privéscholen gezeten waardoor ze op Wesleyan een enorme voorsprong op de rest hadden. Ik had bijna altijd het gevoel dat ik

achterliep, en ik moest voortdurend mijn best doen om de anderen bij te benen.

Ik houd van de mensen met wie ik aan de universiteit studeerde. Ik leerde mijn vrouw er kennen, evenals het grootste deel van de vrienden met wie ik nu een hechte vriendschap heb. Dat aspect van mijn verleden zou ik dus nooit veranderen, en ik koester geen wrok jegens hen, want ook zij zijn nu eenmaal het product van hun omgeving. Ik had ook niet naar een andere middelbare school willen gaan, want daar ontstond de gedrevenheid die ik nodig had om op een universiteit als Wesleyan aangenomen te worden. Het was transformerend voor mij om vier jaar lang die ongelijkheid mee te maken, en ik heb ervan geleerd dat de wereld volledig uit balans is. Deze ervaringen hebben me een duidelijk beeld gegeven van de uitersten die er in de wereld bestaan. In sommige opzichten voelt het alsof er twee werelden zijn. Aan de ene kant een wereld waarin het vanzelfsprekend is dat mensen met geldproblemen worstelen en lager zijn opgeleid, en een andere, kleinere wereld waarin geld nooit een probleem is.

Als je deze onbalans in de wereld ziet, is het maar al te gemakkelijk om met een beschuldigende vinger naar anderen te blijven wijzen. Wat veel meer zou helpen is begrijpen waarom de dingen zijn zoals ze zijn en hier verandering in proberen te brengen. Veel mensen kiezen ervoor om binnen schadelijke systemen een bepaalde rol te blijven spelen, maar als je individuele mensen de schuld geeft, zullen de systemen niet veranderen. Een meer succesvolle aanpak is van

**'Een boek dat iedereen gelezen moet hebben!
Ik kan eerlijk zeggen: het is fantastisch.'
– Vex King, auteur van *Good Vibes, Good Life***

Yung Pueblo laat in *lichter* zien hoe je door middel van compassie, bewustzijn en zelfheling toewerkt naar een betere wereld. Een positief en urgent boek voor verbinding in tijden van onrust.

Dit boek leert hoe je verder kunt komen in je helingsproces, van het leren van zelfcompassie tot loslaten en emotioneel volwassen worden. Het is een brug tussen persoonlijke en wereldwijde transformatie. Pueblo laat zien dat deze twee processen nauw met elkaar verweven zijn en elkaar ondersteunen. Door jezelf te helen kun je bijdragen aan de opbouw van een wereld die niet langer structureel schadelijk is, maar structureel mededogend wordt.

Yung Pueblo is het pseudoniem van Diego Perez en betekent 'jonge mensen'. Deze naam herinnert aan zijn Ecuadoriaanse roots, zijn activistische verleden en het besef dat de mensheid zich in een belangrijke groeifase bevindt en nog maar jong is.



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen