



Leseprobe

Yung Pueblo

Love Revolution

Wie wir mit Selbstliebe und Verbundenheit erst uns und dann die Welt verändern

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 304

Erscheinungstermin: 24. Mai 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Die deutsche Ausgabe von "Lighter"

Mit seinen unnachahmlich kraftvollen, klaren Gedichten über Selbstzweifel, Einsamkeit, Ohnmacht oder das Gefühl, nie gut genug zu sein, trifft der junge US-Poetry-Star Yung Pueblo auf Instagram eine begeisterte Community mitten ins Herz. Seine Mission: Liebe in die Welt zu bringen, damit sie für uns alle ein besseres Zuhause wird. Die Voraussetzung dafür ist es, diese Liebe in uns selbst zu finden. Denn nur so begegnen wir dem anderen in Mitgefühl und Verbundenheit. Wie wir dieses Licht in uns selbst entzünden, zeigt Yung Pueblo in seinem klugen Selbstliebe-Manifest: indem wir nicht länger vor uns selbst weglaufen, vor unserer Vergangenheit, unserem Schmerz, all den Wunden und unguenen Gefühlen. Stattdessen radikal ehrlich sind, großzügig und nachsichtig, das Gestern loslassen und uns bedingungslos annehmen. Mithilfe von essenziellen Fragen ermutigt der Autor uns, den inneren Dämonen auf die Spur zu kommen, aber auch unseren authentischen Bedürfnissen wie unserer wahren Berufung. Denn kommen wir bei uns selbst an, können wir Egoismus, Schmerz und Selbstbezogenheit hinter uns lassen und ein neues Miteinander begründen.

Die amerikanische Originalausgabe ist 2022 unter dem Titel
»Lighter. Let Go of the Past, Connect with the Present,
and Expand the Future« bei Harmony Books erschienen.

This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen,
sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt
der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe
© 2023 Arkana, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Originalausgabe: © 2022 by Diego Perez Lacera
Originally published in 2022 by Harmony Books
Lektorat: Pascal Frank
Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner
Umschlagmotiv: © Daniela Hofner/ki36
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-34294-5

www.arkana-verlag.de



Inhalt

Zur Einführung: Meine Geschichte	11
Wie entstanden Yung Pueblo und dieses Buch?	20
1. Selbstliebe	25
Was bedeutet Selbstliebe?	26
Radikale Ehrlichkeit	31
Positive Gewohnheiten formen	34
Selbstakzeptanz	37
Selbstliebe ist eine Pforte.	38
Der Brückenschlag zwischen Selbstliebe und Heilung	41
2. Heilung	43
Emotionale Geschichte.	55
Wie ich meine Muster fand	57
Kindheit und mehr.	64
Die passende Methode finden	68
3. Loslassen	71
Probleme, die wir uns selbst bereiten	76
Wandel und Widerstand.	81
Dein wahres Ich	86

Anhaftungen	88
Die Kontrolle des Egos	95
Loslassen braucht Zeit	97
Klarstellung	100
4. Deine Methode finden	105
Tipps zur Methodensuche	109
5. Menschliche Gewohnheit und menschliche Natur	115
Menschliche Gewohnheit als Überlebenstechnik	122
Die wahre Schönheit menschlicher Natur	126
Die menschliche Natur steht uns allen offen	128
6. Emotionale Reife	135
Vermeidung ist das Gegenteil von emotionaler Reife	139
Zeichen emotionaler Reife	141
Meinungsverschiedenheiten	148
Intuition	152
Emotionale Reife bedeutet, ein flexibles Identitätsgefühl zu kultivieren.	157
Schwierige Momente akzeptieren	158
7. Beziehungen	161
Nach dem Liebeskummer	166
Deine Heilung hebt eure Beziehung auf eine neue Stufe.	171
Gute Kommunikation macht den Unterschied	180
Was bedeutet es wirklich, das Glück deiner Partnerin oder deines Partners zu unterstützen?	184
Intensivere Kommunikation	190
Der Wert der Freundschaft	194

8. Die Herausforderungen im Heilungsprozess.	201
Den eigenen Fortschritt messen	202
Schwierige Befreiungsmomente	206
Das alte Ich loslassen.	210
Die Langsamkeit akzeptieren	214
Das eigene Tempo finden	219
9. Innere Veränderung breitet sich nach außen aus . .	225
Kreativität	226
Neue Grenzen, neues Handeln.	228
Gemeinschaft	234
Konventionelle und ultimative Wahrheit	236
Nach außen vordringen	239
10. Die Welt harmonisieren.	245
Das Ego erschafft Dreiecke	251
Die geheilte menschliche Natur erschafft Kreise	253
Gleichgewicht statt Extreme	256
Ein wesentlicher Schritt in die richtige Richtung	263
Strukturelles Mitgefühl	265
11. Eine neue Ära	273
Prioritäten	275
Mut	277
Ein liebevoller Ansatz ist wichtig	279
Fazit	287
Über den Autor	295
Sachregister	297

●

*such dir den Weg, der dich erhellt,
den du im tiefsten Inneren als die richtige Wahl erkennst
hör nicht mehr auf die Zweifel
verbinde dich mit Mut
lass nicht zu, dass sich dir das »Normale« in den Weg stellt
es mag schwierig sein,
aber du weißt, dass Großes Mühe kostet
arbeite an deiner Entschlossenheit
arbeite an deiner Mission
arbeite an deinem wahren Selbst*



*Menschen, die tiefes Leid durchlebt haben
und dennoch sanft und freundlich mit anderen umgehen,
werden nicht genug gewürdigt
es ist heroisch, schlechte Erfahrungen nicht gewinnen zu lassen;
die Bitterkeit abzuwerfen
und trotz allem mit offenem Herzen zu leben
ist ein immenses Geschenk an die Welt*



Zur Einführung

Meine Geschichte

Als ich auf dem Fußboden lag und Tränen der Angst und der Reue weinte, begriff ich zum ersten Mal mit absoluter Klarheit, wie achtlos ich mein Potenzial verschleudert hatte – und dass ich mich mit den Drogen davon abgehalten hatte, mich meiner inneren Traurigkeit zu stellen.

Ich hatte meinen Körper und meinen Geist jahrelang durch gefährliche Exzesse leichtfertig an ihre Grenzen getrieben, bis ich dann eines Tages zu weit ging. Es war im Sommer 2011. Nach einer weiteren Nacht, in der ich mich blind entschlossen ins Vergnügen geflüchtet hatte, lag ich auf dem Boden und dachte, mein Herz würde gleich explodieren. Ich war 23 und überzeugt davon, dass ich gerade einen Herzinfarkt erlitt. Ich verspürte eine Mischung aus Todesangst und Scham darüber, dass ich es so weit hatte kommen lassen.

Meine Gedanken wanderten zu meiner Teenagerzeit zurück, in der ich als junger Aktivist das Boston Youth Organizing Project (BYOP) mitorganisiert hatte. Ich erinnerte mich daran, wie gut es mir getan hatte, einer Gruppe anzugehören, die anderen

half, ihre Kraft wiederzufinden und echte Veränderungen in Gang zu setzen. Wie war ich bloß so in die Irre gegangen?

Anfangs wollte ich nur ein bisschen Spaß und dachte, ich hätte alles unter Kontrolle. Aber nun begriff ich, dass all diese Partys für mich nur ein Mittel gewesen waren, um zu vermeiden, mich mit mir selbst zu beschäftigen. Ich nahm und missbrauchte Drogen, um meinen Schmerz zu betäuben und der Realität zu entfliehen. In mir bettelten Traurigkeit und Furcht um meine Aufmerksamkeit, aber ich konnte mich nur hilflos von ihnen abwenden. Und inzwischen hatte sich der Drang, meinen Emotionen zu entfliehen, zu einer Mauer aufgetürmt, die mir den Blick darauf versperrte, wie schrecklich sich die Drogen langfristig auf mein Wohlergehen und mein Leben auswirken würden.

Wieder und wieder dachte ich daran, wie tapfer meine Eltern gewesen waren, wie viel sie geopfert und wie hart sie gearbeitet hatten, um mir, meinem Bruder und unserer kleinen Schwester ein besseres Leben in den USA zu ermöglichen. Als ich vier Jahre alt war, wanderten wir von unserer Heimat Ecuador in die Vereinigten Staaten aus. Unser Leben als Einwanderer und der Kampf darum, in Boston, unserer neuen Heimat, ein gutes Leben zu führen, hinterließen in uns allen Spuren. Langfristig betrachtet war es die richtige Entscheidung gewesen auszuwandern, aber in den ersten 15 Jahren war unsere Armut extrem belastend für uns. Meine Mutter ging putzen, und mein Vater arbeitete im Supermarkt. Es war ein Wunder, dass wir irgendwie über die Runden kamen, aber viel zu oft war dies nur unter größter Mühe möglich und verursachte meinen Eltern immensen Stress. Obwohl wir ein bescheidenes Leben ohne jeden Luxus in einer kleinen Dreizimmerwohnung führten, fehlte das Geld an allen Ecken und Enden. Ich lag auf dem Boden und dachte immer wieder: »Ich will so nicht sterben. Ich möchte meine Eltern

nicht hängen lassen. Sie haben so schwer und selbstlos geschuftet und mir so vieles gegeben, dass es furchtbar wäre, wenn ich so sterbe. Ich muss weiterleben und das Beste aus dem machen, was sie mir ermöglicht haben.«

Ungefähr zwei Stunden lang lag ich nur reglos auf dem Boden und versuchte, den Schock durchzustehen, den mein Körper gerade erlitt. Ich betete und bettelte um mein Leben, hin- und hergeworfen zwischen Reue und Dankbarkeit. Reue, weil ich allmählich die Motivation verloren hatte, anderen zu helfen, und weil ich es bisher nicht geschafft hatte, mich auf gesunde Art und Weise mit meiner inneren Anspannung auseinanderzusetzen. Dankbarkeit für die Stärke meiner Eltern, die es geschafft hatten, sich trotz aller Herausforderungen gut um mich und meine Geschwister zu kümmern, für ihre Selbstlosigkeit und ihre unerschütterliche Liebe. Vor allem aber spürte ich den unwiderstehlichen Drang, mich an mein Leben zu klammern und neu anzufangen. Von nun an würde ich das Beste aus all der Energie machen, die meine Eltern investiert hatten, um mir die Chance auf ein besseres Leben zu schenken.

Dieses Wechselbad zwischen Reue und Dankbarkeit entfachte das Lebensfeuer in meinem Körper neu. Nach ein paar Stunden hörte mein Herz auf zu rasen, und ich hatte nicht länger das Gefühl, an der Schwelle des Todes zu stehen. Ich fühlte mich körperlich sehr fragil und war von meinem Kampf darum, in der Welt der Lebenden zu bleiben, völlig erschöpft, dennoch rappelte ich mich vom Boden auf. Ich hatte ein klares Ziel vor Augen. Als Erstes suchte ich alle »Schmerzmittel« zusammen, die ich mir selbst verschrieben hatte, und warf sie in den Müll. An diesem Tag fasste ich tief in meinem Inneren den festen Entschluss, meine Sinne nicht länger zu betäuben und mich auf den langen Weg zurück in ein besseres Leben zu machen. *Ich würde*

nie wieder aus Angst vor meinen Gefühlen mein Leben aufs Spiel setzen. Und ich wusste, dass ich dafür die Drogen aufgeben und von nun an radikal ehrlich zu mir sein musste.

Ich begriff damals noch nicht, was in mir geschehen war und wie ich in derart schlechte Gewohnheiten verfallen konnte, aber zumindest teilweise musste es daran liegen, dass ich meine wahren Gefühle verleugnet hatte. Wie ich mich schließlich heilen würde, war mir damals noch nicht bewusst, aber instinktiv spürte ich, dass mein Weg vorwärts auf radikaler Ehrlichkeit und der festen Entschlossenheit basieren musste, meine Gesundheit nicht länger durch gefährliche Rauschmittel zu zerstören. Ich musste mich darauf konzentrieren, mir neue, gesündere Gewohnheiten für meinen Körper und meinen Geist anzutrainieren.

Der Weg zurück in ein gesundes Leben war lang und steinig, aber ganz allmählich begann ich, mich zu verändern. Ich wusste, dass es nicht leicht werden würde. Neue, positive Gewohnheiten zu formen fühlte sich an, wie unbekannte Welten zu betreten, und mir war klar, dass dieser Weg nur zu schaffen sein würde, wenn ich jeden Schritt mit Mut und Entschlossenheit durchführte. Aber ich würde mich nicht länger verstecken.

In den Jahren, in denen ich mich im Stich gelassen hatte, war mein Geist eindeutig »schwer« gewesen, und ich wusste, dass ich einen klaren Weg finden musste, um mich wieder leichter zu fühlen. Ich begann damit, dass ich alle Aspekte meines Lebens genau unter die Lupe nahm und mich darauf konzentrierte, von nun an genau das Gegenteil von dem zu tun, was mich beinahe zu einem frühen Tod geführt hätte. Das bedeutete, Nahrung zu mir zu nehmen, die mich körperlich stärkte, Sport zu treiben und meinen Denkmustern echte Aufmerksamkeit zu widmen, selbst wenn sie sich chaotisch anfühlten. Ich begann, meine Be-

ziehungen zu meinen Freunden und meiner Familie genauer zu beleuchten, und versuchte, nicht länger ruppig und gereizt zu handeln, sondern geduldig und freundlich zu bleiben. Vor allem in den Bereichen, in denen mir das anfangs schwerfiel.

Wie ein Kriminalbeamter unterzog ich meinen Geist einem regelrechten Verhör und versuchte, durch die richtigen Fragen bis zur Ursache meiner Probleme vorzudringen. Wenn mich der Drang überfiel, mithilfe von Rauschmitteln aus der Realität zu flüchten, richtete ich meine Aufmerksamkeit nach innen und erforschte, was genau diese Spannung verursachte. Ich weiß noch, dass ich immense Trauer und Angst in mir entdeckte wie auch eine Leere, die sich nach Liebe sehnte. Später begriff ich, dass nur ich selbst dieses Loch mit meiner Liebe und bedingungslosem Mitgefühl füllen konnte. Ich fand nicht sofort die Antworten auf all meine Fragen, und erst als ich zu meditieren begann, entdeckte ich die wahre Ursache meines Leidens. Aber schon der simple Entschluss, ohne Angst aufmerksam den Blick nach innen zu richten, löste eine Menge Spannungen in mir. Das, was ich in mir fand, einfach zu akzeptieren half mir, mich leichter zu fühlen, selbst wenn es mir schlecht ging. Vor mir selbst wegzulaufen kostete so viel mehr Energie, als den Mut aufzubringen, die Einsamkeit und den Stillstand einfach anzunehmen.

Das Jahr, in dem ich mir positive Gewohnheiten antrainierte, änderte mein Leben von Grund auf. Ich fühlte mich nicht sofort fantastisch, und nicht jeder Tag war ein guter Tag. Meist hatte ich schwer zu kämpfen. Mich bewusst Emotionen zu stellen, die mir Angst machten, oder so banale Aufgaben zu erfüllen, wie in der Kälte auf den Bus zum Fitnessstudio zu warten, stellten mein Durchhaltevermögen auf eine harte Probe. Alles fühlte sich neu und schwierig an. Während dieser Zeit durchlebte ich eine Menge Höhen und Tiefen, aber meine Entschlossenheit

geriet nicht ins Wanken. In mein altes Leben zurückzukehren war keine Option mehr. Die Gewohnheiten, die sich anfangs noch wie unüberwindbare Hindernisse anfühlten, wurden ganz allmählich Alltag für mich. Und genauso allmählich fühlte ich mich häufiger glücklich, und mein Herz wurde stärker. Immer öfter fand ich zufällige Momente der Freude, egal wie turbulent meine Emotionen auch sein mochten. Ich richtete auch weiterhin regelmäßig den Blick aufmerksam nach innen auf alles, was immer wieder in mir hochkochte. Als die Veränderungen in mir langsam größer wurden, merkte ich, dass auch die Beziehungen zu meinen Freunden und meiner Familie besser wurden. Das alte Gefühl von Schwere und Stagnation begann sich aufzulösen. Vor meinem Heilungsprozess waren mein Geist und mein Herz mir fremd gewesen. Ganz allmählich verflüchtigte sich nun dieses Gefühl, und ich begann, mich in mir selbst zu Hause zu fühlen.

Mein Leben hatte neu begonnen, und ich lernte stetig Neues dazu, aber als mir ein Freund 2012 von Vipassana-Meditation erzählte, spürte ich intuitiv, dass ich diese Praxis erlernen musste, wenn ich meine Heilung weiter vorantreiben wollte. Vipassana bedeutet in etwa »die Dinge sehen, wie sie wirklich sind«. In zehntägigen Schweigeretreats lernt man, wie man sein Unterbewusstsein durch achtsame Selbstbeobachtung reinigt.

Mein Heilungsprozess wurde in Gang gesetzt, sobald ich begann, radikale Ehrlichkeit zu praktizieren, aber erst die Meditation half mir, in weit tiefere Ebenen der Heilung vorzudringen. Pro Jahr besuchte ich mehrere dieser Schweigeretreats, und dank meiner Fortschritte in der Meditation fühlte ich mich nicht nur besser, sondern auch freier. Es dauerte eine Zeit lang, bis ich auch zu Hause konsistent meditieren konnte, aber als ich mich Anfang 2015 dazu entschloss, mich von nun an täglich

zur Meditation niederzulassen, verbesserte sich meine psychische Verfassung in kurzer Zeit enorm. 2016 hörte ich auf, Alkohol und Marihuana zu konsumieren, und begann, ein komplett rauschmittelfreies Leben zu führen. Alkohol und Marihuana beschwerten meinen Geist, während die Meditation versuchte, ihn leichter zu machen.

Mich mithilfe von Meditation nach innen zu wenden fühlte sich für mich wie eine intime, ganz persönliche Renaissance an. Ich begann, so viel über mich selbst und den menschlichen Geist zu lernen. Die Augen zu schließen und zu spüren, was wirklich in mir war, eröffnete mir ein ganz neues Universum. Ich gewann nicht nur Einsicht in meine persönliche emotionale Geschichte, sondern begann auch, die Vergänglichkeit zu spüren, die alle Realität unterströmt und durchdringt. Meine Einsicht erreichte ein Niveau, das irgendwann weit über bloßes Wissen hinausging und bereits den Bereich der Weisheit berührte. Diese Form des Verständnisses ging weit über alles hinaus, von dem ich je gelesen hatte, und war nur durch direkte, unmittelbare Erfahrung zu erlangen. Diese Veränderung in meinem Innenleben wirkte sich auch unverzüglich auf mein äußeres Leben aus, vor allem dann, wenn es darum ging, meiner eigenen Intuition zu folgen. Meine neue Lebensperspektive verlieh der Welt eine ganz neue Definition – Achtsamkeit zu kultivieren ließ alles um mich herum lebendiger und klarer erscheinen. In mir erblühte ein ganz neues Selbstbewusstsein, und dieses größere Gefühl von innerer Klarheit half mir, die Angst davor zu überwinden, mit meinen Gedanken allein zu sein. Mein Geist verfügte über viel mehr Raum, in dem ich in schwierigen Situationen viel bewusster und absichtsvoller die Handlungen wählen konnte, die authentisch waren und am wenigsten Schaden anrichteten.

An dieser Phase war nichts perfekt, ich erreichte nichts Großes und hatte auch nicht das Gefühl, vollkommen geheilt oder wirklich weise geworden zu sein. Ich war nicht erleuchtet, fühlte mich aber erleichtert.

Erlangt hatte ich eine allumfassende Beziehung zu meiner Menschlichkeit und die immer größere werdende Akzeptanz dessen, dass es das Leben nur schwerer macht, Veränderungen nicht anzunehmen.

Obwohl mein Geist nicht länger von zu großen Anspannungen belastet wird und ich gelernt habe, bewusster in der Gegenwart zu leben, halte ich mich längst nicht für perfekt. Meine Reise zu Heilung und Freiheit geht weiter. Bis heute fühle ich mich wie ein Schüler, der das Glück gehabt hat, von einer Weisheit gelernt zu haben, die allen zugänglich ist, wenn sie die Realität vom Körperlichen ausgehend betrachten.



*Heilung bedeutet nicht, dein Leben mit Genuss zu füllen oder
nie wieder Schwierigkeiten durchzumachen
Heilung bedeutet, authentisch zu sein
und dich deinen Gefühlen zu stellen,
damit sie sich nicht gefährlich anstauen
die Tiefpunkte bewusst zu erleben
ist besser, als unverarbeiteten Schmerz überall mit dir
herumzutragen*

Wie entstanden Yung Pueblo und dieses Buch?

Als ich zu meditieren begann, kristallisierten sich schon bald zwei Dinge heraus: erstens, dass es tiefgehende Heilung wirklich gibt, und zweitens, dass die Menschheit als Ganzes noch sehr jung ist. Als Traurigkeit und Angst mich fest in den Klauen hielten, konnte ich mir nicht vorstellen, dass die Schwere, die auf mir lastete, eines Tages leichter und auf gesunde Weise beherrschbar werden könnte. Als ich im Laufe des ersten Jahres, in dem ich mich in eine gesündere Richtung bewegte, immer größere Fortschritte machte und später meine Meditationsreise begann, war ich geradezu schockiert, als ich merkte, dass ich mich tatsächlich besser fühlen konnte.

Dieses neue Gefühl des Wohlbefindens basierte nicht darauf, dass ich meine Gefühle unterdrückte und mir nur irgendwie einbildete, es ginge mir besser. Stattdessen wurde auf konkrete und beobachtbare Weise tatsächlich die Ursache meiner mentalen Unzufriedenheit gelindert. Auf grundlegender Ebene fand ein echter Wandel in mir statt. Natürlich läuft jeder Heilungsprozess anders ab, da auch jede emotionale Geschichte einzigartig ist, aber mir wurde klar, dass Heilung allen verfügbar ist und offensteht, die sie suchen.

Sich selbst zu heilen ist möglich, indem man die Vergangenheit loslässt und sich mit der Gegenwart verbindet, um so die Zukunft zu erweitern. Und sobald man die Praktiken gefunden hat, die gut zu der Konditionierung passen, die der Geist im

Laufe der Zeit entwickelt hat, macht diese Heilung auch rasche Fortschritte.

Während ich durch die Meditation immer mehr lernte, kehrte auch ein anderer Gedanke wiederholt zu mir zurück: Die Menschheit ist noch nicht ausgereift. Die grundlegenden Dinge, die wir als Kinder lernen und zu praktizieren beginnen, – hinter uns aufzuräumen, die Wahrheit zu sagen, einander fair zu behandeln, zu teilen, freundlich zueinander zu sein, einander nicht zu schaden – sind auf gesellschaftlicher Ebene noch nicht erfolgreich umgesetzt worden. Aber diese Prinzipien zeigen uns einen Weg, um die Gesundheit und Harmonie aller Menschen zu fördern. Speziell in diesem Jahrhundert fühlt es sich an, als befänden wir uns in einem besonderen Moment der Menschheitsgeschichte, in dem wir uns darauf vorbereiten müssen, uns großen Herausforderungen zu stellen und uns damit auseinandersetzen, wie viel Unrecht wir einander direkt und indirekt zufügen. Dieser Moment ist eine Chance für uns, als Menschheit heranzureifen und eine Welt aufzubauen, die nicht länger strukturell schädlich ist, sondern deren Struktur auf Mitgefühl basiert.

Diese beiden Ideen treffen sich im Namen Yung Pueblo, was wörtlich übersetzt »junge Menschen« bedeutet. Dieses Pseudonym spiegelt einen sozialen Kommentar wider, der auf das bevorstehende Wachstum und die Reifung der Menschheit hinweist. Der Name markiert eine Zeit, in der wir gemeinsam von der Kurzsichtigkeit und Egozentrik, die uns beherrschen, zu einer höheren Wertschätzung unserer Verbundenheit übergehen werden. Eine neue Normalität, in der wir in rücksichtsvoller Sanftmut miteinander umgehen werden. Die Evolution des menschlichen Denkens und Handelns wird von vielen Faktoren vorangetrieben. Besonders wichtig und hervorstechend ist aber die Heilung jedes einzelnen Menschen. Es müssen nicht

alle vollständig geheilt sein, damit wir in einer friedlichen Welt leben können. Aber je mehr Personen in ihrer Heilung Fortschritte machen, desto größere Wellen wird dies schlagen. Und diese Wellen werden den Lauf der Menschheitsgeschichte verändern können. Je mehr von uns sich selbst heilen, desto absichtsvoller werden unsere Handlungen, desto mitfühlender unsere Entscheidungen. Unser Denken wird klarer und die Zukunft der Welt heller werden. Dieses Buch soll eine Brücke zwischen persönlicher und globaler Transformation schlagen und zeigen, dass die beiden eng miteinander verflochten sind und sich gegenseitig unterstützen. Es soll nicht nur als Inspiration dienen, sondern auch persönliche Heilung und all ihre Vorteile entmystifizieren. Obgleich das Hauptaugenmerk auf der Heilung des einzelnen Menschen liegt, wird diese Reise – wenn du tief liegende Schwellen überschreitest und dich von menschlicher Gewohnheit zur menschlichen Natur bewegst – mit einer Erkundung von all dem enden, was möglich ist, wenn Mitgefühl nicht nur auf zwischenmenschlicher Ebene, sondern auch auf struktureller praktiziert wird.

Love Revolution zielt darauf ab, die gemeinsamen Auffassungen und Erfahrungen zu erforschen, die Menschen zuteilwerden, wenn sie tief in sich gehen – ganz unabhängig von der Praxis, mit deren Hilfe sie durch ihre innere Welt steuern. Obwohl menschliche Erfahrung ein breites Spektrum umfasst, gibt es einige universell gültige Aspekte, die hervorgehoben werden können, damit wir uns selbst und die Welt besser verstehen lernen. Ich hoffe, dass die Botschaft dieses Buches zu den vielen Kräften gehören wird, mit denen wir eine Welt erschaffen können, die nicht länger auf systemischer Ebene schädigend ist.

Meditation ist auch heute noch ein wichtiger Teil meines täglichen Lebens, aber als »Yung Pueblo« zu schreiben ist für mich

zu einem wunderbaren Werkzeug geworden, um das zu verarbeiten, was ich als das Wesen von Heilung begreife. Als ich anfang, meine Texte mit anderen zu teilen, hoffte ich natürlich, dass zumindest einige davon Anklang finden würden, aber ich hätte nie damit gerechnet, dass so viele Menschen auf der ganzen Welt Trost und Bedeutung in meiner Arbeit finden würden. Ich nehme das Vertrauen, das du mir entgegenbringst, ernst. Und ich werde es achtsam bewahren.



1. Selbstliebe

Wenn ich mich heute frage, wovon ich früher abhängig war, sticht keine bestimmte Droge oder Sehnsucht als einzige Ursache für meinen Weg in die Dunkelheit hervor. Nachdem ich mit dem schweren Drogenmissbrauch aufgehört hatte, wurde mir klar, dass ich mit dieser Mixtur aus allem, was mir vorübergehenden Genuss bereitete, nur die Leere in mir füllen wollte, die mir so viel Angst einjagte, dass ich mich ihr nicht stellen konnte. Diese Leere ließ sich nie füllen oder zufriedenstellen. Die Freude, die ich erleben konnte, und die Aufmerksamkeit, die ich erhielt, waren nie genug. In mir gähnte ein endloses Vakuum, das die ganze Welt aufsaugen und wieder ausspucken konnte und doch immer noch nach mehr verlangte.

Erst als ich damit aufhörte, dem Problem hedonistische Genussmomente entgegenzuwerfen und stattdessen begann, mich mit wertfreier und ehrlicher Aufmerksamkeit zu nähren, fand schließlich ein echter Wandel statt. Meine Energie neu zu fokussieren und meinen wechselhaften Emotionen endlich genug Aufmerksamkeit zu schenken zeigte sofort Wirkung. Mir

selbst diese Aufmerksamkeit zu geben linderte mein unaufhörliches Verlangen nach noch mehr Vergnügen, und ich fühlte mich nicht länger so vernachlässigt und heruntergekommen.

Als ich meine persönliche Reise begann, kannte ich den Begriff »Selbstliebe« noch nicht, aber die darunter liegende Praxis war auf jeden Fall ein wichtiges Sprungbrett für mich. Ohne die aufmerksame Freundlichkeit und Akzeptanz, die ich mir selbst zu schenken begann, wäre ich nicht in der Lage gewesen, den Weg in ein besseres Leben zu gehen. Selbstliebe war das, was mir gefehlt hatte. Sie war der Schlüssel zur Ganzheit, nach der ich strebte, und unbewusst hatte ich immer danach gesucht. Ich habe festgestellt, dass Anerkennung, die von anderen kommt, nicht die gleiche erneuernde Kraft hat wie die Wertschätzung, Aufmerksamkeit und Freundlichkeit, die du dir selbst entgegenbringen kannst.

Was bedeutet Selbstliebe?

Alles, was stark und langlebig sein soll, braucht ein stabiles Fundament. Wenn ein Haus gebaut wird, richtet sich alle Aufmerksamkeit zuerst auf das Fundament, das die Struktur stabilisiert. Sobald dieser Unterbau sicher steht, kannst du darauf aufbauen, expandieren und etwas Großartiges erschaffen. Individuelle Weiterentwicklung funktioniert ganz ähnlich. Selbstliebe ist das Fundament, auf dem alle innerlichen und äußerlichen Erfolge basieren. Selbstliebe verleiht die Energie und Stabilität, mit deren Hilfe die Reise in eine klare Richtung verläuft. Sie ist eine umfassende Verpflichtung dazu, sich selbst zu erforschen und das eigene Wohlbefinden zur obersten Priorität zu machen.

