

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

yung pueblo

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.



9 789021 587530

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
M•S**

NUR 720  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht / Antwerpen