



Yung Pueblo

Klarheit  
&  
Verbindung

Poetry

allegria

## **Der Autor**



Diego Perez wurde in Ecuador geboren und wanderte als Kind in die USA ein. Er wuchs in Boston auf und studierte an der Wesleyan University. Er lebt heute im Westen von Massachusetts, wo er gemeinsam mit seiner Frau ein ruhiges Leben führt und täglich meditiert. Als Yung Pueblo hat er auf Instagram aktuell 2 Mio. Abonnenten.

## **Das Buch**

In seinen poetischen Texten beschreibt Yung Pueblo, wie sich intensive Emotionen in unser Unterbewusstsein einbrennen und unsere Handlungen und Beziehungen beeinflussen. Klarheit über die eigene Vergangenheit zu gewinnen und die Verbindung zu sich selbst zu finden, schafft die Grundlage für persönliches Wachstum. Mit seiner markanten Stimme, die zugleich kraft- und stimmungsvoll ist, begleitet uns der Autor auf dieser Suche und hilft, die Gefühle der Vergangenheit endlich zu verstehen.

Yung Pueblo

# **Klarheit & Verbindung**

Poetry

Aus dem Amerikanischen  
von Carla Hegerl

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:

[www.ullstein.de](http://www.ullstein.de)

Die Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel Clarity & Connection bei Andrews McMeel Publishing, Kansas City.

© der deutschen Ausgabe Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2022

© 2021 by Diego Perez Lacera, Published by Arrangement with Diego Perez Lacera

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München, nach einer Vorlage von Sierra Stanton, Andrews McMeel Publishing

Titelmotiv: © Sierra Stanton, Andrews McMeel Publishing

Autorenfoto: © Chris Orwig

E-Book-Konvertierung by Papyrus

ISBN 978-3-8437-2686-3

Emojis werden bereitgestellt von [openmoji.org](http://openmoji.org) unter der Lizenz [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Auf einigen Lesegeräten erzeugt das Öffnen dieses E-Books in der aktuellen Formatversion EPUB3 einen Warnhinweis, der auf ein nicht unterstütztes Dateiformat hinweist und vor Darstellungs- und Systemfehlern warnt. Das Öffnen dieses E-Books stellt demgegenüber auf sämtlichen Lesegeräten keine Gefahr dar und ist unbedenklich. Bitte ignorieren Sie etwaige Warnhinweise und wenden sich bei Fragen vertrauensvoll an unseren Verlag! Wir wünschen viel Lesevergnügen.

#### *Hinweis zu Urheberrechten*

Sämtliche Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt. Der Käufer erwirbt lediglich eine Lizenz für den persönlichen Gebrauch auf eigenen Endgeräten. Urheberrechtsverstöße schaden den Autoren und ihren Werken, deshalb ist die Weiterverbreitung, Vervielfältigung oder öffentliche Wiedergabe ausdrücklich untersagt und kann zivil- und/oder

strafrechtliche Folgen haben.

In diesem E-Book befinden sich Verlinkungen zu Webseiten Dritter. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass sich die Ullstein Buchverlage GmbH die Inhalte Dritter nicht zu eigen macht, für die Inhalte nicht verantwortlich ist und keine Haftung übernimmt.

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 Äußeren

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 hineinzusetzen

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.

Selbsteilung 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

bestrafe 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