



yung pueblo

RESTART

**eliberează-te de povara trecutului
conectează-te cu prezentul
transformă-ți viitorul**


Bookzone
BUCUREȘTI, 2023







Cuprins

<i>Introducere – Povestea mea</i>	11
Iubirea de sine.....	23
Vindecarea.....	41
Desprinderea de trecut.....	67
Identificarea practicii potrivite pentru tine	99
Obiceiul uman versus natura umană	109
Maturitatea emoțională.....	127
Relațiile.....	149
Provocări în timpul procesului de vindecare	185
Schimbările interne se reflectă în exterior	207
Armonizarea lumii.....	225
O nouă eră.....	251



alege calea care te animă
cea despre care știi înăuntrul tău că este
alegerea corectă
nu-ți mai asculta îndoielile
începe să-ți simți curajul
nu lăsa ideea de normalitate să te împiedice
s-ar putea să nu fie o cale simplă
dar știi că lucrurile mărețe necesită efort
bazează-te pe determinarea ta
bazează-te pe misiunea ta
bazează-te pe adevăratul tu





persoanele care s-au confruntat cu o suferință
profundă
și sunt în continuare blânde cu ceilalți
nu sunt îndeajuns de apreciate
să nu te lași copleșit de situațiile dificile
prin care ai trecut este o muncă eroică,
să renunți la amărăciune
și să trăiești în continuare cu inima deschisă
în ciuda tuturor celor întâmplate
este un dar imens pentru omenire

Povestea mea

În timp ce zăceam pe podea, vărsând lacrimi de teamă și regret, mintea mi s-a limpezit, permițându-mi să-mi dau pentru prima dată seama cât de mult mă îndepărtasem de potențialul meu – cum permisesem drogurilor să mă împiedice să mă confrunt cu tristețea mea interioară.

Îmi împinsesem nechibzuit trupul și mintea la limită prin excese periculoase, până când, în cele din urmă, am mers prea dreptate. Era în vara anului 2011, după încă o noapte pe care o petrecusem într-o căutare oarbă a evadării și plăcerii, când am ajuns pe podea, crezând că inima avea să-mi explodeze. Aveam 23 de ani și eram convins că aveam un atac de cord. Eram atât speriat că voi muri, cât și rușinat pentru că-mi permisesem să ajung în acest punct.

Gândurile mi s-au îndreptat spre anii adolescenței, când am lucrat ca activist și organizator pentru Organizația de Tineret din Boston (BYOP). Mi-am amintit cât de bine mă simțisem să fac parte dintr-un grup care îi ajuta pe alții să-și recapete puterea și să facă schimbări reale. Cum îmi pierdusem calea?

La început, am crezut că nu făceam decât să mă distrez și că aveam totul sub control. Dar puteam să-mi dau seama că distracția devenise o modalitate de a evita să-mi petrec timp cu mine însumi. Am folosit droguri și apoi am abuzat de ele pentru a înăbuși durerea și a mă ascunde. În interiorul meu se aflau o tristețe și anxietate care încercau să-mi atragă atenția, dar nu puteam decât să le întorc spatele. Iar dorința de a-mi distrage atenția de la emoțiile mele a fost asemenea unui zid care m-a împiedicat să mă gândesc la impactul pe termen lung al drogurilor asupra stării mele de bine, asupra vieții mele.

Gândurile mi s-au îndreptat constant și asupra curajului părinților mei, a sacrificiilor pe care le făcuseră și a efortului pe care-l depuseseră pentru a ne oferi mie, fratelui și surorii mele mai mici o viață mai bună în Statele Unite. Când aveam patru ani, ne-am mutat în Statele Unite din Ecuador. Faptul că am fost imigranți și am încercat să supraviețuim în noul nostru oraș, Boston, și-a pus amprenta asupra noastră, a tuturor. Pe termen lung, decizia de a ne muta aici s-a dovedit a fi cea corectă, dar în primul deceniu și jumătate, am simțit cu toții presiunea acaparatoare a sărăciei. Aproape că ne-a distrus. Mama mea făcea curățenie în case, iar tata lucra într-un supermarket. Era un miracol că reușeam să ne descurcăm, dar de prea multe ori această presiune incredibilă le-a creat un nivel imens de stres. Chiar dacă trăiam vieți simple, lipsite de orice fel de lux într-un apartament mic cu două camere, tot nu aveam niciodată bani. În timp ce zăceam pe podea, mă tot gândeam: „Nu vreau să mor așa. Nu vreau să-mi dezamăgesc părinții. Au muncit atât de mult, mi-au dat atâtea, încât acesta ar fi un mod îngrozitor de a muri. Trebuie să trăiesc și să profit din plin de șansa pe care mi-au oferit-o.”

Timp de aproximativ două ore, nu am făcut decât să zac acolo, pe podea, incapabil să mă clintesc din loc,

simțind șocul prin care trecea corpul meu. M-am rugat și am implorat pentru viața mea în timp ce continuam să alternez între regret și recunoștință. Regret pentru că îmi pierdusem încetul cu încetul dorința de a-i ajuta pe ceilalți și pentru că nu-mi dădusem seama mai devreme cum să-mi gestionez tensiunea interioară într-un mod sănătos. Recunoștință pentru puterea părinților mei și pentru abilitatea lor de a avea grijă de mine și de frații mei în condiții atât de dificile, pentru altruismul și dragostea lor de neclintit. Mai presus de toate, am simțit o dorință imensă de a mă agăța de viață și de a-mi da un restart, astfel încât să profit cât mai mult de energia pe care o investiseră părinții mei pentru a-mi oferi șansa la o viață mai bună.

Alternarea între regret și recunoștință a reaprins focul vieții în corpul meu. După câteva ore, inima a încetat să-mi mai bată atât de tare și nu am mai simțit că viața îmi era pe punctul de a se sfârși. Corpul meu era extrem de fragil și de epuizat din cauza încercării de a rămâne pe tărâmul celor vii, dar chiar și așa, am reușit să mă ridic în picioare. Aveam un singur scop clar. Am luat toate „calmantele” autoprescrise pe care le aveam și le-am aruncat. În acea zi, am luat din tot sufletul decizia de a înceta să-mi mai anesteziez simțurile și de a începe lungul drum de întoarcere spre o viață mai bună. *Nu aveam de gând să mă mai joc cu viața mea, doar pentru că-mi era teamă de emoțiile mele.* Știam că trebuia să renunț la toate drogurile și să încep să fiu extrem de sincer cu mine însumi.

Încă nu înțelegeam ce anume se întâmpla în interiorul meu și de ce căzusem pradă unor obiceiuri atât de nocive, dar știam că o parte din motiv ținea de faptul că mă mințeam singur cu privire la ceea ce simțeam cu adevărat în interiorul meu. Nu știam cum aveam să mă vindec în cele din urmă, dar știam instinctiv că drumul

spre o viață mai bună trebuia să se bazeze pe sinceritatea radicală, pe hotărârea fermă de a nu-mi mai distruge sănătatea cu substanțe intoxicante periculoase și pe formarea unor noi obiceiuri mai sănătoase pentru corpul și mintea mea.

A fost o călătorie dificilă și îndelungată până m-am făcut bine, dar, încetul cu încetul, au început să apară schimbările. Știam că un asemenea restart nu avea să fie simplu, știam că formarea unor obiceiuri bune avea să-mi pară complet străină și știam că singura cale de a trece prin tot era să parcurg fiecare pas cu hotărâre și curaj. Dar mă săturasem să mă mai ascund.

În anii în care mă abandonasem pe mine însumi, mintea îmi devenise încețoșată, și știam că trebuia să găsesc o modalitate clară prin care să mă simt mai liniștit. Am început prin a examina fiecare parte a vieții mele și prin a face exact opusul a ceea ce aproape că mă dusesse la o moarte prematură, de la consumul de alimente care să mă facă mai puternic din punct de vedere fizic, la exerciții fizice, la o atenție sporită asupra tiparelor mele de gândire, chiar și atunci când acestea erau agitate. Am început să-mi analizez relațiile cu prietenii și familia și am încercat să mă comport cu bunătate și răbdare acolo unde altădată dădusem dovadă de prea multă asprime și irascibilitate.

M-am comportat asemenea unui detectiv în mintea mea, punând întrebări pentru a cerceta în profunzime și a descoperi sursa problemelor mele. Ori de câte ori dorința de a evada cu ajutorul substanțelor intoxicante încerca să pună stăpânire pe mine, îmi îndreptam atenția spre interior, analizând tensiunea existentă. Îmi aduc aminte că am găsit o tristețe și o frică enorme, dar și un gol care tânjea după iubire. Mai târziu, aveam să descopăr că acesta era un spațiu pe care doar propria mea iubire de sine și compasiune necondiționată îl puteau umple. Nu

am găsit imediat răspunsuri la toate întrebările mele, și abia când am început să meditez am înțeles adevărata origine a suferinței mele. Dar simplul fapt de a nu mă teme să privesc adânc în interiorul meu a eliberat multă tensiune din mintea mea. Simpla acceptare a ceea ce am găsit m-a ajutat să trăiesc un nou sentiment de pace, chiar și atunci când starea mea de spirit nu era una bună. Să fug de mine însumi îmi consuma mult mai multă energie decât să-mi adun curajul de a-mi accepta singurătatea și apatia.

Primul an de formare a unor obiceiuri pozitive a creat o schimbare masivă în viața mea. Nu m-am simțit grozav imediat și nu am avut mereu zile bune. De fapt, cele mai multe zile mi s-au părut un efort uriaș. De la munca de a-mi permite să simt o emoție care mă speria și până la sarcina banală de a aștepta în frig autobuzul care avea să mă ducă la sala de sport, nu a fost simplu să-mi păstrez determinarea. Totul părea nou și dificil. Au existat multe suișuri și coborâșuri în acea perioadă, dar perseverența mea nu s-a clătinat. Nu mai puteam să mă întorc la modul în care stăteau lucrurile înainte. Obiceiurile care inițial mi s-au părut sarcini imposibile au început să-mi intre în sânge. Și, pe măsură ce trecea timpul, am simțit tot mai adesea fericirea, iar inima a început să-mi devină mai puternică. Indiferent cât de volatile erau emoțiile mele, mici momente de bucurie au început să apară la întâmplare. Am continuat practica de a analiza cu atenție ceea ce se ivea înăuntrul meu și, odată ce schimbările din mine au început să se adune, am observat că relațiile mele cu familia și prietenii se îmbunătățeau și ele. Vechiul sentiment de energie greoaie, stagnantă a început să se estompeze. Înainte de vindecare, mă simțeam ca un străin în mintea și în corpul meu. Treptat, acest sentiment a dispărut și am început să mă simt ca acasă în interiorul meu.

Deși mi se părea că am deja o viață nouă și că învăț continuu, atunci când un prieten mi-a povestit în 2012 despre meditația Vipassana, am știut intuitiv că era ceva de care aveam nevoie pentru a-mi duce vindecarea la nivelul următor. *Vipassana* înseamnă „a vedea lucrurile așa cum sunt ele cu adevărat”. Acestea sunt cursuri în tăcere de zece zile care te învață cum să purifici subconștientul prin intermediul auto-observării.

Procesul de vindecare a debutat de îndată ce am început să practic sinceritatea radicală, dar niveluri mult mai profunde de vindecare mi-au devenit accesibile atunci când am început să meditez. Pe măsură ce am progresat în meditație și am participat la cursuri în tăcere de câteva ori pe an, nu numai că am început să mă simt mai bine, dar am început să mă simt și mai liber. A durat un timp până când am putut să meditez într-o manieră consecventă acasă, dar atunci când mi-am luat angajamentul de a medita zilnic, începând din 2015, schimbările pozitive în sănătatea mea mentală au înflorit. Până în 2016, am încetat să mai consum alcool și marijuana și am adoptat un stil de viață lipsit de orice fel de substanță intoxicantă. Simțeam că cele două îmi făceau mintea mai încețoșată, în timp ce meditația încerca să mi-o limpezească.

Să-mi întorc atenția spre interior prin practica meditației a fost ca o renaștere intimă și personală. Am început să învăț atât de multe despre mine și despre mintea umană. Închizându-mi ochii pentru a simți ceea ce se afla cu adevărat în interiorul meu, am căpătat acces la un întreg univers. Nu numai că am obținut o nouă perspectivă asupra istoriei mele emoționale personale, dar am început să simt și că totul este efemer în realitatea care ne înconjoară. Învățarea mi s-a accelerat la un nou nivel care a depășit cunoașterea și a început să pătrundă pe tărâmul înțelepciunii. Acesta era un tip de

învățare mai presus de cele despre care citisem, o perspectivă pe care nu o poți dobândi decât prin experiență directă. Iar schimbările din viața mea interioară au avut un efect imediat asupra vieții mele exterioare, mai ales când a fost vorba de ascultarea intuiției mele. În noua mea viziune, lumea a căpătat contururi mai puternice – cultivarea prezenței a făcut ca totul în jurul meu să pară mai intens și mai clar. Conștiința de sine a început să înflorească, iar un sentiment mai puternic de claritate interioară m-a ajutat să-mi depășesc teama de a fi singur cu gândurile mele. Era ca și cum exista un nou spațiu în mintea mea, în care puteam să aleg într-o manieră mai deliberată acțiunile care mi se păreau cele mai autentice și mai puțin dăunătoare atunci când mă confruntam cu situații dificile.

Nu a existat nimic perfect în această perioadă, nicio mare realizare, niciun sentiment de a fi pe deplin vindecat sau înțelept. Nu am fost deloc iluminat, dar m-am simțit mai liniștit. Am dobândit o relație atotcuprinzătoare cu umanitatea mea și o capacitate tot mai mare de a accepta că respingerea schimbării nu face decât să îngreuneze viața. Chiar dacă mintea mea nu mai este copleșită de tensiune și am învățat să trăiesc mai mult în prezent, simt în continuare că sunt plin de imperfecțiuni. Călătoria mea spre vindecare și libertate continuă. Până în ziua de azi, mă simt asemenea unui elev norocos să învețe de la înțelepciunea pe care oricine o poate accesa atunci când observă realitatea din interiorul corpului său.

vindecarea nu înseamnă să-ți umpli viața de
plăcere
sau să nu mai ai niciodată un moment dificil
înseamnă să fii real
și să înfrunți ceea ce simți
astfel încât să nu se acumuleze în moduri
nesănătoase
să-ți permiți să simți momentele dificile este
mai bine decât
să porți după tine pretutindeni durerea
neprocesată

De ce yung pueblo și de ce această carte

Când am început să meditez, două lucruri mi-au devenit extrem de clare – că vindecarea profundă este posibilă și că umanitatea ca întreg este tânără. Atunci când mă simțeam copleșit de tristețe și anxietate, nu puteam să-mi imaginez că o astfel de greutate putea să devină într-o zi mai ușoară și gestionabilă într-un mod sănătos. Pe măsură ce am făcut progrese în primul an în care m-am îndreptat într-o direcție mai sănătoasă, iar mai târziu mi-am început călătoria de meditație, am fost șocat să văd că puteam de fapt să mă simt mai bine. Acest nou sentiment de satisfacție nu provenea din faptul că-mi reprimam emoțiile și nu era vreun soi de amăgire. În schimb, originea nemulțumirii mele mentale era cu adevărat ameliorată într-o manieră concretă și observabilă. Avea loc o schimbare reală la un nivel fundamental. Deși toată lumea se vindecă diferit, pentru că toate istoriile noastre emoționale sunt unice, mi-a devenit clar că vindecarea este disponibilă pentru oricine o caută. Este posibil să te vindeci singur dacă te desprinzi de trecut și te conectezi cu prezentul, astfel încât să-ți poți extinde viitorul. Iar vindecarea progresează rapid atunci când găsești practicile care rezonază cu condiționarea pe care mintea ta a dezvoltat-o de-a lungul timpului.

Pe măsură ce am continuat să învăț prin meditație, o altă idee care-mi revenea mereu în minte era aceea că omenirea nu s-a maturizat încă. Lucrurile de bază pe care le învățăm și pe care începem să le punem în practică din copilărie – să facem curățenie după noi, să spunem adevărul, să ne tratăm corect unii pe alții, să împărțim, să fim buni, să nu ne facem rău unii altora – nu au fost încă aplicate cu succes la nivelul societății. Dar aceste principii ne arată o modalitate prin care putem susține sănătatea și armonia tuturor oamenilor. În acest secol,

cu precădere, pare că ne aflăm într-un moment special în istoria omenirii, în care suntem pregătiți să facem față celor mai mari provocări ale noastre și să acceptăm răul pe care ni-l provocăm direct și indirect unii altora. Acest moment reprezintă o ocazie de a ne maturiza profund, astfel încât să putem construi o lume care să nu mai fie dăunătoare din punct de vedere structural, ci plină de compasiune.

Aceste două idei converg în numele *yung pueblo*, care înseamnă „popor tânăr”. Acest pseudonim reflectă un comentariu social care indică o dezvoltare și maturizare viitoare a omenirii. Numele semnaleză o perioadă în care vom trece în mod colectiv de la a fi conduși de nepăsare și egocentrism, la a avea o apreciere sporită față de propria noastră interconectare, ceea ce ne va permite să ne tratăm unii pe alții cu o blândețe nou descoperită și plină de grijă. Evoluția modului în care omenirea gândește și acționează este influențată de mulți factori. Dar un factor major iese în evidență: vindecarea individului. Nu este nevoie ca toți oamenii să fie complet vindecați pentru a trăi într-o lume pașnică, dar pe măsură ce tot mai multe persoane progresează în procesul lor de vindecare, acest lucru va crea unde care pot schimba traiectoria istoriei umane. Pe măsură ce tot mai multe persoane se vindecă, acțiunile noastre vor deveni mai deliberate, deciziile noastre vor deveni mai pline de compasiune, gândirea noastră va deveni mai clară, iar viitorul lumii va deveni mai luminos.

Această carte se dorește a fi o punte de legătură între ideea de transformare personală și cea de transformare globală, pentru a arăta că cele două sunt profund interconectate și se sprijină reciproc. Sper că această carte va servi nu doar ca sursă de inspirație, ci și ca o modalitate de a demistifica vindecarea personală și beneficiile sale. Deși accentul principal este pus pe vindecarea individului

lui, pe măsură ce înaintezi în acest proces și treci de la obiceiul uman la natura umană, călătoria se încheie cu o explorare a posibilităților existente atunci când compasiunea se extinde de la nivel interpersonal la nivel structural. *Restart* își propune să exploreze înțelegerile și experiențele comune pe care oamenii le împărtășesc atunci când își îndreaptă atenția spre interiorul lor, indiferent de practica pe care o folosesc, pentru a-și gestiona lumea interioară. Deși experiența umană se întinde pe un spectru vast, există câteva elemente universale ce pot fi scoase în evidență pentru a ne ajuta să ne înțelegem mai bine pe noi înșine și lumea. Sper că mesajul acestei cărți face parte din numeroasele forțe care susțin apariția unei lumi în care răul nu mai este sistemic.

Meditația rămâne o parte importantă a vieții mele de zi cu zi, dar să scriu sub pseudonimul „yung pueblo” a devenit un instrument minunat prin care pot să procesez ceea ce înțeleg despre vindecare. Când am început să-mi împărtășesc scrierile, am sperat că o parte din acestea vor rezona cu alte persoane, dar nu mi-am imaginat niciodată că atât de mulți oameni din întreaga lume vor găsi alinare și un sens în munca mea. Iau în serios încrederea pe care mi-o acordați. Și o voi respecta.