

## Als ich mich selbst zu lieben begann

Charles Spencer Chaplin zu seinem 70. Geburtstag

habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,  
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin  
und dass alles, was geschieht, richtig ist – von da an konnte ich ruhig sein.  
Heute weiß ich: Das nennt man (sich) SELBST - bewusst – sein.



Als ich mich selbst zu lieben begann,  
fand ich heraus,  
dass Angst und seelisches Leiden  
nur warnende Zeichen sind,  
nicht gegen meine eigene Wahrheit zu leben.  
Heute weiß ich, das ist AUTHENTISCH SEIN.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
verstand ich, wie sehr es jemanden kränken kann,  
diesem Menschen meine Wünsche aufzudrängen,  
wohl wissend, dass die Zeit nicht reif und der Mensch nicht bereit war,  
und obwohl ich selbst dieser Mensch war.  
Heute nenne ich das RESPEKT.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
hörte ich auf,  
mich nach einem anderen Leben zu sehnen  
und konnte sehen, dass alles, was mich umgab,  
mich einlud zu wachsen.  
Heute nenne ich das REIFE.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
verstand ich, dass ich mich ausnahmslos immer  
zur rechten Zeit am rechten Platz befinde  
und dass alles im genau richtigen Augenblick geschieht.  
So kam ich zur Ruhe.  
Heute nenne ich das SELBSTVERTRAUEN.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
ließ ich es sein, mir meine eigene Zeit zu stehlen,  
und hörte auf, großartige Projekte für die Zukunft zu entwerfen.  
Heute tue ich nur, was mich froh und glücklich macht,  
Dinge, die ich wirklich gern tue und die mein Herz erfreuen,  
auf meine Art und in meinem Rhythmus.  
Heute nenne ich das EINFACHHEIT.



Als ich mich selbst zu lieben begann,  
befreite ich mich von allem,  
was nicht gesund für mich war,  
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen  
und von allem, was mich runterzog, weg von mir selbst.  
Anfangs nannte ich diese Einstellung gesunden Egoismus  
Heute weiß ich, es ist SELBSTLIEBE.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
ließ ich es sein,  
immer im Recht sein zu wollen,  
und seitdem war ich seltener im Unrecht.  
Heute habe ich entdeckt,  
dass das BESCHEIDENHEIT ist.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
weigerte ich mich,  
weiter in der Vergangenheit zu leben  
und mich um die Zukunft zu sorgen.  
Jetzt lebe ich nur für den Augenblick,  
in dem ALLES geschieht.  
Heute lebe ich jeden Tag einen nach dem anderen  
und nenne es ERFÜLLUNG.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
da erkannte ich,  
dass mein Denken eine Last sein und mich krank machen kann.  
Doch als ich es mit dem Herzen verband,  
wurde mein Verstand ein wichtiger Verbündeter.  
Diese Verbindung nenne ich heute HERZENSWEISHEIT.

Wir müssen uns nicht mehr fürchten vor Auseinandersetzungen,  
Konflikten oder Problemen, sei es mit uns selbst oder anderen.  
Selbst Sterne kollidieren und aus ihrem Zusammenstoß  
werden neue Welten geboren.

Heute weiß ich - DAS IST LEBEN !

