

## Selbstliebe

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann,  
konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid  
nur Warnung für mich sind,  
nicht gegen meine eigene Wahrheit zu leben.  
Heute weiß ich, das nennt man  
AUTHENTISCH SEIN.

Als ich mir wirklich selbst zu lieben begann,  
habe ich verstanden, wie sehr es jemanden beschämt,  
ihm meine Wünsche aufzuzwingen, obwohl ich wusste,  
dass weder die Zeit reif, noch der Mensch dazu bereit war,  
auch wenn ich selbst dieser Mensch war.  
Heute weiß ich, das nennt man  
SELBSTACHTUNG.

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen,  
und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung  
zum Wachsen war.  
Heute weiß ich, das nennt man  
REIFE.

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann,  
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 sich  
SELBSTACHTUNG.

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben,  
und ich habe aufgehört,  
weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen.  
Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude bereitet,  
was ich liebe und mein Herz zum Lachen bringt,  
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.  
Heute weiß ich, das nennt man  
EHRlichkeit.

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann,  
habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war.  
Von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von allem,  
was mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.  
Anfangs nannte ich das "gesunden Egoismus".  
Aber heute weiß ich, das ist  
SELBSTLIEBE.

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen.  
So habe ich mich weniger geirrt.  
Heute habe ich erkannt, das nennt man  
EINFACH-SEIN.

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann,  
habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben  
und mich um meine Zukunft zu sorgen.  
Jetzt lebe ich nur mehr in diesem Augenblick,  
wo ALLES stattfindet.  
So lebe ich heute jeden Tag und nenne es  
VOLLKOMMENHEIT.

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann,  
da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig  
und krank machen kann.  
Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,  
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.  
Diese Verbindung nenne ich heute  
HERZENSWEISHEIT.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen,  
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten,  
denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander  
und es entstehen neue Welten.  
heute weiß ich,  
DAS IST DAS LEBEN!

(Charles Chaplin an seinem 70. Geburtstag am 16. April 1959)