



## Als ich mich selbst zu lieben begann...

*"Wenn du begonnen hast dich zu lieben,  
lehre andere sich selbst zu lieben und sie werden beginnen dich zu lieben."  
Rose von der Au*

### Selbstliebe

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 das alles was geschieht, richtig ist  
- von da konnte ich ruhig sein.  
Heute weiß ich, dass nennt sich  
"Vertrauen".

**Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann,**  
konnte ich erkennen  
dass emotionaler Schmerz und Leid  
nur Warnung für mich sind,  
gegen meine eigene Wahrheit zu leben.  
Heute weiß ich, dass nennt man  
"Autentisch-Sein".

**Als ich mich 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,  
und auch wenn ich selbst  
dieser Mensch war.  
Heute weiß ich, dass nennt man  
"Selbstachtung".

**Als ich mich selbst wirklich 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, dass nennt man  
„Reife“.

**Als ich mich selbst wirklich 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, dass 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 das 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,  
dass 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  
Herzenkräfte 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!**

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

