

# *Als ich mein Selbst zu lieben begann*

Ein weltweit bekanntes Gedicht für die Liebe zum eigenen Selbst,  
von Kim McMillen 1996,  
liebevoll erweitert durch die lichtvollen Einsichten der `Neuen Spiritualität`  
eine Bewegung für die erwachende Selbstliebe der Menschheit.

~ *Pradeep Ananda* ~



Als ich mich selbst zu lieben begann,  
fand ich heraus,  
dass Angst und seelisches Leiden  
nur warnende Zeichen sind,  
das Rufen meiner Seele  
nicht gegen meine eigene Wahrheit zu leben.  
Heute bin ich erwacht, jetzt weiß ich,  
das ist wahrhaft **AUTHENTISCHES SEIN**...

~ *Das ist die Liebe fürs eigene Selbst* ~



Als ich mich selbst zu lieben begann,  
wurde mir klar, wie sehr es jemanden kränken kann,  
einem Menschen ohne liebende Achtsamkeit meine Wünsche,  
Wahrheiten und Erkenntnisse aufzudrängen,  
wohl wissend,  
dass weder dieser Mensch – noch ich selbst dazu bereit waren.  
Alle mögen allezeit frei wählen – was und wie sie jetzt sein möchten.  
Heute nenne ich das **RESPEKT** – ja mehr noch...

~ *Liebe Menschen – wie dich selbst* ~



Als ich mich selbst zu lieben begann,  
hörte ich auf,  
mich nach einem anderen Leben zu sehnen  
und kann nun einsehen,  
dass alles, was ich bin und was mich umgibt,  
mich einlädt zu wachsen.  
Heute nenne ich es das **REIFEN** ...

*~ Liebe lässt uns reifen ~*



Als ich mich selbst zu lieben begann,  
sah ich ein, dass ich mich ausnahmslos  
immer zur rechten Zeit am rechten Platz befinde  
und dass alles im genau richtigen Augenblick geschieht,  
da ich es immerfort miterschaffe.  
Dies finde ich in der Stille meiner Seele.  
Mein Herz nennt es das **SELBSTVERTRAUEN**...

*~ Vertrauen in die Liebe ~*



Als ich mich selbst zu lieben begann,  
ließ ich es sein,  
mir meine eigene Zeit sinnlos verrinnen zu lassen,  
und hörte auf, großartige Projekte für die Zukunft zu entwerfen.  
Heute ist das für mich das Größte,  
was mich und meine Lieben froh und glücklich sein lässt,  
all das, was ich wirklich gerne tue und das mein Herz erfreut,  
auf meine Art und in meinem Rhythmus.  
Heute nenne ich das die schlichte und bezaubernde...

*~ EINFACHHEIT der Liebe ~*



Als ich mich selbst zu lieben begann,  
befreite ich mich von allem,  
was nicht gesund für Körper, Geist und Seele war,  
was dem Leben nicht dient;  
Befreite mich von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen  
ja - von allem, was mich runterzog,  
mein Licht verdunkelte, mich weg führte von mir selbst.  
Anfangs nannte ich diese Einstellung gesunden Egoismus.  
Heute weiß ich, es ist  
~ **das Glück der Seele** ~  
es ist die vom Schöpfungsquell gebotene...  
~ **SELBSTLIEBE** ~



Als ich mich selbst zu lieben begann,  
ließ ich es sein, immer Recht haben zu wollen.  
Das `Rechthabenwollen` trennt die Menschen,  
und trägt den Krieg in ihre Herzen.  
Lasst uns wieder und wieder gemeinsame Wege finden.  
Heute durfte ich entdecken: Das ist die befreiende...  
~ **BESCHEIDENHEIT der LIEBE** ~



Als ich mein Selbst zu lieben begann,  
hörte ich schon bald damit auf,  
weiterhin, entweder ständig in der Vergangenheit zu leben  
oder mich andauernd um die Zukunft zu sorgen.  
Jetzt lebe ich im heiligen Augenblick,  
dem Kind der Ewigkeit in dem ALLES geschieht.  
Heute lebe ich jeden einzelnen Tag, einen nach dem anderen  
von Augenblick zu Augenblick und nenne es...  
~ **die ERFÜLLUNG der LIEBE** ~



Als ich mich selbst zu lieben begann,  
da erkannte ich,  
dass mein Gedankenmachen eine Last ist  
und mich und andere krank macht.

Freies Denken und Fühlen in der erfrischenden JETZTZEIT –  
für das was jetzt geschieht, ist nun meine beste Wahl.

Als ich das Denken im Fluss des Augenblicks  
mit dem Herzen verband,  
floss der Liebe Weisheit in meinen Verstand ein  
und wurde so zum Diener meines Herzens.

Durch das Herz als Korridor zu meiner Seele fließt nun...

*~ die heilige HERZENSWEISHEIT ~*



Wir müssen uns nicht mehr fürchten  
vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen,  
sei es mit uns selbst oder mit anderen.

Denn jedem Problem wohnt die schon Lösung inne.

Selbst Sterne, Planeten und Monde kollidieren,  
und aus ihrem Zusammenstoß werden neue Welten geboren...

*~ so auch unsere ERDE ~*



Als ich mein Selbst zu lieben begann,  
rannen die befreienden Tränen der Dankbarkeit  
über meine Wangen.

Eine Dankbarkeit wie allein die Liebe sie freizusetzen vermag,  
in Achtsamkeit bewahrt – Jetzt – heute  
und durch jeden weiteren Tag...





*Heute weiß ich – Heute wissen wir:*

*Jetzt!*

*DAS IST LEBEN !*

*Ich bin – das Leben!*

*Du bist das Leben!*

*Wir alle sind das Leben!*

*Liebe ist ALLES-WAS-IST.*

*Nenne es wir du möchtest:*

*Liebe – Leben – Freiheit – Freude – Gott.*

*Es-Ist-Alles-In-Allem-Ewig-Gleich.*

*Eins-Sein im Einen-Sein!*

*Einfach Liebe*

