

LIEFDE VOOR JEZELF

Toen ik van mezelf begon te houden,
zag ik in, dat mijn onrust en emotioneel lijden signalen zijn
dat ik niet leef in harmonie met mezelf.
Nu weet ik : dat is authenticiteit.

Toen ik van mezelf begon te houden,
Begreep ik dat ik altijd op het juiste moment op de juiste plek ben
en dat alles gebeurd op precies het juiste moment.
Nu weet ik : dat is zelfvertrouwen.

Toen ik van mezelf begon te houden,
Verlangde ik niet langer naar een ander leven
en zag ik in dat alles om mij heen
een uitnodiging is om mij te ontwikkelen.
Nu weet ik : dat is groei.

Toen ik van mezelf begon te houden,
Stopte ik om elke minuut te vullen
En plannen voor de toekomst te maken
Nu doe ik alleen dat waar ik blij van wordt
op mijn eigen manier in mijn eigen tempo.
Nu weet ik : dat is eenvoud.

Toen ik van mezelf begon te houden,
Heb ik me bevrijdt van alles wat niet goed voor mij was
Voeding, mensen, spullen, situaties
En alles wat aan me trok en me wegleidde van mezelf.
Eerst noemde ik het " gezond egoïsme".
Nu weet ik : dit is liefde voor mezelf.

Toen ik van mezelf begon te houden,
Begreep ik hoeveel ik iemand kan kwetsen
als ik plotseling verlangens opdring
Zelfs als ik wist dat de tijd er niet rijp voor was
en de ander er niet klaar voor was.
Zelfs als IK die ander was.....
Nu weet ik : dat is respect.

Toen ik van mezelf begon te houden,
Stopte ik met steeds mijn gelijk willen halen
En sindsdien merk ik steeds vaker dat niets zwart of wit is.
Nu weet ik : dat is bescheidenheid

Toen ik van mezelf begon te houden,
Wilde ik niet langer in het verleden leven
en me geen zorgen meer maken over de toekomst.
Nu leef ik alleen in het moment
in het hier en nu
waarin alles gebeurt.
Nu weet ik : dat is ZIJN

Toen ik van mezelf begon te houden,
Zag ik in dat mijn gedachten met me aan de haal kunnen gaan
en me een naar gevoel kunnen geven
Maar toen ik mijn hart liet spreken werd mijn mind een waardevolle
bondgenoot.
Nu noem ik deze verbinding : de wijsheid van het hart

Wanneer we van onszelf gaan houden,
Hoeven we niet langer bang te zijn voor confrontaties
Met onszelf of met anderen
Zelfs sterren botsen weleens
En daaruit worden weer nieuwe werelden geboren.
Nu weet ik : dat is LEVEN.