

Gedicht 'Liefde voor Jezelf' door Charlie Chaplin

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 juist moment
Op de juiste plek ben
En dat alles gebeurt op precies het juiste
moment
Ik kan dus rustig zijn
Nu weet ik: dat is **zelfvertrouwen**.

Toen ik van mezelf begon te houden
Verlangde ik niet langer naar een ander leven
En zag ik dat alles in de wereld om me heen
Een uitnodiging is om me te ontwikkelen
Nu weet ik: dat is **groei**.

Toen ik van mezelf begon te houden
Stopte ik om elke minuut in te vullen en
Plannen voor de toekomst te maken
Nu doe ik alleen dat waar ik blij van word
Waar ik van houd en wat mijn hart laat zingen
Op mijn eigen manier en in mijn eigen tempo
Nu weet ik: dat is **eenvoud**.

Toen ik van mezelf begon te houden
Heb ik losgelaten wat niet goed voor me was:
Voeding, mensen, spullen, situaties
En alles wat aan me trok, wat me weg leidde
van mezelf
Eerst noemde ik het 'gezond egoïsme'
Nu weet ik: dat is **liefde voor jezelf!**

Toen ik van mezelf begon te houden
Begreep ik hoeveel ik iemand kan kwetsen
Als ik mijn 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
En ik noem het: **zijn**.

Toen ik van mezelf begon te houden
Zag ik 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
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**.