

## Charlie Chaplin Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann

IGT Rolf Müller und Gabrielle Biétry

**Im Anschluss an die IGT-LICHTWOCHE vom Oktober 2015 erhielten wir von Matthias Vogel folgenden Text, der Charlie Chaplin zugeschrieben wird. Er erkannte darin die Quintessenz des Inhaltes der Lichtwoche. Danke Matthias.**

Der Lebenskünstler Charlie Chaplin soll diesen Text zu seinem 70. Geburtstag verfasst und vorgelesen haben. Solche Lebensweisheiten können Kraftquellen sein, aufrichten und Zuversicht schenken.

Der Text weist darauf hin, aus dem „ICH BIN“ zu leben, anstatt aus dem ICH. Wer aus dem „ICH BIN“ lebt, der lebt in der Gegenwart, im Hier und Jetzt. Aus dieser Mitte ist er reaktionsfähig auf alle Belastungen des Alltags. Dies entlastet auch den Körper und erhält ihn gesund. Wer aus dem „ICH BIN“ lebt, sieht auch das Positive, nicht nur das Negative. Sieht auch das Unsichtbare, nicht nur das Sichtbare. Sieht das Ganze, nicht nur das Aktuelle. Sieht das was wirkt, nicht nur das Erwirkte.

Wer aus dem ICH lebt, der lebt aus der Vergangenheit mit Träumen in der Zukunft. So holt ihn die Vergangenheit immer wieder ein. Er lebt dann nur aus seiner Körperlichkeit und wird von dessen Bedürfnissen und Begierden bestimmt. So ist er ein Spielball der Zeit und Modeströmungen und Glaubensrichtungen unterworfen. Er ist unfähig auf jede Art von Belastung zu reagieren. Krankheiten, Unzufriedenheit, Suchtverhalten und schnelles Altern sind die Folgen. Sein materielles Weltbild verhindert alles Neue, was die Lebensqualität ausmachen würde. Er wird älter, anstatt reifer.

**Der Weg vom ICH zum ICH BIN ist der Inhalt der IGT-LICHTWOCHE. Das Motto ist hier: Das Steuer des Lebens in die Hand nehmen; „Kurs ICH BIN; volle Fahrt voraus“.**

**In der IGT-SCHATTENWOCHE lösen wir uns von alledem, was uns aus unserer Herkunft und Vergangenheit am ICH BIN verhindert. Hier ist das Motto: „Maschine startklar, Leinen los“.**



# Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann

## Vertrauen

*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 geschah, richtig ist. Von da an konnte ich ruhig sein. Heute weiß ich, das nennt sich **Vertrauen!***

## Selbstachtung

*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, das nennt sich **Selbstachtung!***

## Authentisch-Sein

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

## Reife

*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!***

## Ehrlichkeit

*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 entwickeln. Heute mache ich nur, was mir Spaß und Freude bereitet, was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo. Heute weiß ich, das nennt man **Ehrlichkeit!***

## Selbstliebe

*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!***

## Einfach-Sein

*Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, hörte ich auf, immer recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt. Heute habe ich erkannt, das nennt man **Einfach-Sein!***



## Vollkommenheit

*Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert, immer 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 jeden Tag und nenne es **Vollkommenheit!***

## Herzensweisheit

*Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krankmachen kann. Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte, bekam mein Verstand einen wichtigen Partner, diese Verbindung nenne ich **Herzensweisheit!***

## Das ist das Leben

*Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen zu fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten. Heute weiß ich, **das ist das Leben!***

