

Selbsterkenntnis durch Alleinsein

Wer sich wirklich selbst kennenlernen will, der verbringt seine Zeit, soweit es geht, mit Alleinsein. Am besten in der Natur. Die Stille ist der beste Weg, um sein wahres Selbst sprechen zu lassen. Wo findest du heute noch absolute Stille? Wenn du dich in der Stille nicht wohlfühlst, hat das seinen Grund. Dann spürst du dein wahres Ich, das an dein Bewusstsein klopft und es sagt

„Lass mich hier raus, ich hab dir was zu sagen!“

Aber dein Verstand wird sagen „Nein nein nein, ich will dich nicht hören.“ Es ist eine Art Selbstschutz, vor den eigenen Problemen wegzurennen und die anstrengende Arbeit der Problemverarbeitung nicht tun zu müssen. Aus Faulheit betäuben wir uns lieber durch Konsum und Drogen, um in einer Illusion zu schweben, die weit weit von unserem wahren Kern entfernt ist.