

Der Weg nach innen

Oliver Wittwer / 03.01.2021 / www.provisions.ch



Wie wahr diese Aussage ist! Sie ist die zentrale Erkenntnis meiner eigenen Forschungen und Selbstbeobachtungen:

Beobachte Dein Bewusstsein, Deine Handlungen, und Du wirst bemerken, wenn Du Dinge sagst oder tust, bei denen Du wie von Geisterhand gezwungen bist, nicht so zu handeln, wie Du es tief in Dir eigentlich möchtest. Wisse, dass dies Ängste sind, verankert in Deinem Unterbewusstsein. Suche nach diesen Ängsten und wünsche Dir, dass Du sie als einen Teil von Dir anerkennen kannst. Sobald Dir dies gelingt, wirst Du diese Angst nicht mehr vor Dir selber verstecken müssen, und auch nicht mehr wollen. Du akzeptierst sie, weil Du sie siehst. Nun weißt Du auch, dass sie zu Dir gehörte. Gehörte, weil in dem Moment, wo Du sie anerkennst, sie ihren Zweck erfüllt hat. Und weil sie Dir bewusst wurde, beginnt sie sich zu verändern und aufzulösen. Es kann sein, dass es sich wie ein Wunder anfühlen wird, dass sich plötzlich Dein Fühlen und Dein Verhalten verändern. Du wirst Dich freier fühlen, selbstbewusster, selbstbestimmtes. Bisher verborgene Fähigkeiten in Dir können sich plötzlich entfalten und zum Ausdruck bringen. Dieser Weg "nach Innen" ist ein Weg der Befreiung. Kein Weg im Aussen wird Dir dies geben können. Denn der einzige Weg hinaus (in die Freiheit) ist der Weg nach Innen.

Selbst habe ich es schon oft erlebt, und ich erlebe immer wieder noch gravierendere Veränderungen in mir, je öfter es mir gelingt, den unsichtbaren Schleier zwischen meinem Bewusstsein und den Schatten aus verdrängten und geleugneten Ängsten im Unterbewusstsein zu lichten. Es ist eine Art Schattenarbeit, die in Wirklichkeit keine Arbeit ist. Es ist immer nur ein Akt respektive eine Entscheidung Deines Bewusstseins, der Dich Schicht um Schicht aus Deinen eigenen Mauern Deiner Programmierungen befreien kann. Ja, es erfordert jedes Mal etwas Mut. Aber wie sagt man doch so treffend: Den Mutigen gehört die Welt.