

## Leseproben aus verschiedenen SONNwandeln-Ausgaben

### Kurzinformation über SONNwandeln

- E-Schriftenreihe bestehend aus 3 Serien zu 12 Heften (jedes Heft ca. 20 Seiten), insgesamt über 600 Seiten, und detailliertem Stichwortverzeichnis
- Versand als PDF-Dateien per E-Mail zum Ausdrucken und Sammeln
- Wenig Theorie, viele praktische Beispiele und Aufgaben
- Spirituelle Lebensschule, Wegweiser für das Alltagsleben
- Undogmatisch, weltoffen, schöpft aus alter Weisheit, Weltreligionen, Philosophie und Psychologie.

Die SONNwandeln-Ausgaben sind wie ein Lehrgang systematisch aufgebaut, formulieren konkrete Entwicklungsziele und enthalten praktische Anleitungen und Übungen für den Alltag.

### Konzept und Inhalt von SONNwandeln

Das Konzept von SONNwandeln ist einzigartig in seiner Ganzheitlichkeit und seinem Alltagsbezug. Jede Ausgabe ist einem bestimmten Thema gewidmet und enthält:

- Leitartikel und „Vertiefende Aspekte“, die in das Thema einführen und es erläutern
- Fragen und Antworten von Lesern und aus der Praxis von Therapeuten/Lebensberatern
- Texte aus philosophischen/religiösen Schriften und eine kurze symbolische Geschichte
- Erfahrungsbericht eines Lesers
- „Mutmacher-Seite“
- Zusammenfassung der tragenden Gedanken sowie Fragen, um in sich hinein zu horchen
- Monatsaufgabe, mit den verschiedenen dazu gehörenden Anleitungen und Hilfestellungen, die einen konkreten spirituellen Entwicklungsschritt einleiten und/oder fördern soll
- dazu Affirmationen, Meditation/Imagination, „Kleine Helfer“ (Bach-Blüten und Heilstein)
- Buch-, Musik- oder Filmempfehlung.

Alle SONNwandeln-Ausgaben zusammen ergeben ein Werk von über 600 Seiten. Damit verfügen Sie über eine umfangreiche Sammlung zu den wichtigsten Themen des Alltags und unseres spirituellen Wegs, die unter verschiedenen Aspekten beleuchtet werden. Das ausführliche Stichwortverzeichnis ermöglicht Ihnen auf einfache Weise, jederzeit etwas nachzuschlagen. SONNwandeln ist eine Publikation des nada Verlags, CH-8712 Stäfa • [www.nada-verlag.ch](http://www.nada-verlag.ch) • [info@nada-verlag.ch](mailto:info@nada-verlag.ch)



### SONNwandeln Themenübersicht

- Zufall und Schicksal • Die Macht der Gewohnheit • Liebe deinen Nächsten wie dich selbst • Freier Wille vs. Vorbestimmung? • Wille und Wollen • Viele Ängste: eine Angst. Ausweg Urvertrauen • 7 Tugenden, 7 Sünden • Wünsche und Begehren • Anhaftung und Loslassen • Bedingungslose Hingabe oder Freiheitspiritualität? • Mein Ego, dein Ego • Denken und Fühlen • Meine innere Stimme • Woher nehme ich die Kraft? • Einsamkeit und Alleinsein • Liebe ist kein Deal • Scheiden tut so weh! Trennung und Tod. • Krank oder heil? • Der Sinn des Lebens und meine Lebensaufgabe • Ethik und Moral – Normen, Regeln, Konventionen • Nächstenliebe – doch das oberste Gebot? • Muss ich Vater und Mutter unbedingt ehren? • Versuche, Achtsamkeit und Selbstkontrolle • Was gehört zu mir – und was ist fremd? • Lebensphasen und Lebenskrisen, Übergang und Umbruch • Du sollst nicht lügen! • Heilige Schriften: Nur für Schriftgelehrte? • Inneres und äusseres Leben • Und wo bleibt die Erleuchtung?
- Mehr Infos über die einzelnen Ausgaben finden Sie auf: [www.sonnwandeln.eu/themen.html](http://www.sonnwandeln.eu/themen.html)

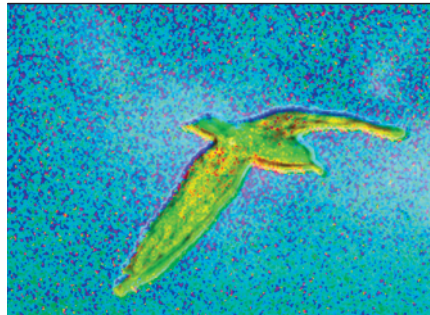
## Auszug aus dem „Leitartikel“ von SONNwandeln Nr. 14

### Die innere Stimme

Die meisten Menschen haben schon einmal etwas wie eine Vorahnung oder eine Eingebung erfahren, eine „Mitteilung“ also aus einer unbestimmten Quelle über ein bevorstehendes Ereignis, eine zu treffende Entscheidung, eine Handlung. Auch Worte, die uns ohne zu denken über die Lippen kommen, von denen wir dann meinen: „Ich weiss nicht, warum ich das gesagt habe“ gehören zu diesen Phänomenen. Manchmal reagieren wir spontan, nicht unserer gewohnten Verhaltensweise entsprechend und wundern uns nachher, dass wir dazu in der Lage oder mutig genug dafür waren. Ferner kennen wir alle die Situationen, bei denen wir in „etwas getrieben“ werden: Wir handeln entgegen jeder Vernunft oder wir spüren, dass wir keine Wahl haben, „es einfach tun müssen“.

Viele dieser Erscheinungen können wir unserer inneren Stimme zuschreiben. Sie ist die Stimme unserer Seele, die zu uns spricht, um uns zu leiten auf unserem Lebensweg, auf unser Göttliches Ziel zu. Sie ist es, die uns an Erfahrungen heranführt, unsere Entscheidungen in die Richtung beeinflusst, die gut für uns ist. In christlichem Sinne stellt sie auch unser Gewissen dar, das uns ermahnt, wenn wir unrecht denken oder handeln.

Oft ist sie jedoch eine leise Stimme, die sich nicht wiederholt, wenn wir nicht sogleich auf sie hören. Und sie äussert sich nicht so klar und deutlich, wie wir es gerne hätten, nicht mittels Worten und der uns vertrauten Sprache, sondern vielmehr mit Empfindungen, unbestimmten Wahrnehmungen, inneren Zeichen. Deshalb ist sie einerseits nicht leicht zu vernehmen und andererseits, selbst wenn wir sie hören, nicht so eindeutig von anderen Stimmen zu unterscheiden.



*Die innere Stimme ist der Seelenvogel, der uns die Botschaften der Seele überbringt. Undeutlich erkennbar im Stimmengewirr des Ego, huscht er beinahe lautlos vorbei und scheint sich im Nichts aufzulösen.*

### Unsere innere Stimme erkennen ist Übungssache

Wir alle besitzen die innere Stimme – ebenso wie wir alle eine Seele besitzen! – und es trifft nicht zu, dass sie beim einen Menschen besser ausgebildet ist als bei einem anderen, wie das beispielsweise für die Sinne (Hören, Sehen usw.) zutrifft. Der Unterschied liegt nur darin, dass die einen wachsamer sind, vielleicht auch offener und eher gewillt, mit ihr in Berührung zu kommen als andere.

Ihre „Sprache“ zu verstehen kann man indes üben, kennt man einmal

ihre Eigenheiten (siehe „Vertiefende Aspekte“ auf den Seiten 4 und 5). Überaus ermunternd ist, dass der Lernprozess nicht linear, sondern exponentiell verläuft, das heisst: Die ersten Schritte sind klein und wir müssen uns darum bemühen, aufmerksam und wach sein, die innere Stimme auch bewusst „befragen“; doch je häufiger wir auf sie hören, desto deutlicher spricht sie zu uns! Bis wir uns überhaupt nicht mehr anstrengen müssen und sie zu unserem ständigen Begleiter wird.

### Der inneren Stimme gehorchen, ohne zu Zweifeln

Das grösste Hindernis sind unsere Zweifel. Wir sind es so gewohnt und es entspricht unserer Erziehung, nur auf den Verstand zu bauen (vielleicht hie und da noch auf unseren „Bauch“), dass wir Mühe haben, solch vagen Empfindungen zu vertrauen. „Und wenn es falsch ist?“, fragen wir uns sorgenvoll. Wir haben Angst „falsche“ Entscheidungen zu treffen oder unrecht zu handeln – sei es aus moralischen Bedenken, sei es weil wir die Konsequenzen fürchten. An dieser Stelle wird nur auf frühere Ausgaben von SONNwandeln verwiesen, in denen erläutert wurde, dass diese Ängste grundlos sind, weil wir unser „Schicksal“ ohnehin nicht in der Hand haben, alles stets so kommt, wie es gut für uns ist, wir handeln sollen, ohne uns um die Ergebnisse zu sorgen, durch unsere Hingabe an das Göttliche wir immer zum Ziel geführt werden...

Und auf eines dürfen wir absolut vertrauen: Die innere Stimme leitet uns *nie* in die Irre!

*Mehr zur Inneren Stimme in Sonnwandeln Nr. 14*

## Auszug aus „Vertiefende Aspekte“ von SONNwandeln Nr. 19

---

**Wie wir die Krankheit rechtzeitig erkennen und sie aufhalten können.**

Viren, Bakterien und andere Krankheitserreger umgeben uns ständig – einmal erkranken wir daran, einmal nicht. Befinden wir uns im Gleichgewicht, sind wir weniger anfällig, sowohl für äussere Faktoren als auch für innere organische Ursachen.

Nun wird auch gesagt, dass jede Erkrankung, bevor sie unseren physischen Körper befällt, sich in unserem feinstofflichen Körper (Aura, Energiefeld oder wie man es nennen mag) manifestiert; es gibt sogar alternative Diagnosemethoden, die auf dieser Annahme beruhen. Gelingt es uns, die Krankheit in diesem Stadium wahrzunehmen und zu stoppen, bricht sie im physischen Körper gar nicht erst aus. Das ist nicht so schwierig, wie es sich anhören mag, es bedarf allerdings unserer Achtsamkeit: Wenn eine Krankheit in unsere Aura eintritt, fühlt sich das an wie ein kurzes Frösteln oder leichtes Unbehagen, manchmal auch als ob etwas Unangenehmes uns umgäbe oder leicht berührte. Diese Wahrnehmung dauert jedoch lediglich einen Augenblick, vielleicht eine Sekunde, und nur wenn wir auf der Stelle reagieren, haben wir eine Chance, der Krankheit den Zugang zu unserem Körper zu verwehren: Wir müssen sie sofort von uns weisen, sie hinauswerfen, die Verbindung durchtrennen, bildlich oder in Gedanken oder ausgesprochenen Worten: „Nein! Geh weg von mir! Nichts kann mir etwas anhaben, nichts kann mich verletzen!“ – im Vertrauen in die Göttliche Kraft.

Leider sind wir meistens nicht achtsam genug, weil wir zerstreut und nicht in der Gegenwart leben (vergleiche auch Antwort auf Seite 9 zu den Unfällen), und verpassen deshalb das Eindringen der Krankheit in die Aura – wir merken es erst, wenn unser Körper schon befallen ist, und dann ist es viel, viel schwieriger, sie wieder loszuwerden. Die Möglichkeit besteht selbstverständlich immer noch, aber es bedarf dann eines ausgeprägten Körperbewusstseins und spiritueller Kraft (siehe auch „Innere Erfahrung“ auf Seite 19).

*Mehr zum Thema Krankheit und Gesundheit in SONNwandeln Nr. 19*

## Sinnbildliche Geschichte aus SONNwandeln Nr. 24

### Eine Sekunde Unachtsamkeit

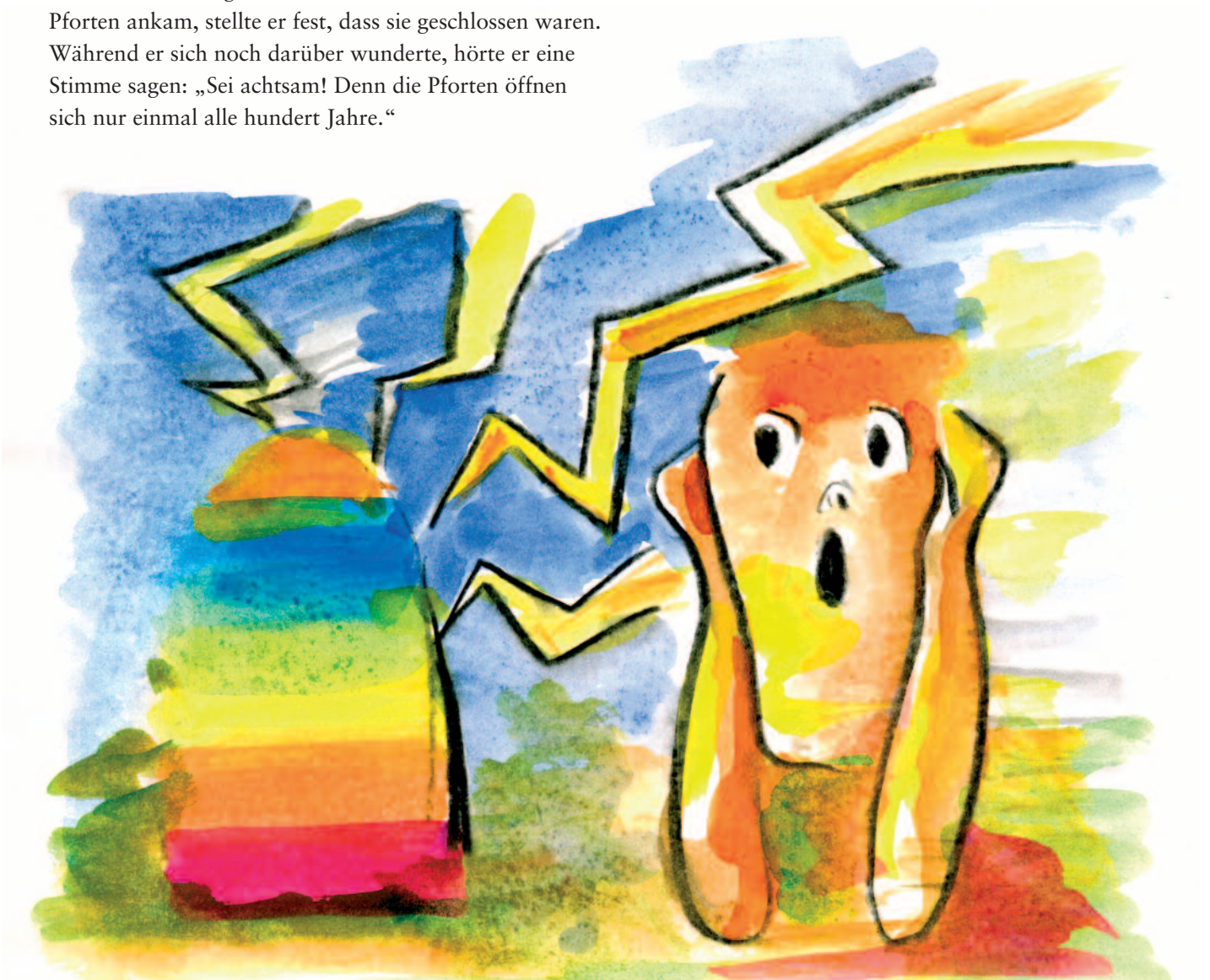
(eine Sufi-Geschichte)

Ein Mann hatte sein Leben lang in Tugend verbracht und sich auch immer bemüht, noch besser und weiser zu werden, damit ihm nach seinem Tod das Paradies offen stünde. Einen einzigen Makel hatte er: die Unachtsamkeit. Manchmal übersah er deshalb, wenn jemand Hilfe brauchte, oder verpasste eine Gelegenheit, eine neue Erkenntnis zu erlangen. Er meinte, diese kleine Schwäche wiege nicht so schwer, angesichts all seiner Tugenden, und Gott würde sie ihm bestimmt verzeihen.

Als er dann nach einem erfüllten Leben starb, war er sich nach einer kurzen Gewissensprüfung sicher, dass er ins Paradies eingehen würde. Doch wie er an den Pforten ankam, stellte er fest, dass sie geschlossen waren. Während er sich noch darüber wunderte, hörte er eine Stimme sagen: „Sei achtsam! Denn die Pforten öffnen sich nur einmal alle hundert Jahre.“

So liess er sich davor nieder und wartete geduldig – Geduld war eine der Tugenden, die er in seinem irdischen Leben erworben hatte. Doch mit der Achtsamkeit hatte er seine liebe Mühe, gab es doch vor dem Paradies nichts zu sehen, nichts zu hören und auch nichts Gutes zu tun! Nach einer Weile des Wartens, die ihm so lange vorkam wie ein ganzes Jahrhundert, schloss er für einen winzigen Augenblick die Augen.

In diesem Moment gingen die Tore des Paradieses auf – und noch bevor er seine Augen wieder richtig geöffnet hatte, schlossen sie sich erneut mit lautem Getöse.



## Auszug aus „Fragen & Antworten“ von SONN*wandeln* Nr. 6

---

*Das Urvertrauen zurückgewinnen ist ein langer Prozess! Wie gehe ich in der Zwischenzeit mit meinen Ängsten um, bis ich mein Urvertrauen wiedererlangt habe?*

Handle *trotz* der Angst! In unserer Gesellschaft wird das Leiden nicht akzeptiert, wir versuchen es zu fliehen und zu betäuben, betrachten es als etwas Negatives, absolut Unerwünschtes – wir wollen vergessen, dass es zum Leben gehört, und haben verlernt, damit umzugehen. Damit umgehen heisst: Das Leiden als gegeben annehmen und es einfach *aushalten*. (Gemeint sind hier nicht physische Leiden, denn dagegen gibt es Schmerzmittel – es ist unnötig körperliche Schmerzen zu ertragen.) Schauen wir es doch ganz nüchtern an:

- Ich fühle mich verletzt oder habe einen Verlust erlitten oder bin in finanzieller Not oder ich habe Angst...
- *Es tut weh*, in mir drinnen.
- Ja, es tut weh – na und? Dann tut es halt weh... ich weiss, es geht vorbei... ich weiss, es wird mich zu Erkenntnissen führen... ich weiss, es gehört zum Leben...
- Ich schaue dem Schmerz ins Gesicht, ich verdränge ihn nicht, meide ihn nicht. Ich schaue ihn an, wie er ist, nehme ihn wahr... Manchmal verschwindet er bereits durch diese tapfere „Gegenüberstellung“ oder schwächt sich wenigstens ab.
- Und sonst halte ich ihn weiterhin aus, bis ich zur Erkenntnis gelange, dass er überflüssig ist.

Wenn wir bereit sind, das Risiko eines künftigen möglichen Leidens einzugehen – weil wir uns vor „ein bisschen Schmerz“ nicht länger fürchten –, verschwinden viele unserer Ängste ganz von alleine. Selbstverständlich werden wir dann, wenn die Zeit für uns reif ist, noch weiter gehen und *überhaupt nicht mehr leiden* (müssen), weil unser Gleichmut so stark ist, dass nichts uns verletzt, wir keinen Verlust mehr (tief) betrauern, wir annehmen, was das „Schicksal“ uns bringt... Dann haben wir unser Urvertrauen wiedererlangt. Das Thema „Leiden“ wird in verschiedenen Ausgaben von SONN*wandeln* immer wieder aufgegriffen, beispielsweise in Nr. 9 „Wünsche und Begehren“.

*Mehr zum Thema Angst und Urvertrauen in Sonn*wandeln* Nr. 6*

## Auszug aus „Fragen & Antworten“ von SONN*w*andeln Nr. 18

---

*Ich habe vor einem halben Jahr meinen Lebenspartner verloren. Es war ein riesiger Schmerz und trotzdem empfand ich auf eine eigenartige Weise auch so etwas wie Befreiung. Ich schäme mich dafür...*

Du darfst für deine Empfindungen kein schlechtes Gewissen aufkommen lassen: Wie alles, was in der äusseren Welt auf uns zukommt, uns etwas sagen, etwas lehren will, so auch die Regungen unserer inneren Welt. Versuche zu verstehen, *was* der Schmerz ist, den du fühlst (Einsamkeit, Ungewissheit über das jenseitige Schicksal deines Partners, Bedauern, dass ihr nun vieles nicht mehr gemeinsam erleben könnt, und mehr) und *woraus* die Befreiung besteht: Welche Fesseln sind jetzt gelöst? Hat dich dein Partner, willentlich oder unbewusst, daran gehindert, deinem eigenen Lebensgesetz zu folgen? War eure Beziehung, trotz der Liebe, an einem Punkt angelangt, an dem ihr sie hätten beenden sollen? Freut sich deine Seele auf neue Schritte, neue Herausforderungen, welche dir an seiner Seite verwehrt blieben? Natürlich könnte es auch dein Ego sein, das sich befreit fühlt – etwa weil du dich bereits in einen neuen Mann verliebt hast oder wieder das Single-Dasein geniessen möchtest... Was auch immer deine Empfindung zu bedeuten hat: Schämen brauchst du dich nicht dafür! Wir sind für unsere Gedanken und Gefühle zwar ebenso verantwortlich wie für unsere Taten, aber auch sie verfolgen einzig den Zweck, uns auf unserem spirituellen Weg weiterzuführen. Was in SONN*w*andeln schon gesagt wurde: „Es gibt keine Fehler, nur Erfahrungen“, bezieht sich nicht nur auf die äusseren Begebenheiten, sondern auch auf unsere mentale und emotionale Ebene. Lerne aus deinem Denken und Fühlen ebenso wie aus deinem Handeln! Und wie immer: ohne Selbstverurteilung, ohne Frustration, ohne Entmutigung. Schau deine Empfindungen an, versuche zu erkennen, ob sie aus dem Ego oder aus der Seele stammen, zieh deine Schlüsse – und lasse sie dann los.

Ohne deine näheren Umstände genauer zu kennen, vermute ich, dass dieses Gefühl der Befreiung ein aufmunterndes Signal deiner Seele darstellt. Sie will dir vermutlich sagen: „Ein Lebensabschnitt ist zu Ende gegangen, ein neuer beginnt, und die Zukunft wird dir Freude und Erfüllung schenken. Bewahre die Hoffnung und die Zuversicht, alles ist gut!“

*Mehr zum Thema Trennung, Scheidung und Tod in Sonn*w*andeln Nr. 18*

## Auszug aus „Fragen & Antworten“ von SONN*wandeln* Nr. 25

---

*Wenn die Gedanken und Emotionen anderer Menschen so stark auf uns wirken: Sollten wir dann nicht, extrem gesagt, jeglichen Kontakt mit „schlechten“ Menschen meiden?*

Jeglichen Kontakt mit Menschen und den von ihnen ausgehenden Schwingungen zu vermeiden, mag – bewusst oder unbewusst – einer der Gründe sein, warum sich einzelne Gottsuchende in die Einsamkeit, beispielsweise in eine Waldeinsiedelei oder in die Wüste, zurückziehen. Es ist in der Tat sehr schwierig, diesen Energien auf andere Art zu entkommen.

Ebenso beruht der „schlechte Einfluss“ von Freunden, den Eltern für ihre Kinder so fürchten, nicht nur auf Gruppendynamik, Mitläufer- und Nachahmungseffekten. Vielmehr dringen die „schlechten“ Schwingungen ganz direkt ein – allerdings nur, sofern sie auf einen geeigneten Grund treffen, wie an anderen Stellen dieser SONN*wandeln*-Ausgabe ausführlicher erklärt.

„Schlechte“ Menschen können wir selbstverständlich meiden und sollten es auch tun – sofern wir sie als „schlecht“ erkennen und die Möglichkeit haben, uns von ihnen fernzuhalten. Wie machen wir es aber beispielsweise mit Arbeitskollegen, die wir nicht einfach meiden können? Und mit all den Menschen, denen wir in der Öffentlichkeit begegnen und die wir nicht kennen? Wie schon unter „Vertiefende Aspekte“ erläutert: Wir treffen auf bestimmte Menschen beziehungsweise bestimmte Schwingungen, weil wir damit konfrontiert werden sollen, um etwas zu lernen und innerlich zu wachsen. Nichts, was uns geschieht, und niemand, der unseren Weg kreuzt, entspringt dem Zufall! (Siehe dazu SONN*wandeln* Nr. 1 „Zufall und Schicksal“). Andererseits sollten wir schädliche Umgebungen nicht bewusst aufsuchen und uns darin aufhalten, beispielsweise Restaurants und Bars in Vergnügungsvierteln, wo ausgeprägte egoische Schwingungen vorkommen, ebenso wenig wie Orte, wo Angst herrscht (beispielsweise der Tiere in einem Schlachthof) oder Aggressionen (Kämpfe, möglicherweise auch nur sportliche wie Boxen, aber auch heftige politische und andere Debatten) und viele mehr.

Obwohl die subtilen Energien über grosse Distanzen „gesendet“ werden und wandern können, scheinen sie doch am Ort des Geschehens verdichtet in der Luft zu liegen, sie durchdringen die jeweilige Atmosphäre und üben eine entsprechend stärkere Wirkung auf die sich darin befindlichen Menschen aus. Und wie das Verhalten gewisser spiritueller Meister, die jeglichen Körperkontakt meiden, vermuten lässt, werden Schwingungen durch materielle Berührung möglicherweise leichter übertragen als über den Äther. Deshalb können wir ihnen bis zu einem gewissen Grad ausweichen, wenn wir in eine konkrete Situation mit negativen Energien geraten, indem wir uns so weit wie möglich entfernen (und seien es nur einige Meter). Eine Methode, um uns noch effizienter davor zu schützen, wird in der Lern- und Übungsaufgabe vorgestellt.

Über die Wirkung anderer Schwingungen, beispielsweise von Musik, wird in der Antwort auf Seite 12 eingegangen.

*Mehr zum Thema Feinstoffliches und Schwingungen in SONN*wandeln* Nr. 25*

Zitate aus SONNwandeln Nr. 16

Dreissig Speichen umgeben eine Nabe: In ihrem Nichts besteht des Wagens Werk. Man höhlet Ton und bildet ihn zu Töpfen: In ihrem Nichts besteht der Töpfe Werk. Man gräbt Türen und Fenster, damit die Kammer werde: In ihrem Nichts besteht der Kammer Werk. Darum: Was ist, dient zum Besitz. Was nicht ist, dient zum Werk.

*Laotse: Tao te king, Seite 51. Diederichs Verlag.*

Noch während er [Jesus] zu den Scharen redete, da, die Mutter und seine Brüder standen draussen und suchten mit ihm zu reden. Er aber antwortete dem, der es ihm sagte: Wer ist meine Mutter und wer sind meine Brüder? Und er streckte seine Hand aus über seine Jünger und sprach: Da, meine Mutter und meine Brüder. Denn jeder, der den Willen meines Vaters, des in den Himmeln, tut, der ist mir Bruder und Schwester und Mutter.

*Matthäus-Evangelium 12,46 ff., aus der Übersetzung von E. Drewermann, Walter Verlag.*

Hast du jemals von einem Wesen gehört, das zugleich anwesend und abwesend ist? Ich bin mitten in der Gesellschaft, doch mein Herz weilt anderswo.

*Sa'di*

Der Mensch, der Gott verwirklicht als Freund, ist nie einsam in der Welt, weder in dieser Welt noch in der kommenden. Es ist immer ein Freund bei ihm, ein Freund in der Menge, ein Freund im Alleinsein.

*Übersetzt aus Hazrat Inayat Khan: Volume I, The Way of Illumination.*

Du fühlst dich einsam, weil du geliebt werden willst. Lerne das beglückende Lieben ohne Forderungen, nur um der Liebe willen – die wunderbarste Freude der Welt –, und du wirst dich nie wieder einsam fühlen.

*Übersetzt aus The Mother: Agenda, Seite „April 13, 1966“. Sri Aurobindo Ashram Press.*

Wer sich in der Welt einsam fühlt, ist bereit für die Vereinigung mit dem Göttlichen.

*Übersetzt aus The Mother: Works of the Mother, Vol. 14, Seite 63. Sri Aurobindo Ashram Press.*



Ich weine in der Wüste meiner Einsamkeit. Meine Augen im Gebet geschlossen, habe ich lange die inneren Himmel der Dunkelheit abgesucht, um das verborgene Licht Deiner Anwesenheit zu finden. Mit unendlicher Sehnsucht im Herzen lechze ich nach den Regentropfen Deiner Weisheit. Stille meinen Durst, o Unendlich Fliessendes Wasser!  
*Übersetzt aus Paramahansa Yogananda: Whispers from Eternity, Seite 24. Self-Realization Fellowship.*

Auf menschliche Zuneigung kann man offensichtlich nicht bauen, denn sie beruht zu sehr auf Selbstsucht und Begehren; sie ist eine Flamme des Ego, manchmal trüb und neblig, manchmal etwas klarer und bunt schillernd [...] Doch grundsätzlich ist sie abhängig von einem persönlichen Bedürfnis oder einer inneren oder äusseren Gegenleistung [...] In jedem Fall kommt menschlicher Zuneigung eine Bedeutung zu, denn durch sie erlangt die Seele die emotionale Erfahrung, die sie braucht, bis sie bereit ist, das Wahre dem Scheinbaren vorzuziehen, das Vollkommene dem Unvollkommenen, das Göttliche dem Menschlichen.

*Übersetzt aus Sri Aurobindo: Letters on Yoga I, S. 808 f. Sri Aurobindo Ashram Press.*

Also entsteht Einsamkeit durch meine alltägliche Aktivität im Eigeninteresse, und das erkenne ich alles, wenn ich aller Aspekte der Einsamkeit gewahr werde. [...] Alleinsein ist keine Isolation, es ist nicht das Gegenteil von Einsamkeit, es ist ein Seinszustand, wenn alle Erfahrung, alles Wissen ein Ende haben.

*Krishnamurti: Über die Liebe, Seiten 172 und 181. Aquamarin Verlag.*

Wenn aber alle dich verlassen, oder sogar dich mit Gewalt hinausjagen, und du dann ganz allein dastehst, so falle zur Erde nieder und küsse sie, netze sie mit deinen Tränen, und die Erde wird aus deinen Tränen Frucht erstehen lassen, obschon dich niemand gesehen und gehört hat in deiner Einsamkeit.

*Fjodor M. Dostojewski: Die Brüder Karamasoff, S. 525. Piper Verlag.*

## Leseprobe „Nur Mut!“ aus SONNwandeln Nr. 8

---



*Deine Natur ist Freude, Du bist ein strahlendes Wesen! In Deinem Inneren ist die ewige Zufriedenheit, die Vollkommenheit, die Unverwundbarkeit und Unsterblichkeit – Du bist all das!*

*Für Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Verzweiflung ist NIE ein Grund gegeben, ganz gleich was geschieht. Nichts kann Dich wirklich trüben, es ist nur ein Sommergewitter – und sieh welch prächtigen Regenbogen, die Sonne durch die Regentropfen an den Himmel zaubert!*

*Vergiss nie, dass trotz aller Wolken die Sonne immer noch hier ist, auch wenn Du sie nicht siehst... in Dir...*

*Du BIST die Sonne.*

*Verzage nicht, wenn Dir nicht gelingt, was Du Dir vorgenommen hast, verzage nicht, wenn alles anders kommt, als Du dachtest – es ist gut, wie es ist, und es wird sich ändern, wenn es sich ändern soll.*

*Bleibe standhaft in Deinem Bemühen, doch sei nie hart zu Dir selbst oder zu anderen: Wir alle sind Menschen auf dem Weg – wir alle sind eigentlich schon am Ziel, ohne es zu wissen.*

*Öffne Dein Herz dem Vertrauen, der Zuversicht, dem Gleichmut und der Tapferkeit – und vor allem der immer währenden Freude.*

Leseprobe „Erfahrungsbericht“ aus SONNwandeln Nr. 26

*Lange Zeit verlief mein Leben geordnet und überschaubar. Nicht dass immer alles ganz glatt gewesen wäre, aber ich hatte es immer im Griff, auch wenn Probleme oder Schwierigkeiten auftauchten.*

*Kurz vor meinem 52. Geburtstag veränderte sich binnen weniger Wochen alles. Ich war damals Physiotherapeutin mit einer eigenen Praxis und bewohnte seit mehreren Jahren mit meinem Partner eine schöne Wohnung in einem Zweifamilienhaus im Grünen.*

*Zugegeben, zum Teil war es mein eigener Fehler. Ich hatte meine Praxis zu einem kleinen Fitness-Studio ausbauen wollen und dafür einen Kredit aufgenommen. Doch leider funktionierte dieser Plan nicht, die Kunden blieben aus und ich musste Konkurs anmelden. Finanziell war ich am Ende, hatte ich doch auch meine wenigen Ersparnisse in das Projekt gesteckt.*

*Mein Partner verdiente nicht so viel, dass er mich hätte unterstützen können. Zudem verhielt er sich seit einiger Zeit „verdächtig“, ich wusste nicht mehr, woran ich mit ihm war – und tatsächlich, nur wenige Tage nach meiner geschäftlichen Kapitulation teilte er mir mit, dass er sich von mir trenne. Eine Woche später zog er bereits aus. Mit meiner finanziellen Situation hatte seine Entscheidung allerdings nichts zu tun, er hatte sich einfach in eine jüngere Frau verliebt. Wirklich böse war ich ihm nicht, Midlife Crisis halt, dachte ich, und ich betrachtete es als ein Zeichen des Schicksals, dass ich jetzt meine ganzen Kräfte darauf konzentrieren konnte, wie es beruflich weitergehen sollte.*

*Doch als mein Vermieter mir kurz darauf die Wohnung kündigte, weil sein eigener Sohn da einziehen wollte, brach ich zusammen. Das war zuviel auf einmal! Geld weg, Arbeitsplatz weg, Freund weg, Wohnung weg... Ich wusste nicht mehr weiter, ich war verzweifelt. Nach einem Konkursverfahren waren meine Chancen, eine neue Wohnung zu finden, gleich Null, und in meinem Alter eine Anstellung zu bekommen ebenfalls. Mir würde nichts anderes übrig bleiben, als beim Sozialamt anzuklopfen. Ich schämte mich zutiefst für mein Versagen.*



*In jenen Tagen traf ich „zufällig“ beim Einkaufen eine alte Bekannte, die ich seit über einem Jahrzehnt nicht mehr gesehen hatte. Ich erzählte ihr von meiner Situation – das tat ich bei allen, immer in der Hoffnung, jemand wüsste mir eine Wohnung oder einen Job. Sie überlegte einen Augenblick, dann sagte sie: „Du musst jetzt zuerst mit dir selbst ins Reine kommen und deine innere Ruhe wieder finden. Warum gehst du nicht für eine Weile ins Kloster? Ich habe gehört, dass dort*

*Gäste aufgenommen werden, man kann bis zu einem Jahr bleiben.“*

*Augenblicklich wusste ich, dass das genau das Richtige war. Für Spiritualität hatte ich mich ohnehin immer schon interessiert. Ich wurde im Kloster herzlich aufgenommen und schon nach wenigen Tagen war mir klar, dass eine solche Gemeinschaft die Lebensform war, nach der meine Seele immer gedürstet hatte. Ich konvertierte zum Katholizismus, begann ein Theologiestudium und durfte für die ganze Dauer meiner Ausbildung kostenlos im Kloster wohnen bleiben.*

*Nach dem Abschluss trat ich aus dem Kloster aus und nahm mir wieder eine eigene Wohnung, nachdem ich von einer Pfarrei als Theologin eingestellt worden war. Mit viel Hingabe widmete ich mich meinen Aufgaben, sie erfüllten mich vollends. Für mehrere Jahre.*

*Inzwischen hatte ich aber das Pensionsalter erreicht und die Kirche wollte mich nicht weiter beschäftigen. Erneut stand ich mit nichts da, die kleine Rente reichte nämlich bei weitem nicht aus, um meinen Lebensunterhalt zu decken. Ich musste nach einer ergänzenden Einkommensmöglichkeit suchen.*

*Und ich besann mich wieder auf meine ursprüngliche Tätigkeit! In einer Physiotherapiepraxis konnte ich mich günstig einmieten und nun übe ich meinen Beruf wieder aus – solange ich gesund bin und es körperlich geht. Ich bin überzeugt, dass wenn ich das nicht mehr tun kann, sich eine andere Lösung anbieten wird.*

## Leseprobe „Ein-Sichten“ aus SONNwandeln Nr. 17

---

### Die tragenden Gedanken

Der Mensch ist zu reiner, wahrer Liebe fähig, zu dieser selbstlosen, edlen Liebe. Doch er muss sich darum bemühen, denn in gewöhnlichen zwischenmenschlichen Beziehungen herrscht das Ego vor.

Wir machen aus der Liebesbeziehung einen Deal, dessen erster Punkt heisst: Ich gebe, aber ich will auch bekommen. Daneben gibt es viele andere Forderungen und Erwartungen, die zu Konflikten führen.

Es geht bei der reinen, wahren Liebe nicht darum, uns einem anderen Ego zu unterwerfen, uns „aufzuopfern“, sondern darum, die Liebe nicht an Forderungen und Erwartungen zu knüpfen – lieben um der Liebe willen.

Eifersucht, Neid, Konkurrenzdenken, Sich-beweisen-müssen, Machtkampf und mehr dergleichen haben in einer echten Liebesbeziehung keinen Platz.

Das grundlegende Problem bei Liebesbeziehungen sind unsere Wünsche und Vorstellungen, was die Beziehung uns geben *muss*, einerseits, und andererseits der Drang nach missverstandener Selbstverwirklichung und Selbstbestimmung.

Ganz allgemein, aber besonders für Liebesbeziehungen, gilt: Ich kann (und soll) nur mich selbst ändern, niemals den Partner!

### Innenschau

Nehme ich meine problematischen Liebesbeziehungen einfach als gegeben und unabänderlich hin oder glaube ich, dass ich die Situation verbessern kann?

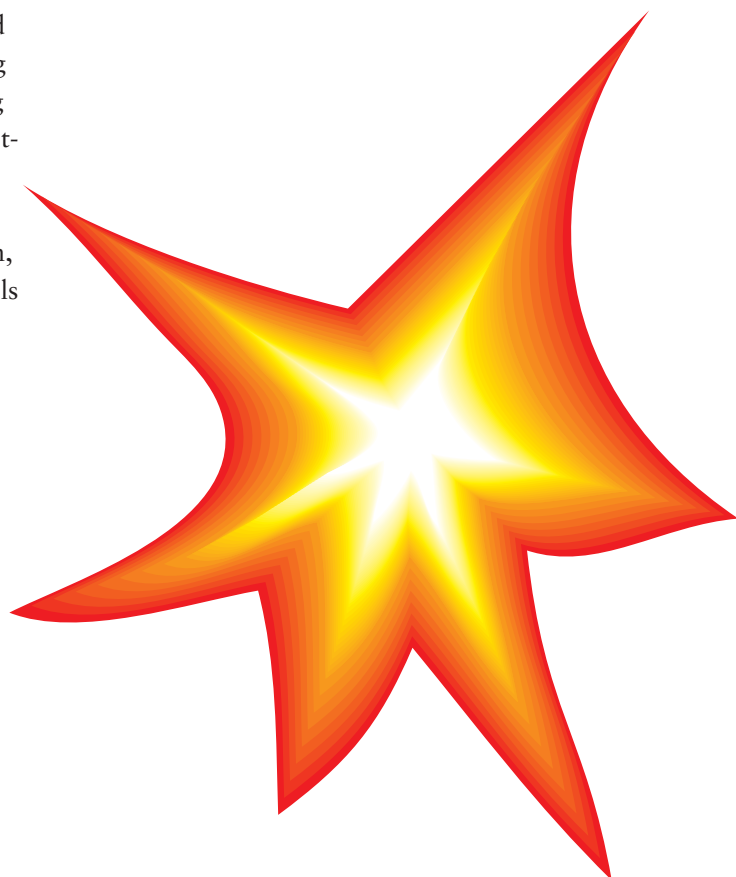
Herrscht in meinen Liebesbeziehungen die Verlustangst?

Versuche ich in meinen Liebesbeziehungen oft Vereinbarungen und Kompromisse *auszuhandeln*?

Nehme ich meine Forderungen und Erwartungen an den Partner zu wichtig und lasse mich dadurch zu Konflikten hinreissen?

Fällt es mir schwer, mich in die Bedürfnisse des Partners einzufühlen?

Befürchte ich, dass wenn ich zu sanft und nachgiebig bin, meine Lieben das ausnützen könnten?



## Auszug aus der Lern- und Übungsaufgabe von SONNwandeln Nr. 2

Lesen Sie die ganze SONNwandeln-Ausgabe, bevor Sie mit der Lern- und Übungsaufgabe praktisch beginnen; vor allem im Leitartikel, in „Vertiefende Aspekte“ und „Fragen & Antworten“ finden sich die grundlegenden Gedanken und Informationen zum Thema. Mit der Aufgabe sollten Sie etwa vier Wochen lang arbeiten und das Thema ständig in Ihrem Bewusstsein halten; erst dann widmen Sie sich einer neuen Aufgabe. Durch dieses konstante Üben prägt sich die entsprechende Haltung in Ihrem Unbewussten ein.

Tiefe Ängste und eingravierte Gewohnheiten lassen sich allerdings nicht im Laufe eines einzigen Monats vollständig beseitigen. Wichtig ist, dass Sie die Veränderung wirklich wollen und so einen Impuls setzen, der im Unbewussten weiter wirkt, auch wenn Sie sich mit dem entsprechenden Thema nicht mehr befassen. Gehen Sie mit der Aufgabe um, so gut Sie es können und für sich als sinnvoll spüren. Folgen Sie stets Ihrer inneren Stimme und tun Sie etwas nie, weil jemand es Ihnen vorschreibt, sondern nur eigenverantwortlich und selbstbestimmt.

Lassen Sie sich nicht entmutigen und machen Sie sich keine Vorwürfe, wenn es nicht auf Anhieb gelingt, denken Sie nicht: „Ich werde es nie schaffen!“. Entscheidend ist die Willenskraft, das Ziel zu erreichen. Sagen Sie sich immer wieder: „Ich weiss, dass ich es schaffe!“

### Entwicklungsziel

Ich achte auf meine alltäglichen Gewohnheiten und ändere einige; dadurch verbessere ich meine Wahrnehmung für automatisiertes Handeln und erhöhe meine Flexibilität und Bereitschaft. Somit kann ich später auch die im Unbewussten eingepprägten Verhaltensweisen erfolgreich loswerden, ebenso solche die auf mangelndem Selbstwertgefühl, Angst nicht geliebt zu werden beruhen.

### Üben... üben... üben...

Es geht in dieser Ausgabe darum, alltägliche, eher banale Gewohnheiten zu beobachten und eventuell zu ändern und dadurch Wachsamkeit und Flexibilität zu üben. Die Änderung unbewusster Verhaltensweisen wird in anderen Ausgaben von SONNwandeln angegangen.

Sie sollten zumindest die Hauptaufgaben A und B während einiger Wochen bewusst praktizieren. Wenn Sie möchten, können Sie von den Aufgaben C und D eine oder auch beide wählen und eine dauerhafte Änderung anstreben.

### Hauptaufgabe A. Auf alltägliche Gewohnheiten achten.

Ich bin wachsam, achte darauf, welche Handlungen auf Gewohnheiten beruhen, und hinterfrage jede gewohnheitsmässige Handlung. Beispiele:

- Kaffeepause um zehn. Brauche ich wirklich um diese Zeit eine Pause? Oder möchte ich lieber noch etwas länger arbeiten und erst später unterbrechen? Und habe ich wirklich Lust auf einen Kaffee oder wäre mir Tee heute lieber?
- Ich sitze am Tisch immer am gleichen Platz. Könnte ich mich nicht auch auf einen anderen Stuhl setzen?
- Immer um acht schalte ich den Fernseher ein, um die Nachrichten zu sehen: Interessieren sie mich wirklich auch heute?
- Auf meinem Weg nach X überquere ich die Strasse immer an der gleichen Stelle. Gäbe es eine Alternative?
- Jeden Freitag kaufe ich mir die neue Zeitschrift X. Will ich sie wirklich noch? Könnte ich einmal eine andere Zeitschrift kaufen?
- Auf die Frage „Wie geht es dir?“ antworte ich immer „Danke, gut.“ Stimmt es wirklich, dass es mir gut geht? Und wenn ja, könnte ich vielleicht eine andere Formulierung für meine Antwort wählen?
- Jedes Mal wenn ich nach Hause komme, schaue ich in den Briefkasten. Habe ich das heute nicht schon einmal getan? Kann es überhaupt sein, dass noch neue Post gekommen ist?
- Jeden Dienstag treffe ich mich mit den Freunden am Stammtisch. Habe ich auch heute wirklich Lust hinzugehen?

Vielleicht wird mir durch das aufmerksame Beobachten einer Gewohnheit bewusst, dass eine andere Verhaltensweise besser wäre; selbst wenn ich zum Schluss komme, dass mein bisheriges Verhalten angebracht ist, habe ich zumindest ausgelotet, dass es noch andere Möglichkeiten gibt, und für eine Weile nicht *gewohnheitsmässig*, sondern *bewusst* gehandelt.

*Mehr zum Thema Verhaltensmuster und Gewohnheiten in Sonnwandeln Nr. 2*

Leseprobe „Affirmationen“ aus SONN*wandeln* Nr. 20

Bei Affirmationen handelt es sich um eine Form der Autosuggestion. Ebenso wie unser Unbewusstes durch wiederholte Aussagen von Mitmenschen programmiert wird, können wir mittels Affirmationen willentlich erwünschte Überzeugungen und Verhaltensweisen darin verankern.

Wählen Sie unter den nebenstehenden Affirmationen eine, von der Sie sich angesprochen fühlen im Hinblick auf Ihr Entwicklungsziel oder entsprechend Ihrer derzeitigen Lebenssituation.

Sie können die Affirmation auch geringfügig ändern. Achtung, zwei Grundregeln:

- Sie dürfen nie verneinte Sätze verwenden (Sätze, in denen *nicht*, *nie*, *kein* usw. vorkommen)! Sagen Sie also nicht: „Ich habe *keine* Angst“. Sondern: „Ich bin mutig“. Das Unbewusste kennt nämlich keine Verneinung!

- Der angestrebte Zustand muss in der Gegenwart und als Tatsache ausgedrückt werden (nicht in der Zukunft oder als Wunsch)! Sagen Sie also nicht: „Ich *werde* mutig sein“ oder „Ich *möchte* mutig sein“. Sondern: „Ich *bin* mutig.“

Wiederholen Sie jeden Abend unmittelbar vor dem Einschlafen die Affirmation etwa zehn Mal, halblaut oder stumm, zuerst bewusst, dann mehr und mehr ohne zu denken, wie eine Litanei. Sie können damit auch fortfahren, bis Sie einschlafen. Am Morgen, gleich nach dem Aufwachen, bevor Sie aufstehen, tun Sie das Gleiche.

Affirmationen im Hinblick auf das Entwicklungsziel dieser Ausgabe

- ALLE TÜREN ÖFFNEN SICH VOR MIR, ICH HABE ALLE MÖGLICHKEITEN •
- *Jetzt* ENTSCHEIDE ICH MICH FÜR EIN NEUES LEBEN •
- ICH LASSE MEINE WÜNSCHE LOS UND VERTRAUE DEM GÖTTLICHEN PLAN •
- ICH WEISS, DASS ICH ERREICHE, WAS ICH MIR VORGENOMMEN HABE •
- ALLES IN MIR UND UM MICH WIRKT ZU MEINEM BESTEN, ES WIRD KOMMEN •
- ICH HABE VERTRAUEN IN MEINE FÄHIGKEITEN UND MEINEN WEG •
- ICH HALTE AN MEINEN VORSÄTZEN UND MEINEM WEG FEST •
- ICH ERFÜLLE MEINE PFLICHTEN MIT LIEBE UND FREUDE •
- ICH ÄNDERE MEIN LEBEN UND FÜHLE MICH DABEI GETRAGEN •
- MEINE ZUFRIEDENHEIT LIEGT IN MIR SELBST, SIE IST IMMER DA •
- ICH BIN OFFEN FÜR MEINE INNERE STIMME UND MEINE INTUITION •
- DER GÖTTLICHE PLAN FÜR MICH ERFÜLLT SICH SCHRITT UM SCHRITT •
- ICH ALLEIN BESTIMME ÜBER MEIN LEBEN •
- MEINE ZUKUNFT IST VOLLER LICHT UND FREUDE •
- ICH NEHME DIE HERAUSFORDERUNGEN MEINER SITUATION AN •

Allgemeine Affirmationen für die spirituelle Entwicklung

- ICH BIN DANKBAR FÜR ALLES, WAS MIR ZUFÄLLT, ES IST GUT FÜR MICH •
- ICH VERTRAUE IN DIE GÖTTLICHE WEISHEIT •
- DAS GÖTTLICHE ALLEIN IST MEIN ZIEL •
- ICH LASSE ALLES LOS, WAS MIR UNZUFRIEDENHEIT BRINGT •
- ICH FINDE ALLE ANTWORTEN IN MIR SELBST •
- ICH ÖFFNE MEIN HERZ DER LIEBE UND SYMPATHIE FÜR ALLE WESEN •
- ICH VERZEIHE MIR ALLE MEINE UNZULÄNGLICHKEITEN •
- ICH BIN OFFEN FÜR DIE ZEICHEN UND LASSE MICH FÜHREN •
- ICH BIN ES WERT, MICH SELBST ZU LIEBEN •
- ICH WIDERSTEHE DEN WÜNSCHEN MEINES EGO •
- ICH FÜHLE MICH IN MIR SELBST GEBORGEN •

## Leseprobe „Innere Erfahrung“ aus SONNwandeln Nr. 21

Imaginationstechniken, worunter beispielsweise das autogene Training fällt, stellen eine Verbindung zwischen Bewusstsein und Unbewusstem her.

Die Imagination wurde von C.G. Jung in die Psychotherapie eingeführt und ist heute Bestandteil verschiedener, meist tiefenpsychologisch ausgerichteter Therapieformen.

Indem wir uns Bilder zuerst ganz bewusst vorstellen, eine eigentliche Geschichte mittels unserer Vorstellungskraft beginnen und ihr dann in einer meditativen Ruhe freien Lauf lassen, tauchen mehr und mehr auch Bilder, Worte, Emotionen aus unserem Unbewussten auf. Sie können uns helfen, neue Erkenntnisse zu finden, Blockaden zu lösen und angestrebte Selbstveränderungen positiv zu erfahren und zu fördern.

Lesen Sie die nebenstehende Anleitung zuerst ganz durch und merken Sie sich den Grundablauf und die wesentlichen Punkte (farbig markiert).

Wenn Sie dann mit der Imagination beginnen, folgen Sie den inneren Bildern, die auftauchen, blocken Sie diese nicht ab, beobachten Sie, erleben Sie...

Auch wenn Sie sich nicht mehr an alle Einzelheiten erinnern, die Sie sich vorher eingepägt haben, lassen Sie sich ruhig vom Ablauf Ihrer *eigenen* Geschichte leiten.

### Allgemeine Anleitung

- Setzen Sie sich in achtsamer, aufrechter Haltung *bequem* hin, auf einen Stuhl oder am Boden auf ein Kissen, sodass Ihnen wohl ist und nichts wehtut.
- Schliessen Sie die Augen, spüren Sie die Ruhe im Raum und in sich. Atmen Sie einige Male tief und ruhig in den Bauch.
- Machen Sie sich Ihre Bereitschaft bewusst, sich auf eine innere Erfahrung einzulassen, und freuen Sie sich darauf, Neues zu erkennen.
- Prägen Sie sich ein, dass Sie diese Imagination jederzeit verlassen können (sollten Sie diese als bedrohlich oder zu schmerzhaft empfinden) und in die äussere Wirklichkeit zurückkehren, indem Sie laut oder in Gedanken aussprechen *„Ich will jetzt zurück in die äussere Welt“*, rückwärts von drei bis null zählen und dann die Augen öffnen, um sich schauen, Ihren Körper bewegen – und sich sofort wieder wohl, geborgen und zuversichtlich fühlen.

### Ablauf der Imagination

- *Ich befinde mich jetzt an einem Ort, an dem mir wohl ist (es kann eine weite Wiese unter freiem Himmel sein, ein anderer Ort in der Natur, ein hell erleuchteter vertrauter Raum, eine Kirche, ein Tempel, ein Palast usw.).*
- *Ich fühle mich SICHER und GEBORGEN, spüre die Ruhe um mich und in mir.*
- *Ich lasse meine inneren Normen, Regeln, Konventionen und Werte aufkommen (beispielsweise „Ich würde nie an einem Sonntag arbeiten“; „Dicke Menschen haben einen schwachen Willen“; „Ich kann nicht gut singen“; „Es ist unmoralisch, sich in einen verheirateten Partner zu verlieben“; „Ich darf meine Angst/meine Gefühle nicht zeigen“; „Ich muss meine Pflichten erfüllen“). Es sind dies einerseits alle „Du musst“, „Du darfst nicht“, „Man macht das nicht“ und „Das kannst du nicht“, die mir als Kind von meinen Eltern, Lehrern und anderen Bezugspersonen eingetrichtert wurden; andererseits auch meine Bewertungen anderer Menschen und Situationen, die meistens spontan in mir auftauchen, wenn ich sie beobachte.*  
*Dabei nehme ich mir viel Zeit, erlaube alten Erinnerungen aufzukommen, erlebe Situationen aus der Kindheit, der Jugend und dem Erwachsenenalter wieder, schaue die Menschen meines Umfelds und Alltagssituationen an.*
- *Jede dieser Prägungen, die in mir aufkommt, sehe ich bildlich als schwarzen Schleier, der meine leuchtend weisse Seele umhüllt. Ich nehme ihn und halte ihn in den WIND, der ausserhalb von mir bläst und ihn sofort wegweht. Ich schaue ihm nach, bis er am Horizont verschwindet, und ich weiss: Diese Prägung bin ich für immer los!*
- *Ich schaue diese Prägungen eine nach der anderen an, solange sie aufkommen. Wenn ich nicht mehr mag oder die Erfahrung zu verblässen beginnt, fühle ich mich glücklich, wohl und geborgen, geniesse den Frieden in mir und weiss mich frei.*
- *Nachher atme ich tief in den Bauch, öffne die Augen, bleibe noch eine Weile regungslos, dann schaue ich um mich, spüre meinen Körper und bewege mich langsam.*

## Leseprobe „Die kleinen Helfer“ aus SONNwandeln Nr. 5



Bach-Blüten

Sie wählen eine Kombination aus höchstens 6 verschiedenen Bach-Blüten. Geben Sie wie folgt vor:

1. Wählen Sie zuerst aus Kolonne A die Aussagen, die auf Sie zutreffen, und tragen Sie die entsprechenden Nummern in die Kästchen unter der Tabelle ein.
2. Dann können Sie in Kolonne B prüfen, ob eine oder mehrere Aussagen auf Sie zutreffen, und die entsprechenden Nummern wiederum in die Kästchen unter dieser Tabelle eintragen. insgesamt sollten Sie aber aus A und B zusammen nicht mehr als 6 Blüten wählen.

3. Haben Sie die maximale Anzahl von 6 Blüten aus den Kolonnen A und B noch nicht erreicht, können Sie Ihre Auswahl mit weiteren Blüten aus der Kolonne C ergänzen.

Sie KÖNNEN maximal 6 Blüten wählen, MÜSSEN aber nicht, Ihre persönliche Kombination kann auch aus weniger bestehen.

Die Blüte Nummer 29, der „Seelenröster“, ist immer geeignet, sie hat eine sanft heilende Wirkung auf vergangene schwere Erlebnisse; nehmen Sie diese Blüte deshalb ruhig dazu, falls Sie die Höchstzahl von 6 nicht erreicht haben.

A Haupt-Blüten	
Seelenzustand	Nr.
Ich habe kein Vertrauen in meine Entscheidungen, frage oft andere um Rat	5
Ich bin hart zu mir selbst, habe hohe Maßstäbe für mich gesetzt, unterwerfe mein Leben Regeln und Normen	27
Ich nehme für meine Ziele viel in Kauf und/oder will auch andere unbedingt davon überzeugen	31
Ich will, dass alles in meinem Tempo geht, bin deshalb ungeduldig und/oder leicht reizbar	18

Gewählte Blüten aus Kolonne A:

B Zusatz-Blüten	
Seelenzustand	Nr.
Ich habe keine klaren Ziele in meinem Leben und/oder packe immer wieder erfolglos Neues an	36
Ich fühle mich hoffnungslos, habe resigniert und/oder warte darauf, dass etwas von aussen geschieht	13
Ich bin immer zwischen verschiedenen Möglichkeiten hin- und hergerissen und/oder habe extreme Stimmungsschwankungen	28

Gewählte Blüten aus Kolonne B:

C Ergänzungs-Blüten	
Seelenzustand	Nr.
Ich bin stark mit mir selbst beschäftigt, will im Mittelpunkt stehen	14
Ich reagiere oft kleinlich, unnachgiebig, habe kein Verständnis für die Schwächen anderer Menschen	3
Ich fühle mich anderen Menschen unterlegen, habe wenig Selbstvertrauen	19
Der Seelenröster	29

Gewählte Blüten aus Kolonne C:


Heilstein: Pyrit

### Wirkung

Der Pyrit hilft uns, deutlicher zu erkennen, was wir wirklich wollen und was nicht. Er zeigt uns auch, ob unsere Motivation für ein bestimmtes Vorhaben die richtige ist, und hindert uns daran, voreilige Entscheidungen zu treffen.

Er lenkt unsere Willenskraft in die wahre Richtung, lässt uns dabei neue Hoffnungen und Wege erkennen.

### Anwendung

Auf sich tragen oder ein grösseres Stück an häufigen Aufenthaltsorten aufstellen (beispielsweise tagsüber am Arbeitsplatz und nachts neben dem Bett).

### Reinigen und Aufladen

Einmal pro Monat über Nacht in einer trockenen Schale mit Hämatit-Trommelsteinen entladen; anschliessend in der Sonne oder in einer Bergkristallgruppe aufladen.

## Leseprobe „Empfehlung“ aus SONNwandeln Nr. 3

---



### Kleine Wunder (Pequeños Milagros)

FILM VON ELISEO SUBIELA, ARGENTINIEN 1997

Die junge Rosalía glaubt an Feen und dass sie die Wünsche der Menschen erfüllen; sie ist überzeugt, selbst eine Fee zu sein, die auf dieser Welt hängen geblieben ist.

Sie glaubt an sich und sie liebt die Menschen; so beginnt sie, „kleine Wunder“ zu wirken, und hilft dabei manchen aus ihrer Not. Doch eigentlich wünscht sie sich, in ihre Feenwelt zurückzukehren – bis sie versteht, dass das „grosse Wunder“ zu *dieser* Welt gehört: die Liebe.

„Kleine Wunder“ ist ein bezaubernder, leiser Film mit berührenden Episoden, tief sinnigen Gedanken, ergreifenden Einblicken und einer Prise subtilem Humor.

Erhältlich als DVD (Originalversion Spanisch, mit Untertitel d/f/e) im Internetshop der Trigon-Film unter: <https://www.trigon-film.org/de/shop.php>  
(Suchwort eingeben: Kleine Wunder)