

SONN*wandeln* Themenübersicht, Ausgaben 1 bis 10, R1 und R2

Nr. 1: Zufall und Schicksal

- Wie man einzelne Ereignisse deutet • Gerechtes oder ungerechtes Schicksal • Wiederkehrende Ereignisse und Schicksalsschläge • Häufung von Schicksalsschlägen • Schicksal als Folge des Karma-Gesetzes oder als Belohnung und Strafe?

Nr. 2: Die Macht der Gewohnheit

- Wahrnehmung verborgener Gewohnheiten • Programmierung und Auslösen von Gewohnheiten • Gute Eigenschaften eingravieren • Warum verhalte ich mich immer gleich? • Wie entkomme ich der Frustration, immer wieder in eine Gewohnheit zurückzufallen?

Nr. 3: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst

- Selbstliebe, also der zweite Teil der Aussage Jesu (wie dich selbst) ist ebenso wichtig wie die Nächstenliebe • Liebe braucht keinen Grund • Abhängigkeit als Hindernis, sich selbst zu leben • Abgrenzung zwischen gesunder Selbstliebe und Egoismus • Geborgenheit in sich selbst • Angst, den geliebten Menschen zu verlieren

Nr. 4: Freier Wille vs. Vorbestimmung?

- Menschliches und Göttliches Gerechtigkeitsprinzip • Handlungsweise und Konsequenzen • Sind wir vollständig verantwortlich für unsere Taten? • Das eigene Schicksal ändern • Was treibt uns an zu bestimmten Taten? • Astrologie

Nr. 5: Wille und Wollen

- Last und Mühsal unseres alltäglichen Kampfes • Vertrauen in die Göttliche Vorsehung • Die Kraft des Wollens • Ist es richtig, für etwas zu kämpfen? • Wie können wir im Einklang mit dem Höheren Willen handeln? • Dein Wille geschehe

R1: Repetitions-Ausgabe R1

- Rückschau auf die Ausgaben Nr. 1 bis 5 • Innenschau auf erreichte Ziele und bevorstehende Aufgaben

Nr. 6: Viele Ängste: *eine* Angst. Ausweg Urvertrauen.

- Die Illusion unser Leben im Griff zu haben • Angst vor der Zukunft, dem Unbekannten und vor Veränderungen • Wie gewinnen wir das kindliche Urvertrauen zurück? • Angst vor dem Leiden • Wie werden wir eine Angst los? • Ist Angst ansteckend? • Angst zieht das Befürchtete an

Nr. 7: 7 Tugenden, 7 Sünden. Teil 1.

- Hochmut verrät ein niedriges Selbstwertgefühl • Sollen wir Menschen gegenüber demütig sein? • Warum wir nicht teilen wollen und anderen etwas neiden • Auf Wut mit Milde reagieren • Geiz ist auch, seine Gefühle nicht mitzuteilen • Legitimer Zorn?

Nr. 8: 7 Tugenden, 7 Sünden. Teil 2.

- Trägheit ist nicht mit Faulheit gleichzusetzen: Auch in der Aktivität kann Trägheit liegen • Trägheit als Verweigerung der Lebensfreude • Ist Sexualität ein Hindernis für spirituelle Menschen? • Die Schöpfung genießen oder ihr entfliehen • Gleichmütig oder gleichgültig?

Nr. 9: Wünsche und Begehren

- Die evolutionsgeschichtliche Funktion der Wünsche • Der Baum der Erkenntnis • Bewertung von Angenehem und Unangenehem • Verzicht üben oder bloss auf Wünsche verzichten? • Glück finden in der Wunscherfüllung? • Der Wunsch zu helfen • Und der Wunsch, spirituell weiterzukommen? • Langweilige ewige Zufriedenheit?

Nr. 10: Anhaftung und Loslassen

- Das Vergängliche genießen ohne anzuhaften • Ist es nicht normal, geliebte Menschen um sich haben zu wollen? • Bettelarm und asketisch durchs Leben? • Die Illusion, die Anhaftung besiegt zu haben • Den Verlust des Geliebten nicht fürchten • Leiden loswerden oder lernen damit umzugehen?

R2: Repetitions-Ausgabe R2

- Rückschau auf die Ausgaben Nr. 6 bis 10 • Innenschau auf erreichte Ziele und bevorstehende Aufgaben

SONN*wandeln* ist eine E-Schriftenreihe bestehend aus 3 Serien zu 12 Heften (jedes Heft ca. 20 Seiten), insgesamt über 600 Seiten – eine umfassende Sammlung zu den wichtigsten Themen des Alltags und unseres spirituellen Wegs. SONN*wandeln* wird als PDF-Datei per E-mail geliefert, wahlweise jeweils eine Ausgabe pro Monat oder alle bestellten Serien zusammen. Bestellung auf <http://www.sonnwandeln.eu/bestellung.php>

SONN*wandeln* Themenübersicht, Ausgaben 11 bis 20, R3 und R4

Nr. 11: Bedingungslose Hingabe oder Freizeitspiritualität?

• Wir können nicht zwei Herren dienen • Voraussetzungen für die vollständige Hingabe • Die Entscheidung für den spirituellen Weg bedingt keinen Rückzug aus der Welt • Einem Lehrer folgen oder alles aus eigener Kraft schaffen?

Nr. 12: Mein Ego, dein Ego

• Die Entstehung des Ego in der Evolution und dessen Sinn • Die Dualität von Purusha und Prakriti • Die Elemente unseres Ego • Auch ein „erweitertes“ Ego ist immer noch Ego! • Der Umgang mit anderen Egos • Die Illusion des Ichs • Wie werde ich das Ego los?

Nr. 13: Denken und Fühlen

• Die Wechselwirkung zwischen Denken und Fühlen • Höhere Wahrheiten kommen von aussen • Denken, Fühlen und das Unbewusste • Das Denken macht uns zu denkenden Tieren, nicht zu spirituellen Wesen • Aus den im Gehirn gespeicherten Informationen kann nichts Neues entstehen • Worauf sollen wir denn unsere Entscheidungen gründen? • Vergangenheit und Zukunft existieren nur in unseren Gedanken und Emotionen

Nr. 14: Meine innere Stimme

• Die Sprache der inneren Stimme • Wie wir die Stimme der Seele von den Stimmen des Ego unterscheiden • Träume und Inspiration • Der inneren Stimme folgen, ohne zu zweifeln • Die Angst, falsche Entscheidungen zu treffen

Nr. 15: Woher nehme ich die Kraft?

• Übermenschliche Kräfte: woher kommen sie? • Bei der Ernährung auf die Schwingung achten • Die Energie der Göttlichen Mutter • Die drei alltäglichen Energiefresser, im Detail • Natürliche und sakrale Kraftorte • Energievampire • Niemals aufgeben: das gibt Kraft!

R3: Repetitions-Ausgabe R3

• Rückschau auf die Ausgaben Nr. 11 bis 15 • Innenschau auf erreichte Ziele und bevorstehende Aufgaben

Nr. 16: Einsamkeit und Alleinsein

• Die Illusion des „geteilten Lebens“ • Äusseres Alleinsein oder innere Einsamkeit • Getröstet werden ist oft hinderlich • Gibt es Menschen, die eine wichtige Rolle in meinem Leben spielen? • Warum finde ich keinen Partner? • Ich kann nicht allein sein

Nr. 17: Liebe ist kein Deal.

• Warum Liebesbeziehungen zum Deal entarten • Der „Liebesvertrag“ und das Kleingedruckte • Die unterschiedlichen Beziehung innerhalb von Familie und Freundeskreis • Wie unser Ego reine Liebe verhindert • Eine Beziehung aufrechterhalten um jeden Preis? • Was braucht es zu einer „guten Beziehung“?

Nr. 18: Scheiden tut so weh! Trennung und Tod.

• Jede Trennung ist ein Neuanfang • Der Schmerz verlassen zu werden • Der Schmerz beim Tod eines geliebten Menschen • Trennung oder Tod als Befreiung? • Der Tod meines Kindes • Wann soll man eine Beziehung beenden? • Scheidung obwohl man sich noch liebt?

Nr. 19: Krank oder heil?

• Es gibt nur eine Krankheit • Die tiefere Symbolik der Krankheit • Wie wir die Krankheit rechtzeitig wahrnehmen und aufhalten • Spirituelle Erkrankungen • Die Selbstheilungskraft des Körpers • Welche Bedeutung haben Unfälle? • Schwere Erkrankungen bei jungen Menschen • Die Angst vor Krankheit

Nr. 20: Der Sinn des Lebens und meine Lebensaufgabe

• Der biologische und der spirituelle Sinn • Der Sinn des individuellen Lebens • Sinnvolle und sinnlose Tätigkeiten? • Wie finde ich meine Lebensaufgabe? • Die Lebensaufgabe ist nicht gleich Beruf • Berufswahl, Änderung des Berufs • Routine, Alltag, mangelnde Befriedigung

R4: Repetitions-Ausgabe R4

• Rückschau auf die Ausgaben Nr. 16 bis 20 • Innenschau auf erreichte Ziele und bevorstehende Aufgaben

SONN*wandeln* ist eine E-Schriftenreihe bestehend aus 3 Serien zu 12 Heften (jedes Heft ca. 20 Seiten), insgesamt über 600 Seiten – eine umfassende Sammlung zu den wichtigsten Themen des Alltags und unseres spirituellen Wegs. SONN*wandeln* wird als PDF-Datei per E-mail geliefert, wahlweise jeweils eine Ausgabe pro Monat oder alle bestellten Serien zusammen. Bestellung auf <http://www.sonnwandeln.eu/bestellung.php>

SONN*wandeln* Themenübersicht, Ausgaben 21 bis 30, R5 und R6

Nr. 21: Ethik und Moral – Normen, Regeln, Konventionen

- Der Wert der Gebote und Verbote • Die Spiritualität steht über der Moral • Den inneren Verhaltenskodex prüfen und verändern • Darf ich Gesetze übertreten, wenn meine innere Stimme es so will? • Kinder brauchen klare Grenzen • Darf ich Richter sein über andere?

Nr. 22: Nächstenliebe – doch das oberste Gebot?

- Allen Menschen gleich begegnen, auch den „Bösen“ • Respekt und Gleichbehandlung • Selbstliebe und Nächstenliebe – wo ist die Grenze? • Liebe deine Feinde: eine Illusion? • Nächstenliebe aus Gewohnheit und Konvention? • Nächstenliebe lässt sich lernen

Nr. 23: Muss ich Vater und Mutter unbedingt ehren?

- Einzelkarma und Familienkarma • Generationenmuster durchbrechen • Adoptivkinder und andere Kinder, die ihre richtigen Eltern nicht kennen • Den Kontakt zu den Eltern abbrechen? • Liebe für die Eltern und Anhaftung • Fehlende Gefühle für die Eltern entwickeln

Nr. 24: Versuchung, Achtsamkeit und Selbstkontrolle

- Die Versuchung als Lerngelegenheit • Achtsamkeit und Selbstdisziplin • Das Göttliche fordert von keiner Seele mehr, als sie zu tragen vermag • Die Grenze zwischen Selbstkontrolle und übermässiger Härte • Wie schaffe ich es, der Versuchung Nein zu sagen?

Nr. 25: Was gehört zu mir – und was ist fremd?

- Die feinstofflichen Elemente Gedanken und Emotionen • Andere Ebenen des Seins • Das Wahrnehmen fremder Energien • Übertragung von Energien auf Mitmenschen • Unterscheiden zwischen Eigenem und Fremdem • Die Wirkungen von Musik, Texten, Bildern • Negative Schwingungen an bestimmten Orten

R5: Repetitions-Ausgabe R5

- Rückschau auf die Ausgaben Nr. 21 bis 25 • Innenschau auf erreichte Ziele und bevorstehende Aufgaben

Nr. 26: Lebensphasen und Lebenskrisen, Übergang und Umbruch

- Das indische Modell der vier Lebensabschnitte • Die Schwierigkeiten der Umbruchphasen • Andere Lebenskrisen • Die Bedeutung der Wechseljahre • Die Midlife-Crisis des Mannes • Die Chancen der Übergangsphasen nutzen • Probleme mit dem Älterwerden

Nr. 27: Du sollst nicht lügen!

- Die Grenze zwischen Wahrheit und Lüge • Das Ja ein Ja, das Nein ein Nein • Auch geschickte Formulierungen, Andeutungen, Ironie können Lügen sein! • Ehrlichkeit gegenüber sich selbst • Gibt es Situationen, in denen Lüge besser ist als Wahrheit? • Banale Lügen und harmlose Schwindeleien • Zum Lügen genötigt durch andere?

Nr. 28: Heilige Schriften: nur für Schriftgelehrte?

- Erläuterung einzelner Passagen aus Veden, Upanishaden, Bhagavadgita, Neues Testament • Einem Glaubenssystem blind vertrauen und folgen? • Die Wahrheit ist in uns und im Leben selbst • Verständnis und Interpretation • Diverse Zitate

Nr. 29: Inneres und äusseres Leben

- Der Rückzug in die Welt der Seele • Mit den inneren Augen schauen • Übungen, um die innere Welt zu erfahren • Hindernisse im inneren Leben • Sich eine Weile vollständig aus der Welt zurückziehen? • Gebet und Meditation

Nr. 30: Und wo bleibt die Erleuchtung?

- Beschreibungen und Berichte über die Gottesverwirklichung aus verschiedenen Religionen und Zeitepochen • Zitate aus der Bhagavadgita zur Erleuchtung • Wie und wann erlangen wir die Gottesverwirklichung? • Brauchen wir dazu einen Guru oder Meister?

R6: Repetitions-Ausgabe R6

- Rückschau auf drei SONN*wandeln* -Serien • Abschied

SONN*wandeln* ist eine E-Schriftenreihe bestehend aus 3 Serien zu 12 Heften (jedes Heft ca. 20 Seiten), insgesamt über 600 Seiten – eine umfassende Sammlung zu den wichtigsten Themen des Alltags und unseres spirituellen Wegs. SONN*wandeln* wird als PDF-Datei per E-mail geliefert, wahlweise jeweils eine Ausgabe pro Monat oder alle bestellten Serien zusammen. Bestellung auf <http://www.sonnwandeln.eu/bestellung.php>