

Zum Umgang mit der Schriftenreihe SONN*wandeln*

Das Konzept von SONN*wandeln* beruht auf drei Pfeilern:

Grenzenlose Spiritualität: Es gibt so viele Wege zum Göttlichen wie es Menschen gibt

Jeder von uns durchläuft in diesem Leben einen ganz eigenen spirituellen Prozess mit Herausforderungen und Chancen, zu lernenden „Lektionen“ und entsprechenden Hilfen. SONN*wandeln* zeigt undogmatisch Wege auf und stützt seine Gedanken auf einem breiten Fundament aus christlichen, jüdischen, islamischen, buddhistischen, hinduistischen Ansätzen und auch auf tradierter spiritueller Weisheit aller Zeiten und Weltgegenden.

Was für den einen Menschen ein gangbarer Weg ist, kann für den anderen nicht geeignet sein, und was für mich gestern undenkbar war, kann heute hilfreich sein – die *absolute* Wahrheit gibt es nicht. Seien Sie bei der Lektüre von SONN*wandeln* deshalb offen für Neues und Fremdes, horchen Sie aber zugleich in sich hinein, ob die Texte und Anregungen in Ihnen eine Resonanz finden. Niemand kann Ihnen nämlich die Verantwortung für Ihr Leben und Handeln abnehmen: In diesem Sinne versteht sich SONN*wandeln* als Anregung, aber Sie entscheiden in voller Eigenverantwortung, wie damit umgehen.

Bitte beachten Sie in diesem Zusammenhang auch „Wichtige Hinweise“ auf der letzten Seite jeder Ausgabe von SONN*wandeln*.

Spiritualität findet im Alltag statt

Der Sinn des Lebens ist unsere spirituelle Entwicklung zum Göttlichen hin, unsere Rückkehr zum Ursprung. Das Leben selbst lehrt und führt uns. Deshalb soll unsere Spiritualität im Alltag fest verankert sein und unsere spirituellen Bemühungen sich nicht auf Gebet und Meditation beschränken: In jedem Augenblick unseres Lebens können wir durch den Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen, mit den Herausforderungen, Krisen und Chancen jeder Situation innerlich wachsen und die spirituellen Eigenschaften entwickeln (wie Gleichmut und Freisein von Begehren, Angst, Anhaftung usw.), die uns der Einheit mit dem Göttlichen näher bringen.

Es gibt einen sonnigen Weg durchs Leben!

Spiritualität ist nicht zwangsläufig asketisch, weltfremd, mit Rückzug aus der Welt verbunden, wie es östliche Religionen zum Teil vermitteln; ebenso wenig ist es nötig, in diesem Leben zu leiden, um dann im Jenseits die ewige Glückseligkeit zu erlangen, wie christliche Gedanken es manchmal nahelegen. Nicht das *äussere Leben* ist der Massstab für Spiritualität, sondern die *innere Haltung*: Ich darf und soll alles Schöne dieser Welt *geniessen* (dazu wurde es doch erschaffen!), aber nicht daran *hängen*; es nicht begehren, aber dankbar annehmen, wenn es mir geschenkt wird. Auf der anderen Seite: das so genannt Leidvolle, Unangenehme, Verhasste nicht als solches betrachten, sondern gleichmütig annehmen, im Bewusstsein dass der Göttliche Plan vollkommen ist und alles, was mir geschieht, einen Sinn hat.

Sobald wir gelernt haben, auf das Göttliche *absolut* zu vertrauen, uns ganz hinzugeben und führen zu lassen, wird unser Weg leicht, die Schatten verschwinden und wir wandern tatsächlich auf einem sonnigen Weg, ohne Furcht und Sorge, mit innerer Zufriedenheit. Das „Paradies auf Erden“ ist unser angeborenes Recht: Es liegt an uns selbst, es in dieser Welt zu finden.

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. Bestellung auf <http://www.sonnwandeln.eu/bestellung.php>

Zum Umgang mit der Schriftenreihe SONN*wandeln*

Tipps zum Umgang mit den einzelnen Ausgaben

Ausdrucken!

Lesen Sie SONN*wandeln* nicht am Bildschirm, drucken Sie jede Ausgabe aus: So schonen Sie Ihre Augen und können es in einer entspannten Atmosphäre lesen. Zudem haben Sie es jederzeit greifbar, wenn Sie etwas nachschlagen möchten.

Lesen und Handeln

Lesen Sie alles, bevor Sie mit der Lern- und Übungsaufgabe praktisch beginnen; besonders im Leitartikel, in den Vertiefenden Aspekten und in den Fragen & Antworten finden sich die grundlegenden Gedanken und Informationen des jeweiligen Themas.

An der Lern- und Übungsaufgabe sollten Sie arbeiten, bis Sie die nächste Ausgabe von SONN*wandeln* erhalten (falls Sie eine Ausgabe monatlich bestellt haben), und bereit sind, mit der nächsten Aufgabe zu beginnen.

SONN*wandeln* ist sich bewusst, dass sich tiefe Ängste und eingravierte Gewohnheiten nicht im Laufe eines einzigen Monats vollständig beseitigen lassen; wichtig ist es, einen „Impuls“ zu setzen, der im Unbewussten auch weiter wirkt, wenn Sie sich nicht mehr mit dem entsprechenden Thema befassen. Entscheidend ist dabei vor allem, dass Sie die Veränderung wirklich wollen – dann wirkt eine Höhere Kraft. Seien Sie deshalb nie entmutigt, wenn Sie meinen nicht weiterzukommen, immer wieder die gleichen Fehler zu machen: Wenn Sie sich ehrlich bemühen, wird die Veränderung eintreten – aber nicht dann, wenn Sie es gerne hätten, sondern wenn es für Sie der richtige Moment ist.

An dieser Stelle nochmals der Hinweis: Folgen Sie stets Ihrer inneren Stimme und tun Sie etwas nie, weil jemand es Ihnen vorschreibt (auch nicht SONN*wandeln*!), sondern selbstbestimmt und eigenverantwortlich.

Und zum Schluss noch zwei Klärungen

Das Göttliche

Der Begriff „Gott“ ist von den verschiedenen Religionen mit jeweils fixen Vorstellungen besetzt und viele Menschen, die den Kirchen nicht (mehr) nahestehen, haben Mühe mit diesem Begriff, weil er in ihnen unbewusste Assoziationen aus den dogmatischen Kirchenlehren hervorruft, wie Vorstellungen eines willkürlichen und straffenden Gottes und von Sünde.

Andererseits glauben die meisten Menschen an eine „Höhere Macht“ in irgendeiner Form und verwenden dafür auch Begriffe wie „das Absolute“, der „Erhabene“, „das Ewige“ usw.

Bei SONN*wandeln* wird für diese Höhere Macht der Ausdruck „das Göttliche“ verwendet (entspricht dem Englischen: the Divine).

Männliche und weibliche Formen

Selbstverständlich stellt SONN*wandeln* die absolute Gleichwertigkeit und Gleichberechtigung von Mann und Frau nicht in Frage; dennoch wird zugunsten der Lesbarkeit darauf verzichtet, jeweils männliche *und* weibliche Formen zu verwenden oder das verwirrende -Innen anzuhängen – als spirituelle Menschen stehen wir doch über solchen Äusserlichkeiten, nicht wahr?

Ich wünsche Ihnen Mut, Kraft und Zuversicht auf Ihrem Lebensweg!

Herzlichst,
Karin Jundt

Autorin und Herausgeberin von SONN*wandeln*

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. Bestellung auf <http://www.sonnwandeln.eu/bestellung.php>