

## Buchbeschreibung



**Karin Jundt**  
**Das spirituelle**  
**Leben**  
**Sonnwandeln Band 5**  
Softcover, 216 Seiten  
ISBN 978-3-907091-15-9

### Die Buchreihe Sonnwandeln

#### *Buchreihe für spirituelle Entwicklung und Selbstveränderung*

Sonnwandeln – dieser von der Autorin Karin Jundt kreierte Begriff mit der doppelten Bedeutung von „auf dem sonnigen Lebensweg wandeln“ und „sich zu einem sonnigen Gemüt wandeln“ – war der Titel ihrer dreißigteiligen E-Schriftenreihe, einem Werk für spirituelle Entwicklung und Selbstveränderung.

Grundlegend überarbeitet und ergänzt, ist Sonnwandeln als Buchreihe in fünf Bänden erhältlich.

Wie alle Bücher von Karin Jundt, ist auch die Sonnwandeln-Reihe konsequent praxisbezogen: Sie bietet in jedem Kapitel Anleitungen zur Selbstveränderung in Form von im Alltag praktikablen Übungsaufgaben, unterstützt durch Empfehlungen für Meditationen, Affirmationen und weitere hilfreiche Instrumente.

#### *Charakteristik der Buchreihe*

- spricht alle Elemente in uns an: intellektuelle, emotionale, spirituelle;
- konkretes Lernziel mit Aufgaben und Hilfestellungen in jedem Kapitel, für spirituelles Wachsen und Persönlichkeitsentwicklung;
- Weisheit von verschiedenen spirituellen Richtungen, Religionen, Philosophien, Psychologie in einer Synthese, aus welcher jeder aufnehmen kann, was in ihm Resonanz findet.

#### **Band 5: Das spirituelle Leben**

Nachdem die vorangehenden vier Bände der Sonnwandeln-Buchreihe sich im Wesentlichen auf Aspekte des gewöhnlichen Alltags konzentrierten, ist in diesem letzten Band die Spiritualität selbst das Hauptthema. Ausgehend von der Problematik der Diskrepanz zwischen „absoluter Hingabe“ und „Freizeitspiritualität“ zeigt die Autorin Möglichkeiten auf, wie wir die äußere Welt vermehrt mit den inneren Augen betrachten können und dadurch eine völlig neue, die wahre Wirklichkeit entdecken. Ein Kapitel ist auch der Weisheit gewidmet, die wir in alten heiligen Schriften verschiedener Religionen finden, und wie sich diese verstehen und im Alltag umsetzen lässt. Zum Schluss darf selbstverständlich die Thematik der Gottesverwirklichung, Erleuchtung, Erlösung, wie man diesen transzendenten Zustand auch immer nennen will, nicht fehlen – ein Thema, über das die Autorin, wie sie betont, nicht aufgrund ihres eigenen Erlebens erzählen kann und bei dem sie sich deshalb auf antike und neuzeitliche Berichte über mystische Erfahrungen anderer Menschen stützt.

#### *Inhaltsverzeichnis*

Einleitung

Auf dem Sonnwandeln-Weg

1. Absolute Hingabe oder Freizeitspiritualität?
2. Was gehört zu mir und was ist fremd?
3. Heilige Schriften: nicht nur für Schriftgelehrte
4. Inneres und äußeres Leben
5. Und wo bleibt die Erleuchtung?

Ein etwas längeres Schlusswort: die Essenz der fünf Sonnwandeln-Bände

#### *Anhang*

Anleitung zur Arbeit mit Affirmationen

Anleitung zu Imagination und Meditation

Anleitung zur Anwendung von Bach-Blüten

Anleitung zur Verwendung von Heilsteinen

Glossar

Übersicht über die Sonnwandeln-Buchreihe



**Karin Jundt**  
**Das spirituelle**  
**Leben**

**Sonnwandeln Band 5**

Softcover, 216 Seiten

ISBN 978-3-907091-15-9

### Aus Kapitel 1: Absolute Hingabe oder Freizeitspiritualität?

---

[...]

In der heutigen Zeit sind viele Menschen auf der Suche nach einem spirituellen Sinn ihres Daseins, und zwar nicht nur diejenigen, die sich enttäuscht von dem seit der Kindheit praktizierten kirchlichen Glauben abwenden. Einige entdecken in Esoterik und Spiritualität einen neuen Anreiz, nachdem sie das Angebot unserer Vergnügungsgesellschaft bis zum Letzten ausgekostet haben und nicht mehr wissen, worauf sie sich noch einlassen sollen. Andere werden durch Krankheiten und Schicksalsschläge getrieben. Manche spüren aber einfach, dass dieses äußere Leben nicht alles sein kann, und wünschen sich mehr Tiefe.

All diese Suchenden finden etwas, das ihnen entspricht. Das Spektrum an Esoterischem, Metaphysischem, Parapsychologischem, Spirituellem war noch nie so vielseitig wie heute und dank der modernen Medien noch nie so leicht erreichbar. Doch manche Menschen „konsumieren“ die Spiritualität, wie sie anderes konsumieren. Sie sind leicht zufriedenzustellen, solange man ihnen etwas gibt und sie nicht viel dafür tun müssen – außer vielleicht Geld zu bezahlen und ein bisschen Zeit zu investieren.

Dieses Phänomen zeigt sich nicht nur in diesem Lebensbereich. Sind wir krank, erwarten wir vom Arzt, dass er uns gesund macht; das ist wesentlich angenehmer, als selbst etwas für die Heilung tun zu müssen. Wir wollen eine Fremdsprache lernen – aber am liebsten im Schlaf, ohne Vokabeln und Grammatik zu pauken. Wir möchten schlank sein – doch nicht weniger essen und uns mehr bewegen, sondern lieber Light-Produkte verspeisen oder eine Fett abbauende Pille einnehmen. Verfolgen wir ernsthaft ein Ziel, beispielsweise ein berufliches oder sportliches, sind wir oft durchaus bereit, während einer begrenzten, absehbaren Zeitspanne etwas dafür zu leisten – doch selten geben wir *alles* im wahren Sinn des Wortes. Wir haben schließlich noch ein Privatleben, Hobbys, Interessen, ... Es ist wohl auch richtig, uns nicht ausschließlich auf einen einzigen dieser Bereiche zu konzentrieren. Was für den spirituellen Weg jedoch nicht gilt.

Jesus formulierte es treffend: „Niemand kann zweier Herren Diener sein, denn entweder wird er den einen hassen und den anderen lieben [den einen bevorzugen auf Kosten des anderen], oder er wird dem einen anhängen und den anderen missachten. Ihr könnt nicht Gottes und des Mammons Knechte sein.“ Ferner sagte er: „Kümmert euch im Wesentlichen nur um das Königtum [Gottes] und sein rechtes Leben und dies alles [was ihr im Diesseits braucht] wird euch dazugelegt werden.“ Unser Weg zum Göttlichen lässt sich nicht als „Freizeitpfad“ beschreiten: Kurse oder Gurus besuchen, meditieren, beten, heilige Schriften lesen – und auf der anderen Seite weltliche Ziele verfolgen. Meistens teilen wir nämlich unser Leben in die verschiedenen Bereiche auf und verwirklichen diese unabhängig und getrennt voneinander: Beruf, Partnerschaft/Liebe, Sport, Hobbys und eben auch die Spiritualität. Einmal widmen wir uns dem einen, dann einem anderen, schön abwechselnd und soweit es unsere Prioritätenliste zeitlich erlaubt.

Auf diese Weise können wir jedoch das „Königtum Gottes“ nicht finden, sofern wir darunter nicht ein Paradies nach dem Tod verstehen, sondern die Gottesverwirklichung in diesem irdischen Leben. Dieses hohe Ziel erfordert unsere vollständige Hingabe, unsere ungeteilte Aufmerksamkeit und Willenskraft und unser ganzes Sein – mit einem geringeren Aufwand können wir es nicht schaffen.

[...]



### **Karin Jundt** **Das spirituelle** **Leben**

**Sonnwandeln Band 5**

Softcover, 216 Seiten

ISBN 978-3-907091-15-9

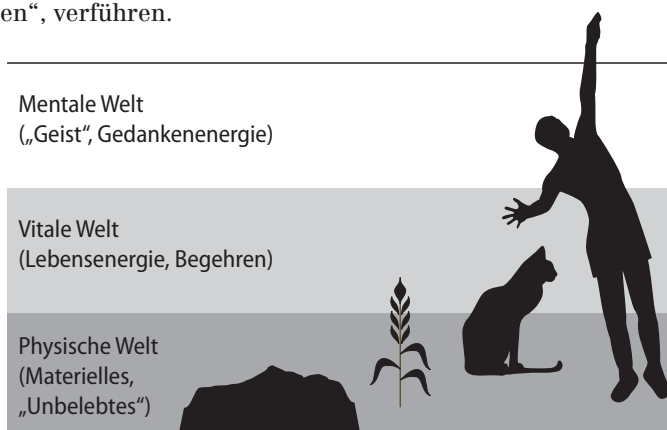
## Aus Kapitel 2: Was gehört zu mir und was ist fremd?

[...]

Ich will an dieser Stelle ein Modell des indischen Philosophen und Mystikers Sri Aurobindo vorstellen (stark vereinfacht!), das auf der altindischen Philosophie beruht. Wie ich bei solchen Theorien immer darauf hinweise, handelt es sich auch hier um ein Modell; ob es Wahrheit ist, absolute Wahrheit, ist nicht wichtig. Wir können und sollten es für uns annehmen, falls es uns auf dem spirituellen Weg hilft.

In Kapitel 1 von Band IV habe ich erläutert, wie der Mensch aus verschiedenen Elementen (oder Ichs) besteht, dem körperlichen (physischen), dem vitalen und dem mentalen Ich. Wie wir gesehen haben, agieren diese drei Ichs recht unabhängig voneinander und verfolgen jeweils eigene Ziele; ich gehe deshalb jetzt so weit zu sagen, der Mensch bestehe aus drei Körpern (die Vorstellung grob- und feinstofflicher Körper ist auch in der Esoterik weitverbreitet).

Nun besteht nicht nur der Mensch aus diesen drei Elementen, sondern ebenfalls die ganze Schöpfung: Hier können wir sie als drei Dimensionen bezeichnen. Die physische ist die Dimension, in welcher wir leben, unser Planet, das Sonnensystem, das Universum – alles Materielle, was wir wahrnehmen. Parallel dazu existieren feinstoffliche Dimensionen oder Ebenen, derer wir uns in der Regel nicht bewusst sind: eine vitale Ebene und eine mentale Ebene, die eigentliche unabhängige Welten sind mit eigenen Wesenheiten, Energien, Gesetzmäßigkeiten. Zwischen den verschiedenen Ebenen bestehen allerdings auch Beziehungen, sie durchdringen einander; und auch wir selbst haben mit dem vitalen und dem mentalen Körper (oder Ich) jeweils an der entsprechenden Ebene teil, wir sind mit ihr verwoben. Unser mentales Ich ist also mit der ganzen geistigen Welt verbunden und schöpft aus ihr. Analog ist unser vitales Ich mit der ganzen Welt der Lebensenergie (Begierden, Lust, Verlangen) verbunden – und gerade diese „Beziehung“ ist für unser Leben von großer Tragweite, sind es doch die Triebe und Begierden sowie die starken Emotionen, mit denen wir immer wieder zu kämpfen haben und die uns oft wider besseres Wissen bestimmen und zu Taten, die „wir eigentlich gar nicht wollen“, verführen.



Die Frage: „Was gehört zu mir und was ist fremd?“ bekommt unter diesem Blickwinkel eine noch größere Bedeutung. Was an Begierden, an „Versuchung“, an „Bösem“ aus dieser vitalen Dimension dringt in mich ein? Aber auch: Welcher nützliche, hilfreiche Tatendrang wird mir von der vitalen Welt geschenkt? Und: Stammen meine guten Eingebungen und meine Erkenntnisse nicht etwa aus der mentalen Welt?

Nach Sri Aurobindo entsteht gar nichts an Gedanken und Emotionen eigenständig aus uns selbst, sondern alles dringt stets von außen, aus diesen anderen Dimensionen, in uns ein. Allerdings muss etwas in uns (das Mentale oder das Vitale) dafür offen sein, gewissermaßen eine Resonanz dazu bieten.

[...]



### **Karin Jundt** **Das spirituelle** **Leben**

**Sonnwandeln Band 5**

Softcover, 216 Seiten

ISBN 978-3-907091-15-9

## Aus Kapitel 3: Heilige Schriften: nicht nur für Schriftgelehrte

[...]

In den „Einführenden Gedanken“ spreche ich das Problem des *richtigen* Verständnisses und der *richtigen* Interpretation heiliger Schriften an.

Doch vielleicht ist dies gar nicht so bedeutsam, ebenso wie es nicht wichtig ist, ob eine Persönlichkeit wie Jesus tatsächlich gelebt hat oder nicht. Entscheidend ist doch, was die Texte *jedem von uns geben*, an Erkenntnis, Inspiration, praktischer Anleitung auf dem spirituellen Weg. Dürfen wir etwa nicht darauf vertrauen, in jedem Augenblick exakt das daraus zu entnehmen, was gerade in uns anklingt, weil es unserem Entwicklungsstand entspricht? Es geschieht ja gar nicht so selten, dass wir ein Buch beginnen und nach einer Weile beiseite legen, weil uns der Inhalt nicht interessiert oder wir ihn nicht verstehen. Tage, Monate, gar Jahre später, fällt uns das Buch „zufälligerweise“ wieder in die Hände und wird uns zu einer Quelle tiefer Erkenntnis. Vielleicht mussten wir davor andere Texte lesen, um diesen schließlich zu verstehen, vielleicht mussten wir praktische Erfahrungen sammeln, bevor die Theorie uns etwas zu sagen hatte...

Versteifen wir uns also nicht darauf, bestimmte heilige Schriften *jetzt* lesen zu wollen, wenn sie uns derzeit nicht ansprechen; sie werden uns dann (wieder)finden, wenn die richtige Zeit gekommen ist.

[...]

### **Beten, wie es die Schriften lehren**

#### ***Eine russische Legende***

Auf einer Insel lebten drei alte fromme Männer. Ihr Ruf der Heiligkeit hatte sich weitem verbreitet und viele Menschen kamen zu ihnen, um zu lernen.

So hörte auch der Metropolit in St. Petersburg davon und wollte selbst sehen, was daran Wahres sei. Als er ankam, fand er sich drei ärmlichen Gestalten gegenüber, die in einer einfachen Hütte lebten und ihm nichts anderes anbieten konnten als Brot und Salz und frisches Quellwasser.

„Man sagt, ihr hättet die Gotteserfahrung. Könnt ihr mir darüber erzählen?“, fragte er sie.

Die drei schauten einander verständnislos an. Schließlich antwortete der eine: „Wir erfreuen uns an Gott, wenn die Sonne scheint, ebenso wenn der Regen fällt. Wir erfreuen uns an ihm am hellen Tag und wir erfreuen uns an ihm, wenn es rundum dunkel ist.“

Der zweite ergänzte: „Ja, und wir erfreuen uns an Gott, wenn das Korn wächst und die Äpfel reifen; und an der Quelle, die nicht aufhört, uns Wasser zu spenden.“

Und der dritte fügte noch hinzu: „Ja, viel Freude haben wir auch an ihm, wenn die Gläubigen uns ihre Gaben bringen und wir dann beisammensitzen, singen und beten und gemeinsam essen und trinken.“

Dann wollte der Metropolit wissen, wie sie denn zu Gott beteten. Die drei erröteten und antworteten schüchtern: „Unser einziges Gebet ist folgendes: Wir sind drei – ihr seid drei – macht uns frei!“

Der Kirchenmann war entsetzt darüber und lehrte sie daraufhin ein richtiges Gebet, das Vaterunser. Die drei alten Männer waren übergücklich, von einem hohen Geistlichen unterwiesen zu werden, und sagten es ein ums andere Mal auf, bis sie es auswendig konnten.

Zufrieden kehrte der Metropolit auf sein Schiff zurück, das sogleich ablegte. Es war aber noch nicht weit draußen im Meer, als er Rufe hörte. Er wandte sich in die Richtung der Insel – und sah drei Gestalten, die Hand in Hand über das Wasser herangeeilt kamen. Als sie das Schiff erreichten, riefen sie außer Atem: „Wir haben das Gebet vergessen! Wie geht es weiter nach ‘geheiligt werde dein Name’?“

Der Metropolit war tief berührt und antwortete: „Betet einfach, wie ihr es immer getan habt!“

Erleichtert gingen die drei über die Wellen zurück auf ihre Insel.



### **Karin Jundt** **Das spirituelle** **Leben**

**Sonnwandel Band 5**

Softcover, 216 Seiten

ISBN 978-3-907091-15-9

### **Aus Kapitel 4: Inneres und äußeres Leben**

---

[...]

Je mehr wir in und aus unserer inneren Welt leben, desto mehr werden wir die äußere anders wahrnehmen. Wir können sie zwar nicht verändern, doch wir schauen sie mit neuen Augen an, als sähen wir sie durch eine Wahrheitsbrille. Wir sind gleichzeitig ganz in ihr, mehr als wir es je in unserem Leben waren, und doch unbeteiligte Zuschauer; wir handeln und zugleich ruhen wir in uns selbst; wir ziehen uns zurück und tauchen doch ins Dasein ein. Wie Jesus sagte: „Ich bin nicht von dieser Welt“, während er sich ihr doch ganz hingab und in ihr wirkte.

Es handelt sich dabei nicht um eine Flucht, wie wir sie zuweilen bei Menschen beobachten, die mit dieser „bösen“ Welt nicht zurechtkommen, sondern um ein losgelöstes Sein, vergleichbar einem Tropfen Öl im Wasser: Er ist zwar darin, doch er vermischt sich nicht damit, bleibt eigenständig und abgegrenzt. Oder wie das im Osten verwendete Bild der Lotosblume: Sie schwimmt auf dem Wasser, doch das Wasser nässt sie nicht, die Wassertropfen perlen an ihr ab.

Zu diesem Öltropfen, zu dieser Lotosblüte müssen wir werden, solange wir noch im materiellen Körper weilen – hier und doch schon jenseits.

[...]

*Fragen & Antworten:*

*Welche Übungen sind hilfreich, um in der inneren Welt zu leben und sie zu erfahren?*  
Eine Übung, für die wir uns Zeit und Muße nehmen müssen, stelle ich in der Meditation dieses Kapitels vor. Hier noch einige andere, die in Alltagssituationen unmittelbar praktiziert werden können.

- Bei aufkommenden Regungen, wie Verärgerung, Wut, Traurigkeit, Angst, oder Impulsen, wie etwas zu sagen oder zu tun, Wünsche, Begehren, visualisieren wir einen Spiegel vor uns und lassen die aufgekommene Empfindung sich darin spiegeln. Wir schauen sie an und erkennen, wo sie in uns wohnt/woher sie kommt, welche Gestalt sie hat, was sie macht und mehr. Durch diese Wahrnehmung wissen wir dann auch, wie damit umgehen: ob wir ihr nachgeben oder sie zurückweisen sollen.

[...]

- Sind wir mit jemandem im Gespräch, schauen wir ihm tief in die Augen, durch seine Pupillen gehen wir gewissermaßen in ihn hinein. Indem wir in ihm sind, wissen wir genau, was er denkt und fühlt und verstehen, was er uns jenseits der Worte wahrhaftig sagt. Nicht umsonst heißt es, die Augen seien das Tor zur Seele. Dieses Vorgehen ist besonders interessant bei Diskussionen, in denen jeder seinen Standpunkt vehement verteidigt: Anstatt immer neue Argumente vorzubringen, treten wir in die Gedanken des anderen ein – wir selbst sind es jetzt, die so denken. Dadurch werden uns sein Standpunkt und die Gründe, warum er ihn einnimmt, absolut klar, sodass das einzig sinnvolle für uns nunmehr nur darin bestehen kann, entweder seine Argumente so stehen zu lassen und die hitzige Diskussion zu beenden oder auf seine wahren Gründe einzugehen und die Diskussion dadurch auf einer anderen Ebene zu führen.

- Ähnlich gehen wir vor, wenn wir verstehen wollen, warum sich jemand in einer bestimmten Weise verhält. Anstatt ihm einfach zuzusehen und in Unkenntnis darüber zu urteilen, gehen wir in ihn: Wir fixieren den Blick auf ihn, durchdringen ihn mit unserem Bewusstsein und nehmen gewissermaßen seinen Platz, sein Bewusstsein ein. Nur dann können wir ihn wirklich verstehen – und Verständnis für ihn aufbringen.

[...]