

Heilwerden
trotz
Sprung in der Schüssel

Momentaufnahmen der Seele

sonnJA – Sonja Maria Biringer

© 2021 sonnJA - Sonja Maria Biringer

Fotos: Christopher Biringer außer
Seiten 22, 32, 48, 54 Bilder von Brigitte El Mongi, fotografiert von Klaudia Ahrer

Verlag: myMorawa von Dataform Media GmbH, Wien
www.mymorawa.com

ISBN: 978-3-99129-242-5



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Worte im Schweigen
Feuer im Eis
langsames Steigen
magischer Kreis
inneres Beben
Licht in der Nacht
Liebe ist Leben
ewige Macht

Inhalt

Prolog & Dank.....	6
Schreiben ist.....	9
Es webt sich.....	11
Freundschaft.....	13
Sterne.....	15
Gefühle.....	17
Zorn.....	19
Kontrolle.....	21
Überblick.....	23
Angst.....	25
Reue.....	27
Hilflosigkeit.....	29
Erstaunt.....	31
Erlösung.....	33
Demut.....	35
Seelenaufgabe.....	37
frei geben.....	39
gelassen.....	41
Selbst-Liebe.....	43
(Selbst-)Betrug.....	44
EIN Herz und EINE Seele.....	47
Ich bin.....	49
lass uns spielen.....	51
LEBENDig.....	53
Mitten in der Stadt.....	55
ent WICKELN.....	56
Himmel und Erde.....	59
Leiderfahrungskompetenz.....	61
genug.....	62
Spiegelbilder.....	65
Das geHERZte Ich.....	67
Lebensplan.....	69
ER.....	71
Seelenliebe.....	73
ungelöst – transformiert.....	75
UR-formel.....	77
Liebe.....	78

Prolog

Meine Worte sind für mich! – Meine Worte sind für dich!
Sie sind für Mensch, die auf dem Weg sind, um „ja“ zu sagen!
Trotz allem und gerade deswegen.

Die Geschichte hinter den Texten ist eine lebenslange. Es ist die Geschichte der Liebe.
Der Liebe zum Leben, der Liebe zur Liebe und der Liebe zum eigenen Selbst.
Ich meine nicht Egoismus oder Narzissmus. Ich meine gesunde, kraftvolle, reine
Selbstliebe. Ich meine ein „Ja, zu mir!“

Seit ich denken kann, spiele ich mit Klängen, Buchstaben und Worten.
Von Beginn an gab ich dem Drang nach, vieles zu Papier zu bringen.
Und dann sind da die Menschen. Diese beobachte ich wohl ebenso lange.
Sie mit ihren gesprochenen Worten in Verbindung zu bringen, ist mir als Kind oft
schwergefallen. Immer wieder waren es ihre – für mich klar ersichtlichen –
Doppelbotschaften, die mich verwirrt haben.
Mit Erstaunen erkannte ich, dass sowohl Körpersprache als auch Ausstrahlung der
Menschen nicht immer eins sind mit dem, was sie verbal von sich geben. Kommunikation
läuft auf vielen Ebenen ab, doch nur dann, wenn sie auf all diesen Ebenen authentisch ist,
ist sie wahrhaftig.

Schonungslos sind meine Gedanken. Sie verschonen weder mich noch dich.
Sie fordern auf einzutauchen in die eigene Authentizität – in die eigene Wahrhaftigkeit.
Dann ... lassen sich Schätze entdecken und heben.
Dann ... lassen sich Perlen finden, die sich im bewegten Meer des Lebens zwischen
Wellenkamm und Wellental in Muscheln versteckt halten.
Dann ... lassen sich diese Perlen aufLESEN und als Kostbarkeiten anerkennen und hüten.
Manchmal gilt es tief hinabzutauchen bis zum Meeresgrund, wo die Luft knapp und
der Druck groß wird – um mutig, freudig und lebensfroh wie ein Delfin aus den Tiefen
des Meeres zu springen, weil das Leben kostbar und schön ist.

Jede Erfahrung ist es wert sie zu machen um, letztendlich, das Geschenk in ihr zu
entdecken. Jede Ecke und jede Kante, jeder Bruch und jeder Riss, jedes Tal und jeder
Schmerz, jeder Scherbe und jeder Sprung ... alle wollen sie bejahend durchfühlt und
angenommen werden. Dann ... entsteht Heilung.
Und hinter alldem steht sie: die Liebe!

Liebe leben, Liebe geben, Liebe empfangen. Liebe in all ihren Farben und Formen.
Liebe in all ihren Tiefen, Verletzungen und Schmerzen.
Liebe in all ihren Unglaublickeiten, Großartigkeiten und Wundern.
Liebe mit all ihren Verkapselungen, Verschachtelungen, Glaubenssätzen und Prägungen.
Und letztendlich Liebe in ihrer Reinform: schlicht, kraftvoll, geradlinig, seiend.

DANKE

Danke MIR, für meinem Mut, mein Innerstes nach außen zu tragen und mich somit in aller Verletzlichkeit zu zeigen.

Danke DIR, für deinen Mut, dich mit dir Selbst, der Liebe und dem Leben auseinanderzusetzen.

Danke Hans, für deinen immerwährenden Unterstützung, deinen unerschütterlichen Glauben an mich und deine wahrhaftige Liebe zu mir.

In ewiger Liebe zu Christopher, Lea & Victor – ihr seid meine wahren ArschENGEL¹. Ihr legt eure Finger in meine Wunden, in die verdrängten Schwächen und die erledigt geglaubten Themen. Durch euch durfte und darf ich wahrnehmen, wann ich selbst nicht gut auf mich schaue und für mich Sorge. Ihr seid meine Lebenslieben und meine Herausforderung.

Danke Mama – du warst und bist meine größte Kritikerin. Von dir ein Lob ist selten. Du warst hart, stark und manchmal kühl. Und doch ist deine Liebe zu mir ist grenzenlos. Ich weiß es und ich fühle es. Heute und für immer.

Danke Papa, dass du mich geistig immer begleitest.

Danke Manfred Greisinger und Sabine Knoll, sowie dem Team der Buchgruppe, in deren geschützten Rahmen ich mein BuchBaby ausbrüten durfte.

Danke dem Universum sowie VaterMutterSchöpferGott für Liebe, Licht & Geist, alles was war, was ist und was noch kommt!

♥-licht sonnJA

¹ Arschengel: Mit dem ersten Teil des Wortes (→ Arsch) sind Menschen gemeint, die (auch) negative Gefühle (z.B. Ärger, Wut, Enttäuschung, Ohnmacht, Hilflosigkeit, usw.) in uns auslösen. Die eigene Reaktion weist auf unverarbeitete und/oder nichtgelebte Gefühle hin, die für Unfrieden in einem selbst sorgen. Der zweite Teil des Wortes (→ Engel) will sagen, dass uns durch diese Menschen die Möglichkeit gegeben ist, diese Gefühle zu sehen/erkennen und sie aufzuarbeiten. Insofern erweisen sie uns einen großen Dienst!

Schreiben ist ...

- ... die Erleichterung der Seele
- ... das Ventil für das Herz
- ... das Wiedergutmachen für Verfehlungen
- ... die Anregung zum Weiterdenken
- ... die Heilung für den Kopf
- ... die Zentrierung der Gedanken
- ... das Ins-Fließen-Kommen des Körpers
- ... das Einssein aller Zellen
- ... das Gehört-Werden der inneren Stimme
- ... das Freilassen der Sehnsüchte
- ... das Manifestieren der Träume
- ... das Loslassen der Ängste
- ... das Überwinden der Zweifel
- ... das Hindurchlassen der göttlichen Energie
- ... die Verbindung mit dem Universum
- ... die Klarheit im Geist
- ... das Fühlen der Liebe



Es webt sich ...

... das Netz der sich lichtenden Gefühle.

... der Schleier der sich verdichtenden Gedanken.

Je nach meinem Zugang dreht sich die Spirale hinauf oder hinunter.

Bin ich Schöpfer meiner Wahrheiten
oder nur die Summe meiner Erlebnisse?

Bin ich Creator meines Seins
oder nur das Ergebnis meiner Vergangenheiten?

Bin ich Bestimmer meiner Sichtweise
oder nur das Produkt der Zufälle?

Entscheide ich augenblicklich und situationsgemäß
oder lebt "es" mich?

Erkenne ich einen Unterschied zwischen
"ich lasse mich leben und fremdbestimmen"
oder "sich dem Leben hingeben und annehmen, was kommt"?

Bin ich gebettet im Fluss des Lebens
oder zerbreche ich an ungelebten vorbeigezogenen Möglichkeiten?

Ich erschaffe mich ständig neu und entscheide,
was und wie ich entscheide.

Freundschaft ist ein kostbares Gut!

Oft geht sie getrennte Wege.

Zwei Leben, die einander für mehr oder weniger lange begegnen,
manchmal sehr nahe beieinander sind, dann wieder weiter voneinander entfernt.

Habt immer das Gefühl der Nähe im Herzen.

Mit solch einem Gefühl kann man getrost durchs ganze Leben gehen!

Freundschaft ist ein kostbares Gut!

Oft geht sie steinige Wege.

Vertraut einander, auch wenn es manchmal unmöglich scheint,
gerade dann, wenn ihr getrennt voneinander seid – räumlich oder im Herzen.
Das Leben bringt Höhen und Tiefen und diese lassen sich gemeinsam meistern.

Mit solch einem Vertrauen kann man getrost durchs ganze Leben gehen!

Freundschaft ist ein kostbares Gut!

Sie geht oft fröhliche Wege.

Verbringt Zeit miteinander, lacht und weint und habt Freude -

Zusammensein stärkt, verbindet, macht glücklich.

Mit solch einem Glück kann man getrost durchs ganze Leben gehen!

Freundschaft ist ein kostbares Gut!

Oft geht sie verschnörkelte Wege.

Findet immer wieder Berührungspunkte,

sucht diese gemeinsam, genießt sie sodann und kostet sie aus.

Mit solchen Freunden kann man getrost durchs ganze Leben gehen

Sterne

* funkelnd *

* glitzernd *

* strahlend *

senden sie ihr Licht zur Erde.

Ein Hauch von AHNUNG streift uns,

wenn wir über ihre

Entfernung und Unendlichkeit

nachdenken.

Doch schon ist sie wieder im Universum verschwunden.

und wir

* staunen *

* bewundern *

* danken *



Gefühle

so vielschichtig wie Esterhazyschnitten

nur nicht so

gleichmäßig

Zorn

aufflammend

zerstörend

verletzend

innerhalb einer hundertstel Sekunde

jedoch auch

entleerend

erleichternd

beruhigend

