

A full moon is the central focus, glowing in a dark, cloudy sky. To the left, a large, dark tree trunk stands in the foreground. The ground is a field of low-lying plants. A large, white, stylized arrow points from the right towards the moon.

Jennifer Weidmann

SOWILO  
Sich selbst  
erleuchten

JENNIFER WEIDMANN

# Die Rune SOWILO

## Sich selbst erleuchten



**Achtung:** Die Arbeit mit diesem Buch ersetzt keine Behandlung beim Arzt oder ausgebildeten Psychotherapeuten. Alle Übungen übernimmt der Leser auf eigene Verantwortung. Es wird keine Haftung übernommen.

*Impressum*

*Jennifer Weidmann*

*Winderatt 4, 24966 Sörup*

*Deutschland*

***Jennifer.weidmann@gmx.de***

*Copyright 2016 – alle Rechte  
vorbehalten*

*Sämtliche Fotos wurden  
freundlicherweise von der  
Plattform pixabay.de gemeinfrei  
zur Verfügung gestellt.*

# Sowilo

Die Rune SOWILO lädt uns ein, das Licht in uns selbst zu entzünden (die Suche ist ISA – das Entzünden der Flamme SOWILO). Was genau mag das wohl bedeuten? Das innere Licht entzünden? Letztendlich geht es um den Prozess der Erleuchtung, der mein, dass wir in all unsere Lebensbereiche, in all unser Sein so lichtvoll wie möglich denken, reden, fühlen und handeln.

Wir erkennen mit Sowilo, dass unsere Vollkommenheit nichts anderes bedeutet, als das alle Seelenausdrücke in uns vorhanden sind – das Niederste bis hin zum Höchsten. Wir haben immer die Wahl, wie wir reagieren wollen, wie wir agieren wollen, was und wie wir denken, wie wir unsere Gefühle wahrnehmen und wie wir handeln. Immer haben wir die Wahl, welchen Ich bin Ausdruck wir in die Welt geben möchten.

Sowilo ist die Kraft, die uns hilft immer weiter zu gehen zum nächst Höheren. Die Kraft, die uns hilft nicht aufzugeben, selbst wenn das Tal noch so dunkel und grausam sich zeigt. Die Kraft, die uns hilft, nicht zu vergessen, dass wir Seele sind, dass wir einzigartig und individuell sind. Die Kraft, die uns hilft, die größten Hürden zu meistern, um die Dunkelheit hinter uns zu lassen.

Sowilo symbolisiert die Sonne und ihre Energie – ihr Licht, welches uns wärmt, erwärmt, Wegweiser sein kann, nährt und einhüllt. Aber auch verbrennen kann, wenn wir zu intensiv uns hier hingeben. Wir brauchen das Spiel zwischen Hell und Dunkel, Tag und Nacht, Sonne und Schatten, Wach Sein und Träumen. Im Ausgleich finden wir Frieden, Ruhe und Vertrauen. Wir fühlen hier unsere wahre Schöpferkraft und die Möglichkeiten zu erschaffen, aufzubauen, zu wandeln, weiter zu gehen, größer zu werden oder auch mal klein. Wir dürfen alles. Über unsere Gefühle wissen wir, ob das, was gerade in unserem Leben geschieht gut für uns ist oder eher nicht. Und dann können wir mit unserem inneren Licht neu wählen. Dort wo es in uns dunkel ist, ist es schwer Entscheidungen zu finden, einfach weil wir diesen Seelenabschnitt noch nicht kenne.

Dies ist der Isa-Sowilo Prozess: uns zu trauen auch in die noch nicht erleuchten Bereiche vorzudringen und hier unser Licht anzumachen- weil wir größter sein dürfen, weil wir uns ein erfülltes Leben erlauben dürfen, weil wir wertvoll sind, liebevoll, weil wir es verdient haben, dass es uns gut geht.

Wir dürfen uns das mehr und mehr erlauben, dass wir uns darum kümmern dürfen, dass es uns so richtig gut geht in diesem Leben. Das Licht in uns, hat die Kraft, sich selbst zu versorgen, sich selbst zu behüten, sich selbst zu kümmern.

Wir müssen nicht mehr darauf warten, dass irgendein Seelenlicht von außen kommt und uns bescheint (und uns im Dunklen zurück lässt, sollte er/sie sich entscheiden wieder zu gehen und sein Licht mitzunehmen). Mit der Selbst-Erleuchtung machen wir uns frei und unabhängig. So können wir plötzlich ganz anders in Beziehungen gehen, frei von

Erwartungen, Ansprüchen und vor allem dem Wunsch, der andere möge uns erretten aus der Dunkelheit.

Je mehr wir unsere eigenen inneren Seelenfelder erleuchten, desto mehr Vertrauen gewinnen wir in unsere eigene Stärke, in unsere eigene Kraft. Wir wissen: Wir schaffen das, wir können das.

Wir können uns gerne von den Lichtern der anderen inspirieren lassen, sie dürfen uns Vorbilder und Wegweiser sein, aber es gilt dadurch sein eigenes Licht zu finden, zu entzünden und in die Welt zu strahlen, erst für die eigene Schöpfung und damit dann zum Wohle unserer Seelengemeinschaft.

Und wenn du schon einige Runen vorher durchgearbeitet hast: merkst du etwas? Wieder begegnet uns im Zusammenspiel von Isa und Sowilo der Tanz und das Zusammenspiel von hell und dunkel, von männlich und weiblich, von Yin und Yang. Wie wundervoll. Dadurch dürfen wir erkennen, dass alles in uns ist, beide Kräfte wohnen in uns, um uns zu unterstützen in unsere ureigene Schöpfermagie zu gelangen.

Beide Kräfte ergeben ein Ganzes, unterstützen sich, um in die Vollendung gehen zu können.

Sowilo singt uns das Licht der Sonne, des Tages, der Helligkeit, der Erleuchtung. Isa singt uns das Lied der Nacht, der Dunkelheit, der Suche nach unseren inneren Schätzen – gemeinsam führen sie uns zu einem erfolgreichen Sieg – der sich in der Selbst-Erleuchtung und der größeren Seelenentfaltung äußert.



# Sowilo

## Signale für die Arbeit

- 1 Menschen, die nicht wissen wer sie eigentlich sind, welche Gaben sie mitgebracht haben (auch wenn alle anderen ihre Gaben sehen können, scheinen sie wie blind für ihre eigenen Fähigkeiten)
2. Hoffnungslosigkeit, unendlich Traurigkeit, kein Licht am Ende des Tunnels sehen können, tiefe innere Leere und Dunkelheit
3. das Gefühl haben man sei ein Verlierer, man stehe auf der Verliererseite, das Schicksal habe sich gegen einen gewendet
4. die Welt als grau und trostlos empfinden
5. Pessimismus, mangelnder Wille

# Sowilo

## Selbst-Reflexion

1. Wo in deinem Leben hast du das Gefühl kämpfen zu müssen? Dich beweisen zu müssen?
2. In welche deiner Lebensbereiche darf mehr "Licht" hineinkommen? Wo ist es dir selbst zu dunkel?
3. Welche Themen frustrieren dich? Wo hast du das Gefühl, die Aufgabe sei zu große, als das man sie meistern könne?
4. Wo zögerst du noch los zu gehen und deine Größe zu entfalten?
5. Wie lautet deine "neues" ICH BIN welches du nun erfahren möchtest?
6. Wer bist du?