

Berlin, Juni 2021



Ein Brief für dich ...  
mit goldener Sonnenkraft.

Der Juni ist der Monat mit dem größten Licht, der goldene Monat. Im Februar beginnt die Sonne unsere Tage zu erhellen. Im März stehen Tag und Nacht in Balance. Im Mai ergießt sie ihren goldenen Glanz zunehmend über die Landschaft. Im Juni vergoldet die Sonne unsere Tage ganz und gar.

Ich stelle mir vor, dass ich diesen goldenen Glanz, all dieses wärmende, wohltuende, helle Sonnenlicht in meinem Herzen speichere – indem ich es sehr bewusst wahrnehme, mich intensiv daran erfreue und es umfassend zu schätzen weiß.

Im Winter kann ich diesen gespeicherten Lichtvorrat abrufen. Dann macht er mir die dunklen und kalten Wintertage von innen heraus wärmer und heller. Kannst du dir das für dich auch vorstellen?

Für diesen Glücksbrief würde eine goldfarbene Schrift gut passen, oder wenigstens Gelb. Da man beides nicht gut lesen könnte, wähle ich das leicht sichtbare Orangerot. Es passt auch gut als Symbolfarbe für die üppigkeit, die Lebensfreude des Sommers. Rot steht auch für Aktivität und im Sommer fällt uns das aktiv sein naturgemäß leicht.

Der 21. Juni – manchmal ist es auch der 20. – ist der längste Tag des Jahres in unseren Breitengraden, er bringt also auch die kürzeste Nacht mit sich. Der Gegenpol dazu ist die Wintersonnenwende im Dezember. Dort befassen wir uns mit dem tiefsten Punkt der Dunkelheit und der Wiederkehr des Lichts, hier mit dem Höhepunkt des Lichts. Dass ab jetzt die Tage schon wieder kürzer werden, ist anfangs kaum zu bemerken

*Deshalb können wir uns vollkommen auf den farbenfrohen Überfluss der Sommerzeit einlassen und die Dunkelheit kann warten.*

*Denn jetzt beginnt auch die wärmste, heißeste Zeit des Jahres, die so viele bunte Blüten, köstliche Früchte und leckere frische Kräuter mit sich bringt. Auf den Feldern reift das Korn, die Sonne leitet ihre ganze Kraft in die Erde hinein und stellt damit unsere Nahrung, unsere Lebensgrundlage sicher. Kannst du fühlen, wie wertvoll das ist?*

*Nicht nur im Korn – in allen Pflanzen speichert sich die Kraft der Sonne. Nehmen wir diese Pflanzen dann im Winter zu uns – als Tee, als Gewürze, als Eingemachtes – geben sie diese Kraft an uns weiter. Das ist die greifbare Variante meiner Idee vom Lichtvorrat im Herzen.*

*Das Auskosten der lauen Sommerabende, die Freude an Genüssen wie Schwimmen, Picknicken, Ausflügen, Urlauben erfüllt unsere Herzen. Das ganze Leben, auch der Alltag und das Arbeiten, fallen uns leichter mit den frühen, schimmernden Morgenstunden, dem strahlenden Mittagslicht und den langen, hellen Abenden.*

*Wie bewusst ist dir das, wieviel von deiner Aufmerksamkeit hast du dafür übrig? Wieviel Dankbarkeit und Wertschätzung gibst du dafür aus? Diese Währungen des Lebens mögen unauffälliger sein als Geld, dennoch entscheiden sie viel tiefer über die Qualität deiner Lebensstage.*

*Das Fest zur Sommersonnenwende wird in den alten Traditionen „Litha“ genannt. Es ist der Name einer Mondgöttin, die für Überfluss und Fruchtbarkeit steht. Warum wurde als Namensgeberin eine Mond- und keine Sonnengöttin gewählt? Es könnte damit zusammenhängen, dass Mondgöttinnen auch für Wasser stehen – und ohne Wasser keine guten Ernten möglich sind. Wasser steht auch für Gefühle und so können wir unsere Glücksgefühle voll auskosten und fließen lassen. Lass dich den ganzen Sommer hindurch voller Freude in Berührung sein mit all den sonnigen, freundlichen, bunten Kräften des Lebens.*

*Mit strahlenden, junigoldenen  
Sommersonnegrüßen,  
Amrita*