

DIE ZEREMONIEKARTEN

*Eine lebendige Einführung
in die traditionellen Lehren des Hohen Nordens
von Grönland*

Ningijoo Jane English

Übersetzt aus dem Englischen von
Michaela Rohrauer und Stephan Bury

Mit einem Grußwort von Angaangaq Angakkorsuaq

Earth Heart • East Calais • Vermont • USA

Text ©2018 Jane English

Die Lehren des Hohen Nordens sagen uns, dass etwas, sobald wir es aussprechen, nicht mehr länger uns gehört, sondern der ganzen Welt. Dort kann es wachsen und ins Leben kommen. Dieser Wahrheit verpflichtet möchten wir auf gute Weise gehen, sowohl im Hinblick auf die traditionellen Lehren als auch auf die moderne Geschäftswelt. Wir bitten dich daher um Verständnis dafür, dass die Copyrightrechte mit Rücksicht auf diese Aussage nur für die kommerzielle Nutzung der Texte in diesem Buch gelten. Für jede andere Verwendung gehören diese Worte und Zeremonien uns allen.

Bilder c2018 Rechte liegen bei den Fotografen

ISBN 978-0-934747-25-0

Herausgegeben von Earth Heart

www.eheart.com

PO Box 90, East Calais, VT 05650 USA

Gedruckt in den EU

Inhaltsverzeichnis

Grußwort von Angaangaq Angakkorsuaq	2
Vorwort von Ningijojq Jane English.	3
Das Leben ist eine Zeremonie	8
Eine Einladung.	9
Über die Zeremoniekarten	10
Die Zeremonie mit den Karten.	12
„Mit deinem Herzen sprechen“- Kartenzeremonie	15
Süssgras - Kartenzeremonie.	16
„Gleiten wie ein Adler“- Kartenzeremonie	18
Altar - Kartenzeremonie	21
Schwitzhütten - Kartenzeremonie	24
Kartenzeremonie des Spiegels.	36
Über die Bildkarten	40
Die Bildkarten	41
Über die Wortkarten	45
Erläuterungen zu den Wortkarten	46
„Aber das ist nicht wissenschaftlich! Oder doch?“	94
„Tuttu“ und der Priester	96
Quellen	99
Verzeichnis der Wortkarten.	100

Grußwort

Jane English, deren spiritueller Name Ningjioq ist – das bedeutet eine Älteste für viele Menschen–geht seit beinahe zehn Jahren an meiner Seite. Schon lange wollte Ningjioq Zeremonie Karten für IceWisdom entwickeln, die auf den Lehren des Hohen Nordens fußen.

Es ist eine Ehre, Ningjioq an meiner Seite zu haben, dass sie mit mir geht und ihr enormes Wissen weise teilt. Ich bin zuversichtlich, dass die Zeremoniekarten vielen Völkern eine Tiefe bringen und dazu beitragen werden, dass sie beginnen, sich selbst zu verstehen und zu lieben. Und vor allem, dass sie durch die Verwendung dieser Zeremoniekarten beginnen, ihre eigene Schönheit zu leben.

Ningjioq - wie sehr ich dich liebe! Qujanaq, dass du immer da bist, wenn ich dich rufe.

—Angaangaq Angakkorsuaq

Der Mann, der so aussieht wie sein Onkel

Vorwort

Kurz bevor die zweite Runde der Aalaartivik (Schwitzhütte) zu Ende ging, "sah" ich sie in völliger Dunkelheit – eine Kalaallit (Grönländische) Frau mit zusammengebundenem dunklen Haar. Sie saß etwas abseits links von mir, zwischen mir und der Vertiefung, in der die heißen Steine lagen, ihre rechte Seite hatte sie mir zugewandt.

Ich fragte mich, "Bilde ich sie mir ein?" und schaute weg, dann wieder zurück. Sie war immer noch hier. Sie sah mich an und sagte: "Gib mir deine Stimme." Es kam mir nicht in den Sinn, dass es seltsam war, dass sie Englisch sprach, erst später hat es mich gewundert.

Meine spontane Antwort war: "Nein, ich kann dir meine Stimme nicht geben." Instinktiv wollte ich mich nicht auf diese Weise verschenken. Dann fuhr ich fort, "aber ich kann für dich sprechen."

Die Runde endete kurz danach und ich verließ die Hütte.

Dies geschah bei einer Aalaartivik-Zeremonie, die im Juli 2009 etwa 15 Kilometer östlich von Kangerlussuaq abgehalten wurde, in Grönland in der Tundra nicht weit entfernt vom Großen Eis.

Es war der Tag, nachdem das Heilige Feuer zum ersten Mal nach vielen, vielen Jahren in Kalaallit Nunaat (Grönland) wieder angezündet worden war. Indigene Älteste aus der ganzen Welt waren dort anwesend. Die Großmütter versammelten sich am zweiten Tag dieses Treffens in der Aalaartivik, um Rat zu halten. Sie taten es in der Absicht, sich darüber einig zu werden, was zu tun wäre im Hinblick auf das Schmelzen des Großen Eises und die Auswirkungen des Klimawandels – um Wege zu finden, das Eis in unseren Herzen zu schmelzen, so dass wir uns ändern und unser umfangreiches Wissen weise verwenden können.

Nachdem sie sich darüber einig waren, was zu tun ist, würden die Großmütter dies den Männern sagen und die Männer sollten dann

in einer anderen Alaartivik-Zeremonie darüber Rat halten, wie das umzusetzen wäre, worum die Großmütter gebeten hatten.

Wie kam es, dass ich im Alter von 67 Jahren, weder Mutter noch Großmutter, an der Alaartivik der Großmütter teilnahm? Kurz nachdem ich den Kalaallit (Grönländischen) Schamanen Angaangaq im Jahr 2007 kennengelernt hatte, bat er mich, eine Großmutter für den Kreis der Menschen in Nordamerika zu sein, für die Menschen, die an seiner Seite gingen, um über die traditionellen Lehren des Nordens zu lernen.

Vor dieser Aalaartivik in Grönland war ich Angaangaqs Feuerhüterin bei mehreren Aalaartivik Zeremonien, die er in den Jahren zuvor für den Kreis durchgeführt hatte. Am Morgen der Großmütter-Aalaartivik fragte ich Angaangaq, ob ich das Feuer anzünden sollte, das die Steine für die Aalaartivik-Zeremonien aufheizen würde. Er sagte ja und so verbrachte ich den Morgen damit, gemeinsam mit anderen das Feuer zu errichten und es zu hüten. Ich erwartete nicht, selbst in der Hütte zu sein, aber als ich merkte, dass das Feuer gut versorgt war und als es einen Aufruf gab, dass noch Großmütter in die Hütte kommen sollten, fragte ich, ob es angebracht sei, mich den Großmüttern in der Schwitzhütte anzuschließen. Die Antwort war ein Ja.

Ich legte meine Kleider ab und wickelte mich in eines der Tücher, mit denen sich die Großmütter vor dem Betreten der Hütte bedeckten. Dann stellte ich mich in die Reihe der Großmütter, die in die Hütte eintreten würden. Angaangaq bat mich im Nordwesten zu sitzen, mit einer Kalaallit Frau zwischen mir und ihm. Er saß im Norden, direkt neben dem Eingang.

Soviel wir wissen, war das die erste traditionell durchgeführte Alaartivik Zeremonie in Grönland seit mindestens 200 Jahren. Was für eine Auszeichnung, Teil davon zu sein – zuerst am Feuer und dann im Inneren.

Die erste Runde war die Kälteste, die ich jemals in einer Schwitzhütte erlebt habe. Angaangaq war sehr darauf bedacht, dass es nicht zu heiß werden würde für die Kalaallit Ältesten, Frauen, die noch nie in ihrem Leben in einer Schwitzhütte waren und von denen manche schon 80 Jahre alt waren. Außerdem war diese Schwitzhütte in der grönländischen Tradition mehrere Meter in die Erde gebaut. Wir saßen daher auf Steinen nicht weit entfernt vom Permafrostboden. Ich wickelte mich in das Tuch ein, um nicht vor Kälte zu zittern.

Dann in der zweiten Runde, als mehr heiße Steine hereingebracht wurden, wurde es allmählich wärmer, sogar etwas heiß. Gebete wurden gesprochen, auf Kalaallisut (Westgrönländisch), Deutsch, Englisch und in anderen Sprachen, da jede Frau auf ihre Weise zum Großen Einen sprach. Es geschah am Ende dieser Runde, dass ich die Frau aus der spirituellen Welt sah und mit ihr sprach.

Als das Tor am Ende der Runde geöffnet wurde, erleuchtete das Tageslicht den Dampf in der Hütte und die Großmütter lachten vergnügt. Für viele von ihnen war das alles neu und gleichzeitig erschien es mir aber so, dass es auch eine ganz alte Erfahrung für sie war.

Ich weiß nicht, was die älteste Großmutter dann den Männern gesagt hat. Ich war damit beschäftigt, mich anzuziehen und mich in der kalten Luft draußen warmzuhalten.

Seit damals habe ich mich mehrmals gefragt, ob ich mir die Frau in der Schwitzhütte nur eingebildet habe, aber es hat sich nicht so angefühlt. Es fühlte sich real an.

Was geschah in mir, als ich mein Versprechen gab „ich werde für dich sprechen“, was war meine Motivation? Ich erinnere mich an die Freude, die ich empfand, als ich begann, an Angaangaqs Seite zu gehen und die traditionellen Lehren des Hohen Nordens zu erleben.

Zu dieser Zeit entstand in mir ein idealisiertes Bild von Grönland und seinen Menschen. Dann besuchte ich Grönland und erkannte, wie sehr die traditionelle Lebensform und das Empfinden, dass das Leben eine Zeremonie sei, verloren gegangen waren. Da ich wusste, wieviel mir sogar nur ein erstes Erfahren der Lehren bedeutet hatte, wollte ich diese mit den modernen Grönländern teilen und mit der Welt. Daraus entstand meine Bereitschaft, für die Frau, die ich gesehen hatte, zu sprechen. Aber wie könnte ich für sie „sprechen“? Der Beginn davon waren die *IceWisdom Kalender*, die ich 2011 und 2012 herausbrachte. Sie verbanden Angaangaqs Worte mit Fotografien von Grönland und erinnerten die Welt an die traditionelle Weisheit. Es war so eine Freude für mich, als ich 2011 mit der ältesten Großmutter ins Seniorenheim in Maniitsoq ging und dort Exemplare des *IceWisdom Kalenders* verteilte. Es war eine große Ehre für mich, diesen Menschen, die während der Kolonialisierung soviel erleiden mussten, ein kleines Zeichen zu geben, dass die Weisheit ihrer Vorfahren wieder gehört und geachtet wird.

Indem ich nun mit Hilfe von Freunden des Kreises und aus Grönland *die Zeremonie Karten* herausbringe und sie in die Welt bringe, spreche ich für die Frau, die ich an diesem Tag in der Alaartivik gesehen hatte. Möge ich das auf gute Weise tun.

Nachdem ich zwei Jahre lang an Angaangaqs Seite gegangen war, sagte er mir während einer Alaartivik Zeremonie, dass er mich nun nicht mehr Großmutter nennen würde; stattdessen nannte er mich Ningijoq. Ich hatte diesen Namen noch nie zuvor gehört. In Kalaallit bedeutet der Name Ningijoq „weise ältere Frau“.

Am Morgen danach beim Frühstück sagte uns ein junger Kalaallit, ein Gast von Angaangaq, lachend, „Eine Ningijoq ist die Art von alter Frau, auf die du besser hörst!“ Das gefiel mir. Es machte das

Dasein als Ningijjoq ein bisschen weniger ernst. Es ist sowohl eine große Ehre als auch eine große Verantwortung, diesen Namen erhalten zu haben. Wenn Angaangaq in Anwesenheit von anderen Kalaallit-Menschen von mir als Ningijjoq spricht, scheint es, dass sie mich anders wahrnehmen. Möge ich die Weisheit und den Mut haben, in diesen Namen hineinzuwachsen.

Ich ehre all die Ningijjoqs, die uns auf unserem Weg begleitet haben – manche direkt in Träumen, Alaartivik Zeremonien und Visionsuchen, und manche durch Angaangaq und seine Großmutter und Lehrerin Aanakasaa, seine Mutter Aanaa Aanaqqii und die älteste Großmutter - Atsaarsuaq, die Nichte von Aanakasaa, die 2014 noch immer auf dieser Erde wandelt. Ich fühle mich geehrt, sie zu kennen.

Während meiner Arbeit an diesem Kartendeck war ich sehr dankbar für die Unterstützung von anderen Mitgliedern des Kreises – die, die wie ich, schon länger als fünf Jahre an Angaangaqs Seite gehen und über die Lehren des Hohen Nordens lernen. Angaangaq ermunterte uns nach unserer „Graduierung“ im Kreis, unsere eigenen Praktiken zu entwickeln, *die auf den Lehren basieren und unserem Verständnis entsprechen*. Diese Karten und das Buch enthalten dies, unser Verständnis der Lehren. Sie stellen keinesfalls eine komplette Wiedergabe dieser Lehren dar und natürlich enthalten sie auch unsere eigenen Perspektiven. Es handelt sich um eine kleine Einführung in eine alte Tradition, die Menschen Tausende Jahre lang in sehr harten Lebensumständen getragen hat, in einem Land, das keinen Krieg kennt, Kalaallit Nunaat – Grönland.

Wir teilen diese Lehren im Spirit von Atsaarsuaqs Worten, die sie beim Abschluss der Heiligen Feuer Zeremonie in Grönland 2009 gesprochen hat, „ Das ist nicht nur für Grönland, es ist für die ganze Welt.“

— Ningijjoq Jane English

Das Leben ist eine Zeremonie...
...wert mit einer Zeremonie gefeiert zu werden

Warum sagen wir „Das Leben ist eine Zeremonie...?“ Alles im Leben ist es wert, dass wir ihm Aufmerksamkeit schenken, darin gegenwärtig sind und es als heilig ehren – wirklich alles. Wie leicht vergessen wir das und beurteilen manches als gut, anderes als schlecht.

Und was meinen wir mit dem Satz „...wert mit einer Zeremonie gefeiert zu werden?“

Diese kleinen Zeremonien, die wir während der Großen Zeremonie des Lebens durchführen, sind Zeiten, in denen wir genau das üben: Aufmerksamkeit schenken, gegenwärtig sein und das Leben als heilig ehren.

Mit einer musischen Metapher gesprochen – wenn du diese Karten verwendest, ist das so wie wenn du Tonleitern übst.

Eine Zeremonie ist eine Handlung, die du tust und die niemals aufhört zu wachsen. Wenn sie aufhört zu wachsen, wird aus ihr ein totes Ritual. Die Zeremonie kommt von Innen, aus deinem wahren Wesen. Eine Zeremonie ist keine Show, mit der du Andere beeindruckst; sie ist eine Zeremonie, die aus deinem Herzen kommt.

Die Zeremoniekarten bestehen aus Wörtern und Bildern. Indem wir die Karten verwenden, können wir die Weisheit, die sie zum Ausdruck bringen, wieder „zum Leben erwecken“.

Eine Einladung

Was wird geschehen, wenn du die Zeremoniekarten verwendest? Vielleicht magst du damit beginnen, dass sich die Karten selbst bei dir vorstellen, und zwar durch eine einfache Kartenzeremonie.

Halte die Wortkarten mit der Oberseite verdeckt in deiner Hand. Während du die Absicht in dir fasst, dass sie dich begrüßen, ziehe eine Karte und lege sie verdeckt vor dir ab.

Mach dasselbe mit den Bildkarten.

Dann drehe beide Karten um, betrachte sie und sei dir bewusst, was dabei in dir geschieht. Beachte besonders:

- Wie reagiert dein Körper
- Welche Gefühle ruft es in dir hervor
- Welche Bilder erscheinen vor deinem inneren Auge
- Welche Gedanken tauchen in dir auf

Nachdem du deine Antworten dazu gewürdigt hast, lies dir den Text in diesem Büchlein zu deiner Wortkarte durch und den Kurztitel deiner Bildkarte. Vielleicht magst du danach ein paar Notizen in deinem Tagebuch darüber machen, was du bei dieser Einführung in die Karten erfahren hast.

Diesen Ablauf wirst du oft wiederholen, wenn du mit diesen Karten arbeitest, spielst und verschiedene Formen von Kartenzeremonien durchführst. Wenn du beachtest, was in dir vorgeht, werden die Zeremonien sich immer wieder verändern und so lebendig bleiben. Zu lernen, deine unmittelbare Reaktion auf die Karten wahrzunehmen, ist nicht so einfach, vor allem am Beginn.

Über die Zeremoniekarten

Warum diese Karten entwickelt wurden

- Um die Lehren des Hohen Nordens - von Kalaalit Nunaat - Grönland, bekannt zu machen. Grönland ist ein Land, das keinen Krieg kennt. Diese Weisheit wird in unserer Welt dringend benötigt.
- Um neue Zeremonien zu erschaffen, die es dir ermöglichen, zu dir nach Hause zu kommen, damit du mit dir, deiner Gemeinschaft und der Welt in Frieden sein kannst.
- Um den indigenen Einwohnern von Grönland - den Kalaallit - ein einfaches Mittel in die Hand zu geben, mit dem sie sich wieder mit ihrem traditionellen Wissen verbinden können. Ein Wissen, das beinahe ganz verloren gegangen ist.
- Um Menschen des IceWisdom Circles und Menschen, die ein Seminar von Angaangaq besucht haben, eine Möglichkeit zu geben, das, was sie dort erfahren haben, wieder zu berühren und lebendig zu machen.

Der Entstehungsprozess der Karten, des Buches und der Hülle

Die Idee entstand in mir 2008 während ich mit Angaangaq und anderen Kreismitgliedern in einem Buchgeschäft war. Ein paar Jahre lang trug ich sie mit mir herum. 2012 wählte ich die Worte für die Wortkarten aus. Ich ging sämtliche Wortkarten zweimal durch, indem ich täglich eine Karte zog und mir notierte, was sie bei mir auslösten. Dann habe ich die Texte dazu verfasst. Die Fotos wählte ich aus einer Serie von Bildern, die ich für die Erstellung des IceWisdom Kalenders 2011 und 2012 gesammelt hatte.

Gedruckt wurden die Karten von einer großen Druckerei, von mir wurden sie dann händisch zu einzelnen Decks sortiert. Ich habe

auch viele Stunden damit verbracht, 645 Taschen für diese erste Ausgabe herzustellen, dabei fragte ich mich, in welche Hände diese Taschen wohl gelangen würden.

Warum ein Kartendeck anstatt eines Buches?

Ein Buch funktioniert linear und wird in der vom Autor vorgegebenen Reihenfolge gelesen. Wenn dieselben Lehren in Form eines Kartendecks dargestellt werden, kann das leichter in den Vordergrund treten, was gerade in diesem Moment wichtig ist. Was in einer Kartenzeremonie auftaucht, ist das, wofür du in diesem Moment am empfänglichsten bist. Wenn du dich mittels des Kartendecks mit den Lehren beschäftigst, dann bist du intensiver damit befasst, als wenn du ein Buch liest. Die Karten sind interaktiv und so haben die Lehren eine größere Chance, in deinem Leben lebendig zu werden.

Es gibt 72 Wortkarten, die auf den traditionellen Lehren basieren und 72 Bildkarten von Grönland. Die Fotos erlauben diesem alten Land, das niemals Krieg kannte, für sich selbst zu sprechen, ohne Worte. Wenn du eine Kartenzeremonie durchführst, legst du die Bildkarten auf die Wortkarten unterhalb des Textes.

Dadurch, dass die Kombination von Bild und Text jedes Mal anders ist, wird viel an Tiefe und Fülle in den Kartenzeremonien vermittelt. Mehr als wenn ein Bild fix mit einem bestimmten Worttext verbunden wäre.

Zu Beginn

Alles was ist, ist Eines – der Große Eine.

Getrenntheit ist eine reizvolle Illusion, eine, die die Welt zu dem gemacht hat, wie wir sie nun erleben. Da wir die meiste Zeit in diesem Gefühl von Getrenntheit leben, ist es gut, sich von Zeit zu Zeit zurückzusetzen in den Zustand der Einheit, als Erinnerung

daran, wer wir wirklich sind oder wer wir nicht sind! Wenn wir das Kartendeck als Mittel zur Weissagung verwenden, ist das ein Weg, die Einheit der inneren und äußeren Welt zu berühren. Die ganze Welt kann ein Spiegel sein, aber es ist einfacher, die Spiegelung in den Karten zu entdecken, die einen vereinfachten Ausschnitt der Welt repräsentieren.

Über die Zeremonie mit den Karten

Die Zeremoniekarten sind eine Art Vermittler für jene von uns, die ihr Leben nicht im Vertrauen auf ihre Intuition geführt haben – sie stellen eine Art von Wissen dar, wodurch sich die Grenzen zwischen uns selbst und Anderen auflösen und das Bewusstsein über die gewöhnlichen fünf Sinne hinausgeht.

Mir erscheint es oft so, dass mir die Karten etwas spiegeln, das ich bereits weiß, mir es aber noch nicht möglich war, es bewusst wahrzunehmen.

Die Karten sind wie „Stützräder“, sie sind nützlich, während wir lernen zu vertrauen und in Balance mit unserer Intuition zu leben, unserem inneren Wissen.

Obwohl die Karten ein genauer Spiegel sind und Möglichkeiten aufzeigen, sind sie kein Ersatz dafür, eigene Entscheidungen zu treffen. Das ist gar nicht so viel anders, als wenn wir in einen richtigen Spiegel blicken, um zu entscheiden, was wir anziehen sollen. Auch wenn der Spiegel uns als Spiegelbild zeigt, müssen wir selbst entscheiden, welche Kleider wir anziehen.

Abgesehen davon, dass die Karten Spiegel sind, können sie Tore sein, ein Eingang zu Dingen, die wir noch nie zuvor erfahren haben, in die Tiefen unseres eigenen Wesens.

Wenn wir wirklich in uns selbst zu Hause sind und unserer inneren Weisheit vertrauen, benötigen wir die Karten nicht. Aber es scheint ein Teil unserer menschlichen Natur zu sein, dass wir manchmal unseren Weg verlieren – oft – meistens! Die Karten können dann Hilfe bieten.

Mit den Karten ist es wie mit jeder guten Hilfe. Wenn sie überstrapaziert wird, wird sie sich abwenden und bedeutungsloser werden. Das könnte ein Zeichen dafür sein, dass es Zeit geworden ist, mehr Verantwortung zu übernehmen, nicht von den Karten abhängig zu sein und dem zu trauen, was von Innen kommt.

Hinweise für die Durchführung von Kartenzeremonien

Bevor du mit einer Kartenzeremonie beginnst, nimm dir etwas Zeit dich zu entspannen und konzentriere dich auf deine Absicht. Verfeinere deine Frage oder Absicht solange, bis sie wirklich klar ist. Aber sei auch nicht überrascht, wenn du während der Zeremonie bemerkst, dass sich die Frage verändert und tiefer geht und dass deine Ausgangsfrage nur ein Startpunkt war.

Für jedes Kartenpaar, das du ziehst -bestehend aus Wort- und Bildkarte- verwende einige Zeit, jede dieser beiden Karten getrennt voneinander zu betrachten. Danach schaue dir den Zusammenhang zwischen Wort und Bild an.

Nimm dir ausreichend Zeit, mit jeder der Karten einfach zu „sein“, bevor du darüber liest oder mit Anderen sprichst.

Wenn du die Kartenzeremonie beendest und die Karten zusammenlegst, dann mache es so, wie du es mit jedem Helfer tun würdest –

bedanke dich bei der Quelle, aus der die Weisheit kommt, die dir gerade überbracht worden ist, was immer diese Quelle für dich sein mag.

Erfinde deine eigene Kartenzeremonie

Wir möchten dich dazu ermutigen, mit den Karten deine eigene Zeremonie zu erschaffen. Lass dich dabei von deiner Intuition und deinen Träumen leiten. Arbeite mit der Form der Zeremonie und verfeinere sie. Erwinnere dich daran: Damit eine Zeremonie etwas Lebendiges bleibt und kein totes Ritual wird, benötigt sie Raum für Wachstum und Veränderung.

Wenn du eine Kartenzeremonie erschaffen hast, die dir und anderen dienlich ist, teile sie mit uns unter info@theceremonycards.com

„Mit deinem Herzen sprechen“ Kartenzeremonie

Herz

Wenn wir dem, was in unseren Herzen ist, wirklich Beachtung schenken und wahrhaft mit unserem Herzen sprechen, dann wird unser Herz immer zu uns sprechen – vielleicht nicht mit Worten aber durch eine tiefere Art von Wissen.

Diese Zeremonie ist ein Weg, dein Herz zu dir sprechen zu lassen, um dir zu zeigen, was die Wahrheit deines Herzens ist. Du kannst sie durchführen, wenn dein Verstand zu aktiv ist oder sich immer mit den gleichen Gedanken plagt. Es kann dir auch dabei helfen, das Eis in deinem Herzen zu schmelzen.

Während du die Wort- und Bildkarten mischt, richte deine Absicht darauf, dein Bewusstsein in dein Herz zu bringen. Nimm dir genügend Zeit, bis dir das gelingt.

Dann, wenn sich der Moment richtig anfühlt, ziehe eine Karte aus jedem Stapel und lege sie verdeckt vor dich hin.

Während du nun jede Karte umdrehst, beachte besonders, welche unmittelbare körperliche Empfindung du dabei hast, welche Gefühle, Bilder und Gedanken in diesem Moment in dir auftauchen.

Wenn du magst, kannst du Notizen in deinem Tagebuch machen.

Dann kannst du den Text zu der Wortkarte in diesem Buch nachlesen und das, was hier geschrieben steht, in das integrieren, was du notiert hast.

Süssgras Kartenzeremonie

Körper

Geis

Spirit

Rein körperlich betrachtet sind wir so zerbrechlich wie ein trockener Grashalm aus Süssgras. Auch unser Verstand ist so zerbrechlich wie ein Grashalm und kann zerbrechen, wenn er sich nicht in Balance mit unserem Körper und dem Spirit befindet. Gleichermassen kann unser Spirit gebrochen werden, wenn er nicht gut in Körper und Verstand verankert ist. Nur wenn Körper, Geist und Spirit miteinander verflochten sind wie das Süssgras zu einem Zopf geflochten wird, dann werden sie stark, beweglich und können nicht gebrochen werden.*

Die Süssgras-Zeremonie gibt dir eine gute Möglichkeit, zu erkennen, wo dein Körper, Geist und Spirit im Gleichgewicht sind und wo sie ins Gleichgewicht gebracht werden müssen, damit du groß und aufrecht gehen kannst, wie es deine Bestimmung ist.

Diese Zeremonie kannst du täglich durchführen, so wie du dich täglich am Beginn und Ende des Tages im Spiegel ansiehst. Oder du kannst sie mit einer bestimmten Absicht oder einem bestimmten Thema durchführen.

Wenn du Aufzeichnungen über die gezogenen Karten führst, kannst du deinen Fortschritt beim Verflechten von Körper, Geist und Spirit mitverfolgen

1. Für den Körper mische die Karten und sei dir dabei bewusst, wie sich dein physisches Dasein gerade anfühlt – dein Körper, deine finanzielle Situation, dein zu Hause, etc. Ziehe je eine Wort- und Bildkarte und lege sie verdeckt vor dir ab auf die Position „Körper“.
2. Für den Geist mische die Karten und werde dir bewusst, wie es gerade um deinen Verstand steht, um deine Psyche. Ziehe wieder je eine Wort- und Bildkarte und lege sie auf die Position „Geist“.
3. Für den Spirit mische die Karten und sei dir bewusst, wie es deinem

Spirit geht, deinem Herzen. Ziehe die Karten und lege sie auf die Position „Spirit“.

4. Nachdem du alle Karten gezogen hast, drehe eine nach der anderen um. Beachte dabei, welche körperlichen Empfindungen, Gefühle, Bilder und Gedanken in dem Moment aufsteigen, in dem du die Karte zum ersten Mal betrachtest. Wenn du möchtest, mache dir Notizen.

5. Stelle fest, wo dein Körper, Geist und Spirit miteinander im Einklang sind und wo sie noch miteinander verflochten werden müssen.

Mache deine eigenen Notizen und dann gleiche sie ab mit dem Text im Buch.

Vertiefte Süssgras Kartenzeremonie

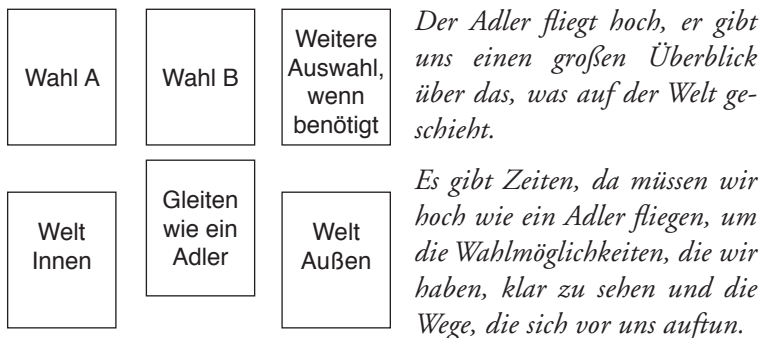
Wiederhole diese Zeremonie dreimal mit der Absicht, immer tiefer zu gehen. Zwischen den Runden mache dir Notizen in deinem Tagebuch und nimm eine Pause; vielleicht magst du einen Spaziergang im Schweigen machen. Nachdem du alle neun Kartenpaare gezogen hast, betrachte, wie sich die Dinge verändert haben (oder nicht verändert haben), während du tiefer in den Körper, Geist und Spirit gegangen bist.

Reise in die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

Wiederhole die Süssgraszeremonie dreimal. Das erste Mal konzentriere dich auf die Verfassung deines Körpers, Geistes und Spirits in der Vergangenheit. Das zweite Mal richte dein Augenmerk auf die Gegenwart, auf deine aktuelle Situation. Das dritte Mal öffne dich der Zukunft, was auf dich zukommen könnte.

Wenn du alle neun Kartenpaare vor dir liegen hast, betrachte in jeder Reihe, wie es um das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Spirit steht. Sieh dir auch die senkrechten Säulen an, damit du siehst, wie sich die Dinge über die Zeit hin verändert haben in deiner physischen Welt, in deiner Psyche und deinem spirituellen Leben.

„Gleiten wie ein Adler“-Zeremonie



Wenn wir einen Weg gewählt haben, dann müssen wir ihn bis ans Ende gehen ohne zurück zu blicken. Denn wenn wir zögern und zurück schauen, oder wenn wir uns umdrehen, um den Anderen zu sagen, dass wir nun einen wunderbaren Weg gewählt haben, dann werden wir stolpern und hinfallen. Dann müssen wir wieder zurückgehen und von Vorne beginnen.

Über das „Gleiten des Adlers“ kannst du mehr in der Erklärung zur Wortkarte lesen.

Die Zeremonie „Gleiten wie ein Adler“ ist in Zeiten hilfreich, wo wir eine Wahl und Entscheidung treffen müssen. Sie gibt uns einen Rahmen, innerhalb dessen wir uns umschaun und unsere Entscheidungen treffen können. In die oberste Reihe im Diagramm legst du je eine Wort- und Bildkarte, und zwar für jede der Möglichkeiten, die du in Betracht ziehst- das können zwei, drei oder auch mehr sein.

Wenn du Zeit und Lust hast, kannst du dir, bevor du eine Karte ziehst, zu jeder der Positionen in der ersten und zweiten Reihe Notizen machen.

1. Öffne dich allen Möglichkeiten, dann teile beide Kartendecks in so viele Stapel, wie du Wahlmöglichkeiten hast. Du hast also für jede Wahlmöglichkeit zwei Stapel, einen bestehend aus Bildkarten, einen mit Wortkarten.
2. Nimm nun für die erste Wahlmöglichkeit (A) je einen Stapel der Bildkarten und einen der Wortkarten. Tritt aus dem Zustand der Unentschiedenheit heraus und stell dir vor, während du die Karten mischt, dass du nun diese Entscheidung A getroffen hast. Fühle diese Entscheidung so tief wie du kannst. Dann ziehe eine Karte von jedem der beiden Stapel und lege sie auf die Position A. Ziehe jeweils eine Wort- und Bildkarte.
3. Wiederhole den Vorgang in Punkt 2. für die Wahlmöglichkeiten B, C, etc. Am Ende hast du für jede deiner möglichen Entscheidungen eine Bild- und eine Wortkarte.
4. Füge nun die verbleibenden Stapel zusammen (getrennt in Wort- und Bildkarten) und mische sie.
5. Bitte darum, dass dir gezeigt wird, was du über deine Innere Welt wissen sollst und ziehe dann eine Bild- und Wortkarte für die „Welt Innen“. Lege sie verdeckt auf die Position „Innere Welt“.
6. Bitte nun darum, dass dir etwas über die Äußere Welt gezeigt wird, etwas, das du wissen sollst. Ziehe nun die Karten für die „Äußere Welt“ und lege sie auf diese Position.
7. Gehe nun an den höchsten Punkt in dir, den du erreichen kannst, gleite wie ein Adler und bitte um eine Sichtweise, die dir bei der Entscheidungsfindung helfen kann. Wähle eine Wort- und Bildkarte und lege sie verdeckt in die Mitte.
8. Drehe nun die Karten nacheinander um, in derselben Reihenfolge, wie du sie gezogen hast. Beachte, welche körperlichen Emp-

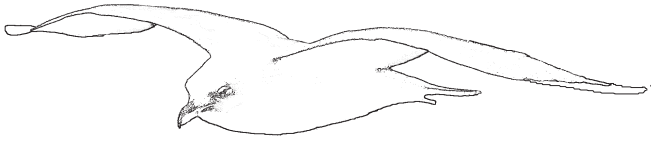
findungen, Gefühle, Bilder und Gedanken dabei auftauchen. Mache dir zu jeder Karte Notizen.

Dann lese im Buch den Text zu den einzelnen Wortkarten und integriere ihn in deine Aufzeichnungen.

Während du beim Ansehen der letzten Karte wie ein Adler gleitest, triff deine Entscheidung darüber, welchem Weg du folgen wirst – den ganzen Weg bis ans Ende, wo du zu dir nach Hause kommen wirst.

Eine Variation zu dieser Kartenzeremonie:

Anstatt in A, B, etc. Wahlmöglichkeiten festzulegen, die sich gegenseitig ausschließen, kannst du hier auch verschiedene Aspekte einer Situation betrachten, für die du die Karten legst. Dann, wenn du wie ein Adler gleitest, kannst du sehen, wie diese einzelnen Aspekte miteinander in Verbindung stehen – in Eintracht oder im Gegensatz zueinander und welcher dieser Aspekte Vorrang hat – dieser muss zuerst berücksichtigt werden. So findest du vielleicht Aspekte heraus, die du gehen lassen kannst.



„Altar- Karteneremonie“

Teil I

Wir glauben, Altare stehen nur in Kirchen. Bei den traditionellen Kalaallit (Menschen aus Grönland) gab es in jedem Haus einen Altar. Und dennoch, der wichtigste Altar ist der in deinem Herzen.

Die physischen Dinge, die auf deinem Altar liegen oder die du mit dir trägst, repräsentieren das, was für dich eine Bedeutung hat in deiner persönlichen Beziehung zum Großen Einen.

Aber erinnere dich, wie schön diese Dinge auf deinem Altar auch sein mögen, der schönste Altar ist der, den du in deinem Herzen errichtest. Das Herz ist deine Verbindung zum Großen Einen.

Die Zeremonie der Altarkarten wird mit einer Gruppe durchgeführt. Setzt euch in einen Kreis oder um einen Tisch herum. Dann breite die beiden Kartendecks in der Mitte des Kreises fächerförmig aus.

Bring dein Bewusstsein in dein Herz und zu deiner Beziehung mit dem Schöpfer oder wie immer du ihn nennst – den Großen Einen, die Große Einheit. Nimm dir so viel Zeit, wie es benötigt.

Wenn alle soweit sind, zieht jeder eine Karte aus jeweils einem Deck und legt die Wort- und Bildkarte verdeckt mit der Vorderseite nach unten vor sich hin.

Sobald jeder die Karten gezogen hat, entferne die anderen Karten aus dem Kreis.

Jetzt dreht jeder seine Karten um. Dabei soll sich jeder vorerst nur auf seine eigenen Karten konzentrieren. Beachte, welche unmittelbaren körperlichen Empfindungen, Gefühle, Bilder und Gedanken dabei auftauchen, wenn du die Karte das erste Mal siehst.

Auf welche Weise ist dieses Wort und dieses Bild eine Öffnung oder Verbindung zwischen dir und dem Großen Einen?

Wenn du möchtest, schreib' dir ein paar Zeilen dazu auf. Teil II.

Teil II

So viele wunderbare und einzigartige Dinge werden von Menschen auf den Altar gebracht. Wenn du die Gegenstände des Altars mit guter Absicht berührst und in deine Hand nimmst, dann wirst du mit ihnen und dem Menschen, der sie hingelegt hat, verbunden.

Wenn du die Gegenstände des Altars ohne Urteil ansiehst und berührst, dann wirst du ihre Schönheit erfahren und die Schönheit des Menschen, der sie auf den Altar gelegt hat. Dann wächst deine Schönheit wie eine Blume, die sich öffnet.

Wenn jeder genug Zeit mit seinen Karten verbracht hat, dann schiebt die Karte näher ins Zentrum und bildet damit einen Altar.

Verbringt einige Zeit damit, die Karten, die gezogen wurden, zu betrachten und zu berühren. Gebt ihnen eure Energie und anerkennt den einzigartigen Weg jedes Menschen, mit dem Großen Einen in Verbindung zu sein.

Wenn ihr wollt, gebt jedem im Kreis die Möglichkeit, auszusprechen, was ihre Karten hervorrufen.

Ihr könnt diesen Altar für eine Weile im Zentrum stehen lassen, wenn das eure weiteren Aktivitäten im Kreis nicht behindert.

Wenn die Zeit gekommen ist, schließt die Zeremonie, indem jede Person ihre Karten an sich nimmt. Löst den physischen Altar mit einem Atemhauch auf, während ihr eure Karten nehmt. Bedankt euch und anerkennt, dass der schönste Altar in deinem eigenen Herzen ist.