

Isabella Paulsen

Circle of Life

Begleitbuch

SILBERSCHNUR  VERLAG

VORBEHALTSEKLÄRUNG: Der Zweck dieses Kartensets ist es, Menschen zu inspirieren und zu unterhalten. Im Falle eines Verlustes oder Schadens, der direkt oder indirekt mit den in diesem Kartenset enthaltenen Informationen und Hinweisen in Zusammenhang gebracht werden könnte, sind weder die Autorin noch der Verlag verantwortlich oder schadensersatzpflichtig. Ebenso wird eine Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.



ALLE RECHTE VORBEHALTEN. Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2024 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-087-6

1. Auflage 2024

Texte, Idee und Artwork: Isabella Paulsen

Design: Katrin Kleinod

Umschlaggestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Druck: Workinprint Istanbul

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · D-56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Widmung

Für Lotta und Smilla.
Ich habe euch geboren und ihr mich.
Dafür bin ich ewig dankbar.

Für all die Frauen,
die vor mir kamen, die neben mir laufen
und nach mir kommen werden.

Für alle zyklischen Wesen.
Erinnert euch an eure Kraft.



Zyklen und Kreise

Wir sehen das Leben oft linear. Von A nach B. Von Geburt zum Tod. Und wir schreiben unser Leben genauso. Eins nach dem anderen.

Dabei lassen wir die Zyklen außer Acht. Den Tanz zwischen Tag und Nacht. Den Rhythmus der Jahreszeiten. Den Kreislauf der Natur. Das Kommen, das Sein, das Altern und das Gehen. Immer wieder. In Kreisen.

Wo ist da der Anfang oder das Ende?

Und so ist das Leben ein Tanz zum Rhythmus des Seins.

Manche Kreise größer und andere kleiner.

Mögest dir diese Kreise die Zyklen des Seins nahebringen.
Mögest du sie schätzen lernen und immer wieder erkennen.

In dir und um dich herum.

Wie im Innen so im Außen.

Mögen dich diese Kreise der Farben an die
Schönheit und die Fülle des Lebens erinnern.

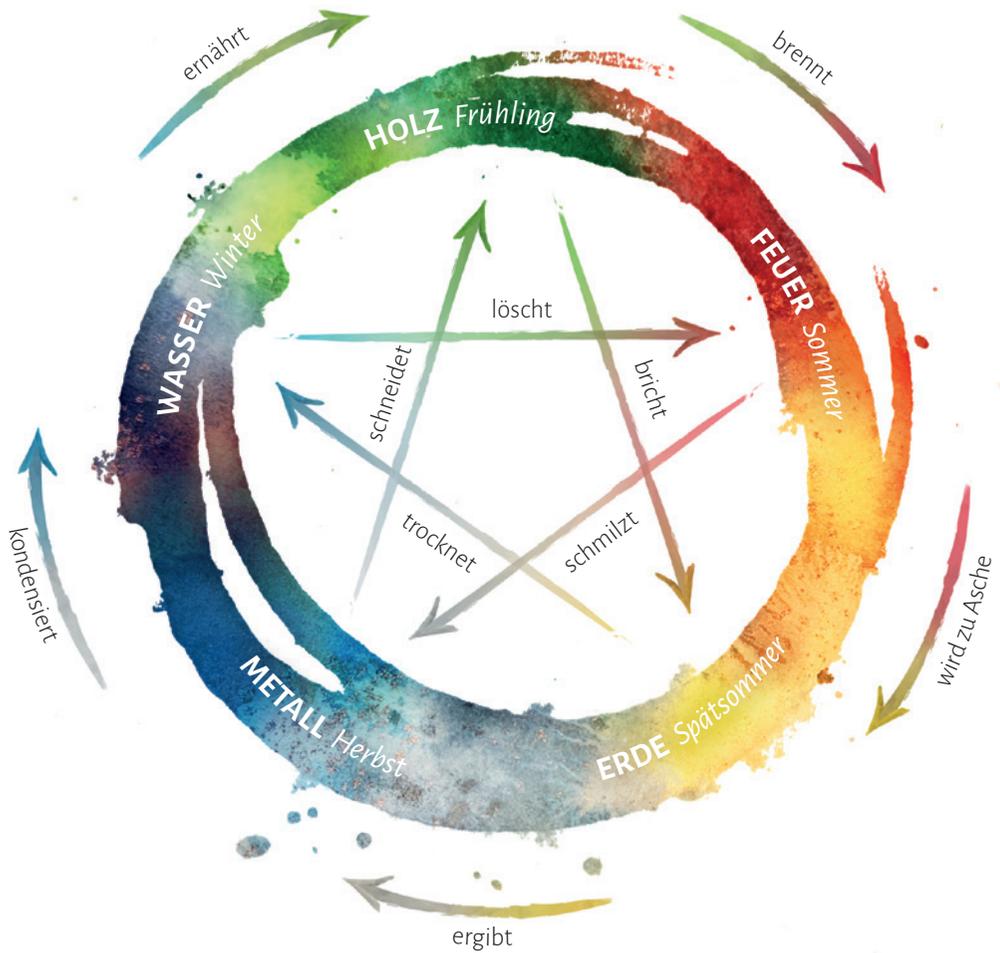
Wandlungsphasen

Die Wandlungsphasen in diesem Kartenset entspringen der Traditionellen Chinesischen Medizin und lehnen sich an die Jahreszeiten Frühling, Sommer, Spätsommer, Herbst und Winter an.

Diese Phasen nähren und begrenzen sich gegenseitig und bilden gemeinsam ein Ganzes. So kann ein Leben in diese Phasen unterteilt werden, aber auch die Phasen des Mondes, der weibliche Zyklus, ein Projekt oder eine Partnerschaft.

Sie sind Sinnbild dafür, dass die einzige Konstante im Leben die Veränderung ist.

Und somit ist das Ende auch immer der Anfang von etwas Neuem.



Wie nutzt du diese Karten?

VOR DEM ZIEHEN

Nimm die Karten aus ihrer Schachtel und halte sie in den Händen, die linke Hand unten und die rechte Hand bedeckt die Karten. Erinnerung dich an die Absicht, wofür oder für wen du die Karten ziehst. Stell dir vor, dass jede Karte von dieser Absicht berührt wird, und vertraue darauf, dass du die für dich stimmige Karte ziehen wirst.

Mische dann die Karten. Sollte während des Mischens schon eine Karte herausfallen, ist dies die passende Karte.

Nach dem Mischen breitest du die Karten mit der rechten Hand aus. Entweder in einer Linie oder in einem Kreis. Je nachdem, was sich für dich stimmig anfühlt. Mit der linken Hand spürst du dann über die Karten und ziehst deine Karte.





EINE KARTE

Wenn du magst, kannst du den Karten eine Frage stellen und eine Karte als Antwort ziehen. Manche von uns ziehen auch gerne eine Karte am Anfang des Tages, der Woche, des Monats, des Zyklus, zum Neumond oder begleitend zu einer spirituellen Praxis. Die Karte gibt uns einen Impuls. Du kannst dir die Karte dann sichtbar hinstellen, zum Beispiel an dein Bett oder auf den Altar – oder du pinnst sie an den Kühlschrank. Lies dir, wenn du magst, den passenden Text durch und spüre in dich hinein, was die Worte mit dir machen. Wie fühlen sich die Worte im Körper an? Oft sind wir den ganzen Tag im Kopf. Komm in den Körper und fühle mit dir. Erkennst du etwas wieder? Du kannst gern mit dem Bild oder den Worten meditieren. Vielleicht sagen dir aber auch die Affirmationen mehr zu. Dann kannst du diese mehrmals täglich wiederholen und auch hier nicht nur die Worte im Kopf wiederholen, sondern sie auch verkörpern.

Wie fühlt es sich im Körper an, wenn diese Affirmationen wahr sind?

Du kannst die Karten auch in einer Gruppe mit Freunden ziehen, um Gespräche zu beginnen oder zu vertiefen. Sie lassen sich auch wunderbar für die Vorbereitung zu einer Yogastunde nutzen oder bei Workshops als Begleitung.

Deinem Ideenreichtum sind hier keine Grenzen gesetzt.

MEHRERE KARTEN

Wenn du magst, kannst du auch mehrere Karten mit einer Absicht ziehen. Beispielsweise könntest du für unterschiedliche Aspekte in deinem Leben je eine Karte ziehen: eine für dein Zuhause, eine Karte für deine Berufung, eine für deine Partnerschaft. Oder für unterschiedliche Chakren oder Zeitqualitäten, für die Vergangenheit, die Zukunft und das Jetzt. Du kannst auch in den Rauhnächten für jeden Tag und somit jeden Monat des zukünftigen Jahres eine Karte ziehen.

Vertrau auf deine Intuition, du kannst beim Ziehen keine Fehler machen. Es gibt unterschiedliche Traditionen und eben auch deine ganz individuelle Art, die Karten als Beraterinnen in dein Leben einzubinden.

Mögen die Karten dich an die Fülle des Lebens und den Wandel erinnern.
Mögen sie dir den Weg weisen.
Mögen sie dir dienen.



Element Holz

Wachstum

kreieren

zunehmender Mond

Follikelphase



GELASSENHEIT



WANDLUNGSPHASE

Frühling



Ursprünglichkeit
S. 28



Vision
S. 30



Inspiration
S. 32



Neugier
S. 34



Möglichkeiten
S. 36



Wachstum
S. 38



Flexibilität
S. 40



Gelassenheit
S. 42

Frühling

»Und es kam der Tag,
da das Risiko, in der Knospe zu verharren,
schmerzlicher wurde
als das Risiko zu blühen.«

Elizabeth Appell



FRÜHLING

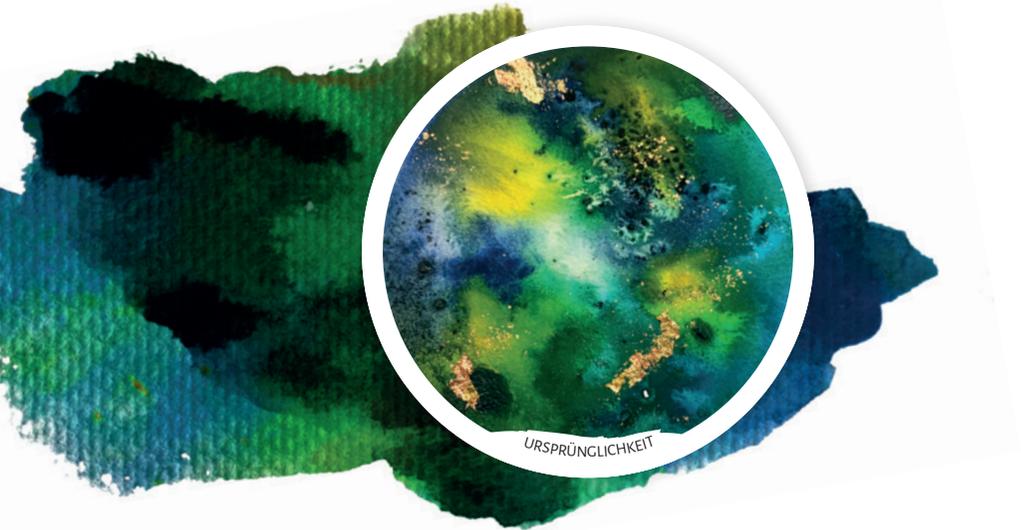
Die Wandlungsphase des Frühlings zeigt uns, wie universelle Energie ihren Weg findet, aus der Tiefe des Winters herausbricht und zu Form wird. So wie junges Holz im Frühjahr treibt, emporschießt und noch ganz zart und biegsam ist. Mit einer Vision, die die Richtung vorgibt, erwachsen wir als Individuum. Es ist eine Zeit, in der unsere Schaffenskraft erwacht, alles möglich scheint, wachsen möchte und in der es vor Inspiration nur so sprüht.

Aus der Balance gerät diese Phase, wenn die innere Richtung in Frage gestellt wird und somit die Form fehlt. Wut ist eine kraftvolle Energie ohne Kanal. Sie ist auch ein anderes Gesicht der Angst und nicht zuletzt ebenso ein Zeichen dafür, dass unsere Grenzen und unsere Werte getestet wurden. Sie gibt uns die Kraft, für uns einzustehen und Neues zu erschaffen.

Welche Vision hast du?

Was weckt deine Neugier und lädt dich zum Wachsen ein?

Ursprünglichkeit



Wie ein tiefgrüner Urwald, unberührt von Menschenhand. Bäume wie Giganten, Blüten, die es sonst nirgends gibt. Genau so, wie es ist, unverfälscht und echt. Ohne Scham zeigt sie sich, die wilde, wahrhaftige Seite des Lebens. Der Funke Lebendigkeit, die Lust, sich zu entfalten und aufzublühen. Zu singen, zu lachen, zu tanzen, zu stampfen, zu donnern oder zu weinen, wenn es da ist. Wissend, dass in jeder Regung Leben steckt. Vollkommen echt und lebendig.

*Und was, wenn es sich anfühlt, als wäre die wilde Seele bedrohlich?
Was, wenn ich ihr nicht begegnen möchte?*

Finde einen Raum, dem du vertraust, und lade dort deine wilde Seele ein. Sitze an einem Ort in der Natur, ziehe die Schuhe aus, fühle die Erde unter den Fußsohlen und tanze, als würde niemand zusehen.

Und was, wenn es sich anfühlt, als gäbe es nur ungebremste Energie?

Finde den Rhythmus im Sein. Die Atemzüge, die kommen und gehen. Die Energie, die kommt, gelebt werden möchte und wieder geht. Lebe deine Energie und gib ihr einen Rahmen und eine Richtung.

AFFIRMATIONEN

Möge ich mich an meine wilde Seele erinnern.
Möge ich ihrem Ruf nach Freiheit und Lebendigkeit folgen.
Möge ich nach ihrem Rhythmus tanzen und mich entfalten.

Vision



Wie die ersten Frühlingssonnenstrahlen, die die Erde wachküssen, so erinnert sich die Seele an die kommende Sommerwärme. Sie küsst die Visionen und Ideen der Seele wach, die wie Samen in ihr ruhen. Die Träume, die gelebt werden wollen. Sie geben deiner Kraft eine Richtung. Die Vision lässt unsere Ressourcen in Formen fließen, und so erwacht das Leben aufs Neue.

Und was, wenn es sich anfühlt, als gäbe es statt Visionen nur Leere?

Suche einen Ort der Stille, an dem du dich gehalten fühlst, und tauche ein in die Tiefe.
Erlaube dir, einfach nur zu sein, und erinnere dich daran: Das Potenzial lebt in dir.
Immer. Gib dir Zeit und lausche. Die Visionen werden wieder kommen.

Und was, wenn es sich anfühlt, als gäbe es so unendlich viele Visionen?

Finde die Stille und male dir aus, wie das Leben ist mit jeder einzelnen Vision.
Vertraue auf dein Urteilsvermögen und wage es, Entscheidungen zu treffen.
Jede getroffene Entscheidung bedeutet auch das Loslassen anderer Visionen.
Erlaube dir die Trauer, die damit einhergeht, und wisse, dass sich deine Energie
jetzt auf eine Vision konzentriert und diese wachsen kann.

AFFIRMATIONEN

Mögen die schönsten Visionen in mein Herz fließen.
Möge ich die Freude spüren und die Zuversicht finden, meine Visionen zu verwirklichen.
Mögen meine Visionen eine Erde erschaffen, die uns alle wachsen lässt.