

Seena B. Frost

SOULCOLLAGE®

KREATIVBILDER
DEINER SEELE

*Das neuartige ARTEBUCH
zur SELBSTFINDUNG*

Aus dem Amerikanischen von Andrea Thüler



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.

SoulCollage® is an EU registered trademark.

Originally published in the USA under the title »SoulCollage® Evolving.

An Intuitive Collage Process for Self-Discovery and Community«,

Hanford Mead Publishers, Inc., www.hanfordmead.com

Copyright © 2010 by Seena B. Frost

Copyright © 2015 der deutschen Ausgabe: Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-406-3

1. Auflage 2015

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Übersetzung: Andrea Thüler

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines

Motivs von © Sebastian Kaulitzki, www.fotolia.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

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

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

DANK

Ich danke allen SoulCollage®-Facilitatoren und -Trainern, die ihre Geschichten für dieses Buch zur Verfügung gestellt haben, und auch jenen, die ihre Karten einreichten. Diese sind einzigartig und erklären weit besser als meine Worte die Kraft und das Vergnügen, die wir durch SoulCollage® erhalten.

Mein Dank geht auch an Andrea Thüler, SoulCollage®-Facilitatorin aus der Schweiz, die das Buch mit großem Engagement ins Deutsche übersetzt hat, und Michaela Schneider, SoulCollage®-Facilitatorin aus Kalifornien und Deutschland, die Andrea kompetent und geduldig unterstützt und gemeinsam mit ihr um die richtigen Worte, Sätze und Bedeutungen gerungen hat. Ich danke auch Mariabruna Sirabella, SoulCollage®-Trainerin aus Kalifornien und Italien, die all die SoulCollage®-Übersetzungen rund um den Globus koordiniert.

Daniel Cook, dem SoulCollage®-Facilitator und Grafiker, bin ich sehr dankbar für sein Schaffen. Er hat das amerikanische Buch und dessen Deckblatt wunderbar grafisch gestaltet.

Ebenso danke ich meiner Lektorin Laura Thorpe, die ihre Arbeit minutiös ausgeführt hat.

Kylea Taylor und Jim Schofield von Hanford Mead Publishers Inc. danke ich herzlich für ihr Interesse, ihre Hilfe, ihre Marketingkenntnisse und ihre konstante Aufmerksamkeit. Ohne ihren unermüdlichen Einsatz und kontinuierlichen Glauben an den SoulCollage®-Prozess hätten keine SoulCollage®-Bücher entstehen können!

~ Seena B. Frost

INHALT

Kapitel 1 ~ Was ist SoulCollage®?	9
Kapitel 2 ~ Drei Schlüsselworte zu SoulCollage®	14
Kapitel 3 ~ Kurze Übersicht über ein SoulCollage®-Deck	18
Kapitel 4 ~ Die Transpersonalen Karten	21
Kapitel 5 ~ Das Komitee	28
Kapitel 6 ~ Die Gemeinschaft	46
Kapitel 7 ~ Die Begleiter	59
Kapitel 8 ~ Der Rat	73
Kapitel 9 ~ Die Schattenseite der Neteru	92
Kapitel 10 ~ Gestalte dein eigenes SoulCollage®-Kartendeck	109
Kapitel 11 ~ Der <i>Ich bin diejenige, die</i> -Prozess	120
Kapitel 12 ~ Konsultiere deine SoulCollage®-Karten	127
Kapitel 13 ~ Überraschung und Humor in SoulCollage®	144
Kapitel 14 ~ Das SoulCollage®-Tagebuch	150
Kapitel 15 ~ Individuelles Arbeiten mit SoulCollage®-Karten	155
Kapitel 16 ~ SoulCollage® in Gruppen	172
Kapitel 17 ~ SoulCollage® mit Kindern	190
Kapitel 18 ~ Weitere kreative SoulCollage®-Ideen	201
Kapitel 19 ~ SoulCollage®-Facilitator werden	209
Kapitel 20 ~ Gemeinsam entwickeln wir uns	214
Über die Autorin	217

KAPITEL 1

WAS IST SOULCOLLAGE?

Komm, lass uns für eine Stunde zusammensitzen und eine Collage gestalten! Oh, du denkst, du seist keine Künstlerin? Nicht wahr! Denn mit dem SoulCollage®-Prozess wird jeder Mensch zu einem Künstler und damit auch zu einem Seelenforscher.

Mische *Vorstellungskraft* und *Intuition* mit ein paar aussagekräftigen, ausgeschnittenen *Bildern* – und schon gestaltest du deine erste SoulCollage®-Karte. Danach willst du wahrscheinlich eine zweite, eine dritte machen und mit der Zeit noch viele mehr. Nach und nach entsteht daraus dein ganz persönliches Kartendeck. Gleichzeitig mit der Freude am Gestalten dieser einfachen Karten kommt die überraschende Möglichkeit, die Seele zu erforschen und sowohl Schatten als auch die angeborenen Fähigkeiten zu entdecken.

Ich hörte einmal einer sehr weisen Frau zu, die die Schönheit und den Wert eines »handgefertigten Lebens« pries; ein Leben, das bewusst aus vielen kleinen Teilen bestand, die wir selbst gewählt haben, denn ein solches Leben kommt nicht von der Stange, auch nicht von anderen Menschen oder einer bestimmten Kultur. Der SoulCollage®-Prozess, bei dem wir Bilder wählen und unsere persönlichen Karten machen, dient uns als tägliche Erinnerung, unser Leben selbst zu gestalten und freudig das zu wählen, was sinnvoll ist, sowohl für uns als auch für unseren Planeten.

Dieses Buch bietet eine flexible Struktur, der man folgen kann und die es ermöglicht, ein eigenes SoulCollage®-Deck gestalten zu können. Es finden sich darin einige Anregungen zum Karten machen sowie Beispiele von Karten, die von vielen »SoulCollagern®« beigetragen

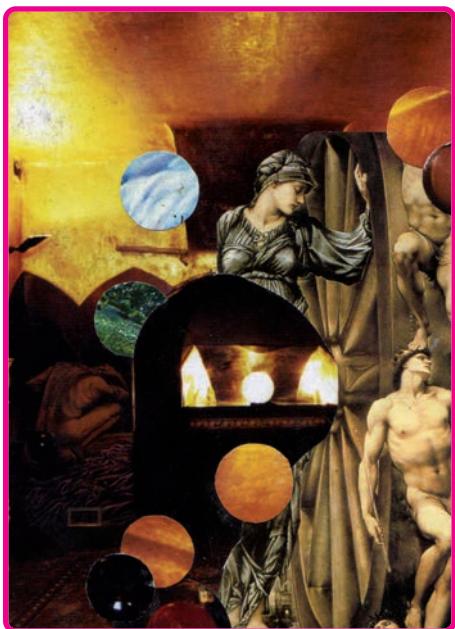


TITEL: Dankbarkeit

dimension: Komitee/Rat

URHEBERIN: Pam Renner

»Ich bin jemand, der Gnade dankbar aufnimmt – so wie die trockene Erde den Regen empfängt.«



TITEL: Transmission

DIMENSION: Komitee/Rat

URHEBERIN: Mariabruna Sirabella

»Ich bin diejenige, die die Überlieferung der Weisheit umarmt, die von den lebenden Lehrern wie auch von den jenseitigen Wesen zu mir kommt. Suchend und forschend klettere ich auf deine Schultern und du auf meine. Ich empfange und überreiche die Kette, ohne sie zu unterbrechen, auf dem Rad der Zeit.«

gie mehrere Karten. Ich kann versichern, dass man die Karten schätzen wird, sogar diejenigen, die aus dem Schatten kommen und vor denen wir uns vielleicht fürchten. Mit allen Karten in den Händen erhalten wir eine symbolische Reflexion der einen, aus vielen Facetten bestehenden, sich entfaltenden Seele. Je länger man mit den Bildern arbeitet, desto mehr Kraft offenbaren sie und desto mehr festgefahren Muster können sie im Leben verändern.

Clarissa Pinkola Estes erzählt in ihrem wunderbaren Buch »*Die Wolfsfrau*« eine Geschichte, die sich perfekt als Metapher für die SoulCollage®-Arbeit eignet. Die Erzählung beschreibt

wurden. Es werden auch verschiedene Arten beschrieben, wie die Karten individuell und in Gruppen benutzt werden können. Du wirst einen Weg finden, deiner eigenen intuitiven Weisheit zu lauschen, die durch die Bilder deiner Karten auftaucht. Ich weiß aus Erfahrung, dass du erstaunt sein wirst über deine eigenen weisen Einsichten. Auch andere werden beeindruckt sein, weil dieser Prozess doppelt so kraftvoll wird, wenn er mit anderen Menschen, die ebenfalls Karten kreieren und ihre Bilder befragen, geteilt wird.

ALLE KÖNNEN SOULCOLLAGE-KARTEN GESTALTEN

Alle, die es wünschen, Frauen und Männer, von jung bis alt, können SoulCollage®-Karten gestalten. Man kann zehn Karten machen oder hundert, und auf die eine oder andere Weise wird man seine Karten wertschätzen – und, wie ich mir vorstelle, auch Wege finden, sie mit anderen zu teilen. Das Deck wird zu einem visuellen Tagebuch, bestehend aus Schönheit und Sinn. Und so wie es sich entwickelt, wird es auch wandelbar. Wenn sich die Aussage einer Karte zu verändern und in der Seele zu wachsen beginnt, kann man sie mit neuen, darübergeklebten Bildern verändern – oder man gestaltet für eine spezielle Ener-

TITEL: Die Pionierin

DIMENSION: Komitee

URHEBERIN: Lee Prouten

»Ich bin eine, die weiß, was es heißt, vorauszugehen für jene, die nachfolgen.«



eine alte Indianerin, »La Loba«, die mit äußerster Sorgfalt alle Knochen und Knöchelchen eines Wolfes im Wüstensand zusammensucht. Sie legt diese vorsichtig und genau auf dem Boden aus und beginnt dann, über dem Skelett zu singen. Wie sie weiter und weiter singt, bildet sich an den Knochen Fleisch und Blut und der Wolf steht in ganzer Lebendigkeit auf. Er verwandelt sich bald darauf in eine wunderschöne Frau, die freudig lachend davonrennt, frei, sie selbst zu sein. In dieser Geschichte spiegelt sich die Essenz von SoulCollage®! Wenn man Bilder aus Illustrierten und anderen Quellen zusammenträgt, sie ausschneidet, auf Karten klebt und anschließend mit anderen darüber spricht, geschieht die gleiche Art von Wunder. Man sammelt die eigenen unterschiedlichen inneren Teile, bewusste oder weniger bewusste, liebenswürdige und irritierende, schöne und schattige, und dann »singt« man über sie, damit sie sich in eine freiere und lebendigere Seele transformieren können.

Die Bilder, die wir wählen und benennen können, symbolisieren innere Aspekte unseres Selbst, wie zum Beispiel die *Ernährende*, die *Organisierende*, die *Forscherin* oder das *einsame innere Kind*. Andere Bilder stellen eher unsere mysteriösen, mystischen und schwieriger zu definierenden Anteile dar. Diese repräsentieren meist das Übergeordnete; Kräfte, die in uns arbeiten, die uns führen oder uns auffordern weiterzugehen. Vielleicht ziehen sie uns sogar vorwärts auf unserem Weg. Sie sind das Universelle, Ewige und Unsichtbare, die unsere persönliche Geschichte mit der übergeordneten Geschichte der Schöpfung verweben. Den Gedanken von C. G. Jung folgend nenne ich diese Energien »Archetypen«. Je mehr man mit den SoulCollage®-Karten arbeitet, desto klarer wird es, wie sich die Wege der persönlichen Lebensgeschichte allmählich in die übergeordnete Geschichte des Planeten hineinweben. Die Muster des eigenen besonderen Pfades werden sichtbar, und der einzigartige Faden, den unsere Geschichte darstellt, beginnt im großen Gewebe der Schöpfung aufzuleuchten.

Mehr dazu werde ich in den nächsten Kapiteln beschreiben, wo ich viele persönliche Geschichten von Menschen erzähle, die den SoulCollage®-Prozess für ihre innere Entwicklung nutzen. Es werden die vier Dimensionen eines SoulCollage®-Kartendecks vorgestellt, die zwischen den richtungsweisenden, herausfordernden oder verbündeten Kräften unterscheiden, die in jeder Seele aktiv sind. Und ich werde auch die verschiedenen Möglichkeiten aufzeigen, wie die Karten konsultiert, individuell oder in der Gruppe befragt und beschrieben werden können.

DIE KARTEN IN DIESEM BUCH

Dieses Buch enthält Aufnahmen von vielen SoulCollage®-Karten, die fast alle aus eigenen Fotos oder persönlichen Kunstwerken angefertigt wurden. Sollte ein Künstler sein Originalbild auf einer SoulCollage®-Karte, die zum Beispiel für den persönlichen Austausch online gestellt wurde, wiedererkennen, wollen wir hier versichern, dass SoulCollage®-Karten nicht zum Zweck des Verkaufs gestaltet werden und dass das verwendete Bild sehr geschätzt statt möglicherweise weggeworfen wird! Da die SoulCollage®-Karten ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt sind und weder verkauft, gehandelt noch publiziert werden, können die Karten mit allen Bildern, die gefallen, gestaltet werden. An dieser Stelle möchten wir von Herzen den Fotografen danken, die diese Aufnahmen gemacht haben.

Die Karten, die in diesem Buch publiziert wurden, sind Beispiele für den SoulCollage®-Prozess. Wir waren sehr sorgfältig in der Auswahl und haben nur Bilder einbezogen, die aus persönlichen Fotografien von SoulCollage®-Mitgliedern oder rechtens erworbenen Bildern stammen. Für alle diese Bilder haben wir die Erlaubnis zur Reproduktion oder sie sind frei von Copyright. Dies ist eine unvermeidliche Einschränkung, die wir für die Publikation dieses



TITEL: Jean Houston

DIMENSION: Gemeinschaft

URHEBERIN: Seena B. Frost

»Ich bin eine, die aus dem
Mythischen lebt und lehrt.
Tritt über die Schwelle in diesen
sinnlichen Raum und sei Zeuge
der großen Geschichte.«

Buches eingehen mussten. Viele ergreifende Karten mussten ausgeschlossen werden, weil ihre kraftvollen Bilder offensichtlich unter Copyright standen. Wir danken allen Künstlern, deren Werke hier als Beispiele des SoulCollage®-Prozess gezeigt werden, wie auch den Gestalterinnen, die ihre SoulCollage®-Karten hier mit uns teilen.

WIE SOULCOLLAGE® BEGANN

Der SoulCollage®-Prozess fand seinen Ursprung während eines Programms, an dem ich von 1986 bis 1989 bei Dr. Jean Houston teilnahm. Es war wie ein großer Mutterschoß, der mich eintauchen ließ in die Welt der Mythen, der archetypischen Psychologie und verschiedener spiritueller Praktiken. Während dieses Jahres und während weiterer arbeitete ich als Psychotherapeutin in einer privaten Praxis. Im Laufe der Zeit nutzte ich die Arbeit mit Collagekarten bei meinen laufenden Therapiegruppen. Indem die Teilnehmenden Karten machten und diese in den Gruppen miteinander besprachen, wurde der SoulCollage®-Prozess geboren und ich gebe euch in diesem Buch alles weiter, was wir dabei gemeinsam entdeckt haben. In diesem neuen SoulCollage®-Buch teile ich auch viele Erfahrungen, die SoulCollage®-Facilitatoren in den letzten Jahren in ihrer laufenden Arbeit mit dem SoulCollage®-Prozess gemacht haben.

Eine Collage ist wie eine Metapher für das Entdecken, Sammeln und Verknüpfen von Energien, die bereits geformt und im Universum vorhanden sind. Es kann eine neue und persönliche Kreation daraus entstehen, die diesem allgegenwärtigen, göttlichen Bilderchaos rund um uns entstammt. Du brauchst nur auszuwählen, zusammenzustellen, zu benennen – und dann deine SoulCollage®-Karten zu beseelen.

Kapitel 2

DREI SCHLÜSSELWORTE ZU SOULCOLLAGE®



TITEL: Sarah

dimension: Komitee

URHEBERIN: Seena B. Frost

»Ich bin deine Freundin und ich liebe dich. Ich lehre dich, dass du liebenswert bist.«

Du wirst in diesem Buch merken, dass ich Konzepte und Begriffe adaptiere, die oft in der Literatur über Mystik und persönliches Wachstum verwendet werden. Da es sein kann, dass ich diese Begriffe ein wenig anders definiere, als du es bis jetzt gewohnt bist, erkläre ich sie an dieser Stelle. Wenn du ihnen im weiteren Verlauf des Buches begegnest, weißt du, was ich darunter verstehе. Es geht vor allem um folgende Begriffe: *Neter, Schatten und Seele*.

NETER: VERBÜNDETE, FÜHRUNG ODER HERAUSFORDERUNG

Wenn man mit dem SoulCollage®-Prozess beginnt, werden zuerst viele Bilder ausgewählt, um anschließend die persönlichen Karten zu gestalten. Sie repräsentieren unterschiedliche Aspekte unserer individuellen und einzigartigen Seele. Im Buch werde ich einige dieser Aspekte genauer beschreiben und auflisten. Dort wird dann auch aufgezeigt, wie die Bilder auf jeder Karte *Verbündete, Führung oder Herausforderung* der Seele symbolisieren. Anstatt diese eher neutralen Begriffe zu verwenden, werde ich sie also ab und zu im Buch durch das kurze Wort »*Neter*« ersetzen.

Neter (*Neteru, Plural*) ist mein liebstes Ersatzwort für *Energie, Präsenz, Führung, Verbundenheit, Herausforderung*. Das Wort *Neter* kommt aus dem antiken Ägypten, es wurde in den Hieroglyphen entdeckt und seine Bedeutung ist sowohl mysteriös als auch paradox, was auch ein Grund dafür ist, dass ich den Begriff mag. Das Wort *Neter* weist auf das göttliche Jenseits von Gott hin oder auf das, was wir in SoulCollage® die *Quelle* nennen. In diesem Sinn bezeichnet *Neter* also *das*

Eine, woraus alles Existierende emporsteigt. Aber – und darin liegt das Paradoxe – Neter bedeutet gleichzeitig das Viele. Die alten Ägypter hatten große Ehrfurcht vor den vielen göttlichen Formen, die sich aus der einen großen Quelle »Neter« manifestierten, und sie benutzten für diese unzähligen Formen den Plural desselben Wortes: »Neteru«. Es bezeichnete die unsichtbaren archetypischen Formen, die in die Geschichte eintraten und in Raum und Zeit agierten. Sie hatten als Göttinnen und Götter individuelle Namen, und sie wirkten für alle Wesen auf der Erde als führende, helfende und herausfordernde Kräfte. Diese Neteru wurden verehrt und angebetet und man erzählte viele Geschichten über sie. Gleichzeitig wurden sie als Manifestationen der einen formlosen Quelle Neter verstanden, die allem zugrunde liegt.

Was die Ägypter mit dem Wort *Neteru* (Plural von *Neter*) ausdrücken wollten, ist dasselbe, was in SoulCollage® als archetypische Dimension oder auch als *Rat* bezeichnet wird. Nun, ich habe unterdessen einen erweiterten Begriff von *Neteru*, in dem alle führenden, verbündeten und herausfordernden Kräfte in allen vier Dimensionen des Kartendecks integriert sind. Dies bedeutet, dass die inneren Persönlichkeitsanteile, die physischen Energien, die Gemeinschaft wie auch die Archetypen alle Neteru unserer Seele sind. Wir haben viele, viele Neteru, und sie alle entspringen der Einen Quelle.

Ein weiterer Grund, weshalb ich das Wort *Neter* mag, ist, dass das kleine Wort »Net« (Netz) darin enthalten ist. Ein Netz ist ein paradoxes Symbol mit verschiedenen »Energien«, genau wie unsere Neteru. Ein Netz kann uns retten, wenn wir herunterfallen. Ein Netz kann uns beschützen und halten, wenn wir ausruhen. Ein Netz kann uns jedoch auch festhalten und daran hindern, frei zu sein. Netze können wunderbar wirken oder eben auch sehr bedrohlich sein. Unsere Neteru sind dasselbe.

Du wirst erstaunt sein, wie viele sichtbare und unsichtbare Neteru sich in deiner Lebensgeschichte und in der

»Der Schatten eines Neters ist entweder eine Übersteigerung seiner höchsten Energie – zu viel davon – oder die Abwesenheit davon.«



TITEL: Große Mutter

DIMENSION: Der Rat

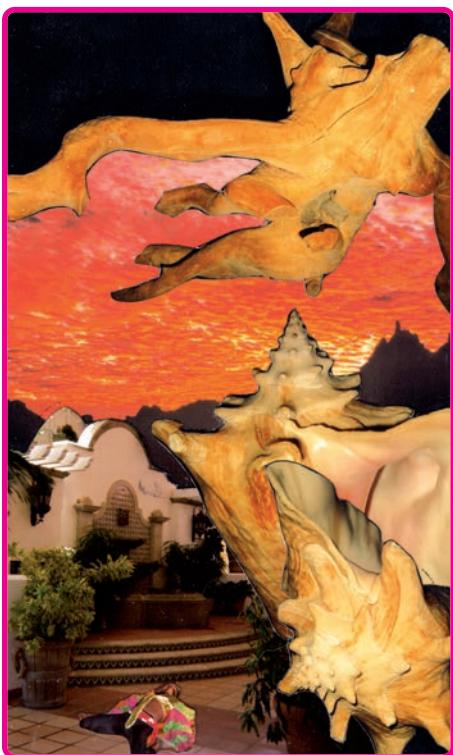
URHEBERIN: Pam Gonsalves

»Ich bin diejenige, die das Universum in ihrem Schoß trägt.«

[Dies ist tatsächlich ein Foto von Pam und ihrem zweiten Baby. ~Hrsg.]

Entwicklungsgeschichte des Planeten präsent und aktiv niedergelassen haben. Einige werden sich dir offenbaren, wenn du dich entscheidest, mit Bildern zu arbeiten und SoulCollage®-Karten zu machen.

SCHATTEN: ZU VIEL ODER ZU WENIG



TITEL: Im Angesicht von Pluto

DIMENSION: Komitee

URHEBER: Johnny Dillard

»Ich bin derjenige, der mit sich ringt
aufzugeben, wer er ist,
und zu umarmen, wer er wird.«

Wenn ich vom Begriff *Schatten* spreche, benutze ich das Wort so, wie C. G. Jung es benutzt hat, und es ist wichtig zu verstehen, was dieser Begriff bedeutet. Gerne erkläre ich hier, was damit gemeint ist – dem Schatten wird später ein eigenes Kapitel gewidmet.

Grundsätzlich gehen wir in der Arbeit mit SoulCollage® davon aus, dass *jeder Neter in einer Form existiert*, sichtbar oder unsichtbar – und dennoch ist es eine Form. Es kann Energie sein, eine physische Form, aber auch eine mentale oder konzeptuelle Form; dessen ungeachtet bleibt es Form. Und *jede Form hat auf Grund ihrer Existenz das Potenzial, einen Schatten zu verursachen*. Einige Neteru werfen lange, dunkle Schatten, andere nur leichte und dazwischen gibt es jede Art von Schatten. Ein Schlüsselwort hier ist: Balance! Ein Neter in perfekter Balance wirft keinen Schatten. Allerdings können unsere Neteru leicht ihr Gleichgewicht verlieren, und wenn dies passiert und wir es wahrnehmen, bemerken wir, dass ihr Schatten sich zeigt und präsent ist.

Bei SoulCollage® ziehen wir keine scharfe Linie zwischen Gut und Böse, zwischen Positiv und Negativ. Der Schatten eines Netters ist nicht einfach das Gegenteil der perfekt ausbalancierten Manifestation von Energie. Viel mehr ist der Schatten eine Übersteigerung seiner höchsten Energie – zu viel davon. Oder vielleicht ist es die Absenz seiner höchsten Energie – zu wenig davon. Dies

TITEL: Das Mysterium Zeit
DIMENSION: Der Rat
URHEBERIN: Mariabruna Sirabella

»Ich bin diejenige, die das Mysterium Zeit – die Quelle der Ewigkeit – ist. Ich liege zwischen den Momenten stets auf der Lauer.«



wird mit vielen Illustrationen dokumentiert, wenn wir zusammen die Neteru in den vier Dimensionen betrachten werden. Alle haben Schattenpotenzial.

Unsere Auseinandersetzung mit den Neteru in allen Dimensionen des SoulCollage®-Decks hilft uns, zu spüren und zu verstehen, wie sich ihre Energie in unserer Lebensgeschichte manifestiert. Wir bewegen uns auf eine Balance hin, wo sich so wenig Schatten wie möglich zeigt. Und wenn der Schatten erscheint, sehen wir uns dessen Wert an – wir suchen den »goldenen Schatz« im Schatten, wie Jung es nennen würde. Mehr zum Thema Schatten im Kapitel 9.

SEELE

Das Wort *Seele* ist in SoulCollage®-eingebettet. Es enthält alle Neteru des persönlichen Selbst: die Persönlichkeitsanteile – das Ego inbegriffen –, alle Energien des physischen Körpers sowie die Archetypen, die uns aus dem kosmischen Reich beeinflussen, und auch andere fühlende Wesen, die zu unserer Persönlichkeit gehören. Mit anderen Worten, alle Neteru der vier Dimensionen sind im Wort *Seele* enthalten.

Diese *Seele*, wie ich das Wort in SoulCollage® benutze, kann auch das *ganze Selbst* genannt werden – und es ist *heilig*, ganz einfach, weil es eine Form ist, die sich aus der ursprünglichen Quelle manifestiert hat. Egal ob die Seele während einer Lebenszeit in den Schatten gestellt wird, in ihrem Kern bleibt der Funke des Heiligen. Ich nenne dies den Funken der Quelle, der in der Mitte einer jeden Seele liegt: die *SeelenEssenz*. Diese ist keineswegs ein Neter, denn sie hat keine Form und ist das, was die meisten Menschen meinen, wenn sie das Wort *Seele* gebrauchen. In Kapitel 4, das die Transpersonalen Karten beschreibt, werde ich detaillierter darauf eingehen.

KAPITEL 3

KURZE ÜBERSICHT ÜBER EIN SOULCOLLAGE®-DECK

DIE TRANSPERSONALEN KARTEN

Drei Transpersonale Karten für dein SoulCollage®-Deck:

Quelle: Die zentrale Karte eines Decks weist in Richtung der *Quelle*, des formlosen und unendlichen Einsseins, aus dem sich alles manifestiert und wohin alles zurückkehrt.

SeelenEssenz: Eine zweite Karte symbolisiert die *SeelenEssenz*, die ein *Funken der Quelle* ist, der im Kern einer jeden Seele wohnt; die *SeelenEssenz* enthält die Kodierung dieser einzigartigen Form und deren Lebenspotenzial.

Zeuge: Eine dritte Karte symbolisiert den *Zeugen*, der das Potenzial des Bewusstseins in jeder menschlichen Form verkörpert. Dieses Potenzial, wenn entwickelt, ermöglicht es uns, einen Schritt zurückzutreten und uns als vielseitig facettierte Form selbst zu sehen, ohne zu urteilen. Es ist wie ein *Spiegel*.

Diese drei Transpersonalen Karten werden in Kapitel 4 näher beschrieben.

Zu den drei Transpersonalen Karten kommen viele andere. Alle weiteren Karten im SoulCollage®-Deck werden nun in eine von vier Dimensionen eingeteilt. Diese sind kurz gesagt das Komitee, die Gemeinschaft, die Gefährten und der Rat.

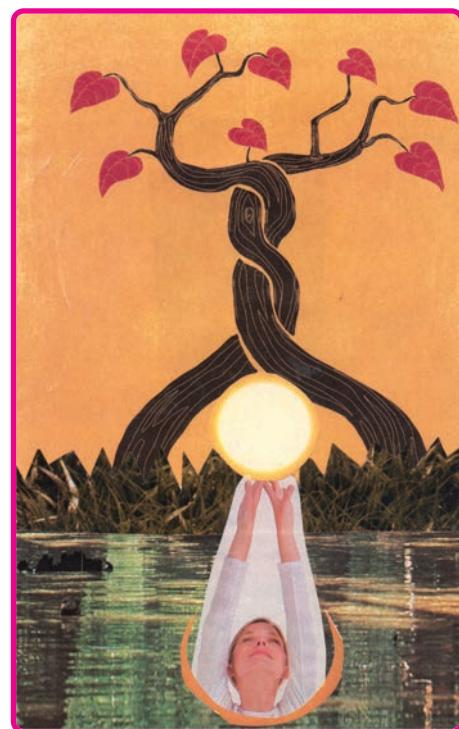
DAS KOMITEE – DIE PSYCHOLOGISCHE DIMENSION

Diese Dimension eines SoulCollage®-Decks identifiziert die inneren Teile einer Persönlichkeit, die auf separaten Karten benannt und bildhaft sichtbar werden. Du findest Bilder für deine inneren Stimmen oder die Persönlichkeitsanteile, die deine Gedanken füllen; es sind jene, die dich anweisen, mit dir streiten, dir schmeicheln, dich bedrohen und dich oft mit ihren unterschiedlichsten Energien dazu treiben, nach Ablenkung zu suchen. Diese Dimension könnte man auch »meine innere Familie« nennen, weil diese Persönlichkeitsanteile Familienmitgliedern

ähneln, die lange zusammengelebt haben. Es ist die *psychologische Dimension der Seele*, die hier angesprochen wird.

DIE GEMEINSCHAFT – DIE SOZIALE DIMENSION

In dieser Dimension eines SoulCollage®-Decks werden die äußersten fühlenden Wesen, die uns in unserem Leben viel bedeuten und die eine kraftvolle Energie für uns haben, dargestellt. Es sind Wesen sowohl aus unserer Vergangenheit als auch aus der Gegenwart. Mit der Zeit wirst du gezielt Karten für Menschen und Tiere gestalten, die dich geliebt, etwas gelehrt und herausfordert haben. Und in dieser Dimension kommt es auch vor, dass man Karten für sehr spezifische Orte oder Dinge macht, die eine starke Kraft im Leben verkörpern, wie ein spezieller Baum, ein Haus oder ein heiliger Schrein. Diese Dimension könnte man »meine lokalen Verbündeten« nennen. Hier wird die *soziale Dimension der Seele* angesprochen.



TITEL: Die Lichtträgerin

DIMENSION: Der Rat

URHEBERIN: Glenda Rice

»Ich bin diejenige, die deinen Weg beleuchtet,
bis sich deine Perspektiven wandeln.«

DIE BEGLEITER – DIE ENERGETISCHE DIMENSION

In dieser Dimension eines SoulCollage®-Decks stellst du dir Tiere vor, die in den sieben Energiezentren deines Körpers, in deinen Chakras, anwesend sind. Diese unsichtbaren Neteru werden in geführten Bilderreisen – Meditationen – gefunden. Durch wiederholte Visualisierung werden mit der Zeit die persönlichen sieben Tiere, die je eines der sieben Chakras repräsentieren, entdeckt und dargestellt. Diese Dimension könnte man auch »meine Energielenker« nennen. In dieser Dimension wird die *energetische Natur der Seele* angesprochen.

DER RAT – DIE ARCHETYPISCHE DIMENSION

In dieser Dimension eines SoulCollage®-Decks zeigen die Karten die verschiedenen Archetypen, die das Leben aktiv leiten und es in die übergeordnete Geschichte unseres Planeten einweben. Sie ehren das Numinose und Universelle (wie *Tod, Liebe, Mut, Reflexion, Einsamkeit, Reise*), die die Geschichte der Menschheit schon immer geformt haben und die jetzt auch dein Leben formen. Die Neteru dieser Dimension erhalten ihre Namen aus der Mythologie, aus religiösen oder kulturellen Traditionen oder aus der eigenen Imagination. Diese Dimension könnte auch einfach »die Archetypen« genannt werden. Hier wird das ganze Gewebe der Schöpfung reflektiert, in dem jede geschaffene Form ein Faden ist und mit Bildern intuitiv erfasst wird. In der archetypischen Dimension sprechen wir von der *spirituellen Natur der Seele*.

Kapitel 4

DIE TRANSPERSONALEN KARTEN

EINSEIN JENSEITS VON FORM

Im SoulCollage®-Prozess verbringen wir die meiste Zeit damit, Karten mit Bildern zu gestalten, die unsere vielen inneren Kräfte symbolisieren – wir nennen sie *Neteru*. Und dann hören wir zu, wie die Neteru von sich und über ihre Sicht auf unser Leben erzählen. Mit dieser Art von Arbeit wird unsere Seele mehr und mehr ausgeglichen und steht weniger im Schatten, während sie sich lebendig, arbeitend und spielend in dieser Welt bewegt.

Allerdings finden wir in der SoulCollage®-Arbeit am Rande der Aufmerksamkeit stets eine tiefere Wahrheit. Unter der persönlichen Vielfalt unserer Neteru und der Komplexität der Welt existiert Einssein; das Mysterium aus dem die Formen aufsteigen und in das sie auch wieder zurückkehren. Ich empfehle, diese drei symbolischen Karten des Einsseins zu gestalten und ihnen eine andersfarbige Rückseite zu geben, damit sie im Deck leicht zu finden sind.

Die drei transpersonalen Konzepte, wie ich sie oben beschrieben habe, werden in vielen mystischen Traditionen erwähnt und wahrscheinlich erkennst du sie wieder. Mach dir keine Sorgen, wenn die Begriffe, die ich verwende, nicht mit denjenigen übereinstimmen, die du kennst. Was ich hier unterstreichen möchte, ist, dass die Realität, über die ich hier schreibe, eigentlich jenseits ist von jeder Definition – es ist ein Mysterium, heilig und formlos. Die Bilder, die wir benutzen, um dieses Mysterium zu repräsentieren, können, wie wir wissen, nur inadäquate Symbole sein, die auf dieses Einssein hinter dem Vielfältigen hinweisen. Deine drei Transpersonalen Karten sind keine Repräsentanten der Neteru wie deine anderen Karten. Diese drei Karten haben keine



TITEL: Quelle

DIMENSION: Transpersonale Karte

URHEBERIN: Catherine Anderson



TITEL: Quelle

DIMENSION: Transpersonale Karte

URHEBERIN: Seena B. Frost

Form und deshalb auch keine potenziellen Schatten. Sie haben auch keine Stimme, die wir erahnen könnten, deshalb sprechen wir in Readings nicht von ihnen.

QUELLE

Die erste Transpersonale Karte in einem SoulCollage®-Deck ist die Karte für die *Quelle*. In den Anfangsjahren von SoulCollage® war die *Quelle* die einzige transpersonale Karte in diesem Prozess. Die zweite und die dritte Karte wurden später hinzugefügt, um zu verdeutlichen, dass das *Einssein* unserer Existenz zu Grunde liegt. *Quelle* ist ein hilfreicher Name für dieses Mysterium, weil er weniger Assoziationen bietet als viele andere Begriffe aus religiösen Traditionen. *Quelle* ist weder ein »Seins-Gefühl« noch eine Persönlichkeit. *Quelle* ist nur dies: die Quelle von allem, was je war, ist und je sein wird. *Quelle* könnte auch *Geist* genannt werden, wenn du das vorziehst, oder wie Paul Tillich, der christliche Theologe, sagte: *der Grund des Seins*.

Wie können wir nun die *Quelle* in einer Karte repräsentieren, wenn sie nicht als Form erscheint? Wir finden Bilder, die uns als Symbole dienen. Sie zeigen für jeden von uns auf einzigartige Weise den unendlichen Vorrat von allem, was möglich ist. Zum Beispiel hat jemand eine Collage gestaltet mit einem eiförmigen Loch im Zentrum, das das unermessliche Nichts symbolisiert, woraus die Existenz auftaucht und wohin sie zurückfließt. Andere haben einfache Naturbilder gewählt von sich öffnenden Blüten oder von Licht, das die Dunkelheit durchbricht. Manche haben nur Dunkelheit dargestellt – in der Empfindung, dass die *Quelle* noch vor dem Licht und seinen Formen liegt. Diese Karte sollte keine Collage mit vielen, komplexen Bildern sein. Sie kann durchaus nur aus einem einzigen Bild bestehen, das die große Weite und Schönheit offenbart.

Es ist nicht nötig, dass die Quellenkarte als Erstes gemacht wird. Man sammelt nur entsprechende Bilder und bewahrt sie an einem speziellen Ort auf. Irgendwann wissen wir dann, dass sich das Bild richtig anfühlt – und die Karte kann gestaltet werden. Der Rückseite geben wir eine spezielle Farbe, die sich von den anderen unterscheidet. Auf diese Weise ist die Quellenkarte im Deck leicht zu finden.

Später, bei den Readings mit unseren SoulCollage®-Karten, legen wir die Quellenkarte ins Zentrum – als Zeichen für das Eine, das alle unseren verschiedenen Neteru verbindet. Im übertragenen Sinn könnte man sagen, die Quelle ist wie dieses unendliche Netz, von dem ich zuvor sprach. Und du – mit deinen Neteru – bist eines von unzähligen glänzenden Juwelen in diesem göttlichen Netz, die schönen und interessanten Muster reflektierend, die dir deine SoulCollage®-Karten offenbaren.

SEELENESSENZ

Die zweite Transpersonale Karte symbolisiert die *SeelenEssenz*. Sie deutet auf diesen Funken der Quelle hin, der der Seele von Geburt an innwohnt. In jedem menschlichen Wesen ist dieser Funke von reinem göttlichem Einssein vorhanden, allein dadurch, dass es aus dem Schoß der Quelle geboren ist. Dies gilt für alles Lebendige.

Deine SeelenEssenz ist einzigartig für dich und eine Kodierung für die Manifestation deiner vielfältigen zukünftigen Formen. Mit anderen Worten: Sie ist dein spezielles Potenzial. Die sich entwickelnden Wesen fühlen den kontinuierlichen inneren Drang, diese Verheißung zu erfüllen. Die meisten Lebewesen haben diesbezüglich kein Bewusstsein oder keine Wahl; die Kodierung der *SeelenEssenz* manifestiert sich – entsprechend den Umständen – möglichst vollständig. Eine Rose wird eine Rose, eine Ameise wird eine Ameise, eine Tanne wird eine Tanne.

Einige Lehrer aus mystischen Traditionen nennen diesen unsterblichen Funken der Quelle *die Seele*. Während des Lebens der Person innwohnend, verlässt sie beim Tod den Körper und wandert weiter – vielleicht in einen anderen Körper oder in andere Gefilde. SoulCollage® indes umfasst im Wort *Seele* viel mehr als die eigene *SeelenEssenz*, wie ich es zuvor beschrieben habe. *Seele* beinhaltet all unsere vielen inneren Anteile, die unsere einzigartige *SeelenEssenz* ein Leben lang in unzählige und doch kongruente Formen überträgt. Ich verweise auf die oben erwähnte Metapher: Jede Seele strebt danach, ein wunderbares Juwel im immerwährenden Gewebe des Seins zu werden, um das zu verwirklichen, wofür sie ursprünglich erschaffen wurde. Wenn eine Seele auf dem richtigen Weg ist und ihre Essenz der Welt offenbart, fühlt sie sich im Gleichgewicht und ist glücklich; sie spürt, dass sie sich so manifestiert, wie es für sie gedacht war. Wir erinnern uns also, dass in SoulCollage® die *Seele* alle persönlichen Neteru beinhaltet und dass der einzigartige Funke der Quelle dieser Seele ihrer persönlichen *SeelenEssenz* entspricht.

*Die SeelenEssenz-Karte
repräsentiert den Wesenskern
unseres Seins, allgegenwärtig
und unsterblich.*



TITEL: SeelenEssenz
DIMENSION: Transpersonale Karte
URHEBERIN: Imelda Maguire

Eine Karte, die deine *SeelenEssenz* repräsentiert, kann durchaus komplexer sein und mehr Bilder enthalten als deine *Quelle*-Karte. Ein Foto aus der Kindheit könnte zum Beispiel integriert werden, denn die *SeelenEssenz* ist in unseren frühen Kinderjahren noch sehr sichtbar, bevor sie von prägenden Erfahrungen tendenziell verschleiert wird. Mein Hintergrundbild für diese Karte ist dasselbe wie bei meiner *Quelle*-Karte, weil ich davon ausgehe, dass die *SeelenEssenz* direkt aus der Quelle entspringt.

Versieh diese Karte mit einer eigenen Rückseite und lege sie zusammen mit der *Quelle* ins Zentrum während eines Readings. Sie ist ein weiteres Symbol für das Einssein. Ihr Potenzial ist formlos und ohne Schatten, weshalb die *SeelenEssenz*-Karte keine Stimme hat und keine intuitiven Antworten auf deine Fragen gibt.

ZEUGE

Die Bilder der dritten transpersonalen Karte symbolisieren deinen *Zeugen*. Ein anderes Wort dafür könnte *Bewusstsein* sein. Das Bewusstsein hat eine enorme Bedeutung. Es ermöglicht uns, die *SeelenEssenz* in wunderschönen Formen zu verwirklichen. Ohne das Bewusstsein würdest du nicht realisieren, dass du dich erheben und deine Neteru identifizieren kannst. Du könntest den SoulCollage®-Prozess und seine transformierenden Möglichkeiten weder erkennen noch nutzen.

Der *Zeuge* erlaubt es dir, deine Neteru einfach als Teile deiner selbst anzusehen, sie als wertvolle Helfer in der Geschichte deines Lebens wahrzunehmen, anstatt sich mit ihnen zu identifizieren. Soweit wir wissen, haben auf diesem Planeten nur die Menschen eine solch hohe Kapazität von Bewusstsein entwickelt. Längst hat sich jedoch nicht jeder Mensch entschlossen,

sich dieser Art von innerer Arbeit hinzugeben. Viele sind gefangen in ihrem geschäftigen Leben und identifizieren sich vollkommen mit ihrem Ego. Sie bringen nicht den Willen auf, Abstand zu nehmen und einen Blick in ihr Inneres zu wagen, um die unterstützenden und sabotierenden Neteru erkennen zu können. Eine Lebenskrise kann diesen hektischen, nach außen fokussierten Zustand unmittelbar verändern. Wenn die Welt in einer Krise steckt, wie wir es zur Zeit erleben, kann auch dies ein Katalysator sein. Mehr und mehr wird über den Zeugen gelesen, wie zum Beispiel im Buch *Eine neue Erde* von Eckhardt Tolle, und viele Menschen beginnen, ihren inneren Zeugen zu entwickeln. Während wir SoulCollage®-Karten für unsere Neteru gestalten, üben wir intuitiv diese Art von Zurücktreten und das Sich-selbst-von-außen-Betrachten.

Der *Zeuge* ist demnach vergleichbar mit einem Spiegel, in dem wir uns selbst betrachten können. Diese Karte ist Teil der *Quelle* und entsprechend formlos. Sie kommentiert keine Reflexion, urteilt nicht und applaudiert auch nicht. Von der Perspektive des Zeugen aus gesehen, erhalten wir Einblick in die Muster, die uns von den Neteru offenbart werden, und wir beginnen damit, innere Teile als sich wandelnde Neter wahrzunehmen, die sich letzten Endes auflösen. Es sind vergängliche Teile, schöne, hässliche oder gewöhnliche. Wenn in diesem Buch die Neter der vier Dimensionen vorgestellt werden, werden wir sehen, wie essenziell die Perspektive des Zeugen für unsere Entdeckungsreise mit SoulCollage® ist.

In Readings spricht die Karte des *Zeugen* nicht zu uns. Sie ist nur Potenzial und Teil des Einsseins der Quelle. Wie ein Spiegel gibt diese Karte keine wertenden Antworten, abgesehen davon, was wir von unseren begrenzten Neteru hören, wenn wir uns mit Abstand betrachten. Der *Zeuge* ist Bewusstseinsraum, in den wir eintreten und in dem wir uns von den Wertungen lösen können. Er hat keine Form, keinen Schatten und ist still.

Gestalte eine Karte für den *Zeugen*. Die Bilder für diese Karte geben einen gewissen Eindruck, der sich auf das all sehende Auge des Bewusstseins und dessen reflektierende Natur bezieht. Diese Karte erhält dieselbe spezielle Rückseite wie die anderen transpersonalen Karten und wird während eines Readings ebenso in die Mitte gelegt.



TITEL: Zeuge

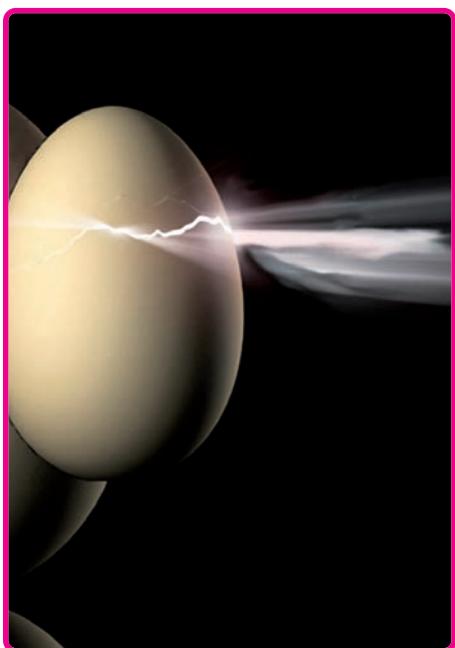
DIMENSION: Transpersonale Karte

URHEBERIN: Nancy Weiss

Zweifellos wirst du auch entdecken, dass ein Mitglied deines inneren Komitees die Eigen-schaft des Zeugen vertritt. Der Name dieser Neter ist das *beobachtende Selbst*, dem du eine Komitee-Karte widmest. Diese Neter wird mit ihrer Fähigkeit, Abstand zu nehmen, kostbare Weisheit und Informationen für dich bereithalten. Jedoch ist auch diese Neter – wie alle Neteru – begrenzt durch ihre Sprache, ihre Kultur, ihr Alter, ihr Geschlecht, ihre Vorurteile und ihre Anhaftungen. Und sie hat auch einen Schatten, vielleicht dunkel, vielleicht hell – und sie ist nicht reine *Quelle*, wie es dein innerer transpersonaler *Zeuge* ist.

Diese Erläuterungen werden alle an Klarheit gewinnen, wenn du Kapitel 5 »Das Komitee« und Kapitel 9 »Die Schattenseite der Neteru« liest.

DIE TRANSPERSONALEN KARTEN UND DIE STILLE



TITEL: SeelenEssenz
DIMENSION: Transpersonale Karte
URHEBERIN: Pam Renner

Einige SoulCollage®-Workshops werden rund um verschiedene Themen organisiert, zu einer bestimmten Dimension oder den Schatten oder auch zu den Transpersonalen Karten. Wir haben bemerkt, dass die Stille ein wesentlicher Bestandteil ist, wenn wir mit dem Fokus auf die Transpersonalen Karten zusammenkommen. Die Teilnehmenden verbringen Stunden in Stille, essen ihre Mahlzeiten, gehen spazieren, meditieren und gestalten ihre Karten in aller Ruhe. Wenn dann das Schweigen gebrochen wird, merken sie, dass sie diese Stille lieben und sich wünschten, sie würde noch lange nicht aufhören. Die Stille scheint etwas in uns zu bewegen und versetzt uns in einen Raum von Weite, Wortlosigkeit und Frieden.

Die meisten von uns nehmen sich selten Zeit für dieses Erlebnis, und es ist wunderbar zu erfahren, was in einer Seele geschieht, wenn sie für eine längere Zeit ruhig wird. Normalerweise verlangsamt sich unser Denken, die plappernden inneren Stimmen werden weniger insistierend und je geübter wir sind, desto mehr wird unsere Aufmerksamkeit auf diesen Moment gerichtet, ohne dass Vergangenheit und Zukunft uns ab-

lenken. Ganz allmählich lernen wir, in diesen stillen Raum unseres *Zeugen* einzutreten und dort nur Beobachter zu sein, ohne die Eile und den Druck, sofort eine Idee umsetzen zu wollen oder nach dem Sinn unseres Tuns suchen zu müssen. Mystiker und Meditierende kennen dies seit Äonen, aber für die meisten westlichen Menschen ist Stille zuerst einmal etwas Leeres, Langweiliges, das gefüllt werden muss. Wenn wir jedoch ermutigt werden und den Schritt in die Stille wirklich wagen und damit zu sein lernen, wird sie gefüllt mit Schönheit, mit Dankbarkeit und Lebendigkeit.

Erinnere dich daran, während deiner Arbeit mit SoulCollage® stille Zeiten einzuplanen, ob du nun alleine oder in einer Gruppe arbeitest. Es können kurze oder lange Zeitabschnitte sein, genau so, wie sie für dich stimmen.

Miriam Goldberg, eine SoulCollage®-Facilitatorin aus Kalifornien, hat folgende Meditation entwickelt; eine Möglichkeit mit den SoulCollage®-Karten über das Eine und das Viele deines Lebens und von allem Existierenden zu meditieren:

Zuerst nehmen wir uns einen Moment Zeit, vor unseren ausgebreiteten, offen gelegten Karten zu sitzen. Wir nehmen uns selbst als Prisma wahr, das jede Karte beleuchtet und spiegelt.

Das strahlende Mosaik von bunten Bildern reflektiert die vielfältigen Arten, wie wir uns gegenüber uns selbst und in der Welt ausdrücken. Wir sehen und spüren, wie jede dieser lichtvollen Gaben vom Grund des Seins zwischen uns und den Karten auftaucht. Es sind kostbare Geschenke aus dem Mysterium des Lebens, die einander reflektieren und getragen sind vom Geheimnis der Schöpfung. Indem wir unsere Karten meditierend betrachten und ihr Strahlen aufnehmen, breitet sich eine entspannende Empfindung aus und ermöglicht es uns, den Spiegel unseres Wesens aus der Tiefe des Seins wahrzunehmen. Das Bewusstsein dehnt sich aus, und wir fühlen uns getragen.

EINE SOULCOLLAGE®-KARTE MIT DEM KÖRPER ERSPÜREN

- ♦ Wenn ich mich mit dieser Karte hinsetze – wo in meinem Körper spüre ich eine Reaktion, wo nehme ich etwas wahr? Wärme, Energie, Spannung, »Schmetterlinge«?
- ♦ Was möchtest du (Frage an Karte/Neter) mir an Weisheit zu dieser Wahrnehmung mitteilen?
- ♦ Wo in meinem Körper bringst du mir deine Geschenke, deine Vitalität?
- ♦ Wie möchtest du, dass ich diese Geschenke, diese Vitalität nutze?
- ♦ Wenn ich diese Vitalität, dieses Geschenk in meinen Körper strömen lasse, wie wird es mich und mein Leben nähren?