

Talk to Your Heart Card Ceremony

Heart

When we really pay attention to what is in our hearts and truly speak to our hearts, then our hearts will always speak back to us—perhaps not in words, but in a deeper kind of knowing.

This ceremony is a way of letting your heart speak to you, to show you what is true in your heart. It can be used when you find your mind moving too fast or going round and round with the same thoughts. It can also help you in the process of melting the ice in your heart.

While you shuffle the word and image card decks, let your intention be to bring your awareness into your heart. Take as long as you need to accomplish this.

Then when the moment feels right choose one card from each deck and place them face down.

As you turn each card over, pay particular attention to your immediate physical sensations, emotions, images, and thoughts at the moment you first see each card.

Make notes in your journal if you wish.

Then you might read in this book the text for the word card, and integrate what is written there with your own notes.

Kortit atorlugit uummatinnut oqalugit

Uummat

Uummatitta ilorpiaat ilumoortumik eqqumaniarfigigutsigit uummatitsinnullu ilumoorsuseq atorlugu oqalukkutta uummatitta akiuaannassavaatigut – immaqa oqaatsit atunngikkaluarlugit ilisimassuserli itinerusoq atorlugu.

Uummatinni ilumoorsuseq takutinniarlugu una pissusilersorneq uummatippit oqalutsinneranut ata-tillugu aqquitit ilagaat. Isummat ulapippallaarpata eqqarsaatilluunniit taakkuinnaasut niaqqunni kaa-viijaarpallaalerpata pissusilersorneq atornegarsinnaavoq. Aamma atornegarsinnaavoq uummatinni sermeq aatsinniarlugu sulinippit ingerlanerani.

Kortit oqaasertaasa assitaasalu aalallugit akulerunneranni takorloorlugu siunertariuk sianissutsivit uummatinnut eqqunnissaa. Tamanna anguniarlugu sapinngisamik piffissangaatsiaq atoruk.

Piffissanngorsorigukku kortimik immikkoortunit tamanit tigusissaatit pusillugillu ilillugit.

Kortit makikkukkit kortini makitanni tamani erniinnaartumik timikkut misigissutsikkullu qanoq qisuariarnerlutit, assit eqqarsaatillu suut takkunnertut, maluginiarsarivissavat.

Piumaguit ullorsitinnut misigisatit allassinnaavatit.

Taamaaleriarlutit uani atuakkamiittoq allanneq nassuiaat atuassavat kortimut makitannut qinersimasannut tunngasoq atuakkamilu allassimasoq nammineerlutit ullorsitinnut allatannut sanilliullugu.

Tal til hjertet kort ceremoni

Hjerte

Når vi virkelig er opmærksomme på, hvad der er inden i vores hjerter og taler sandt til vores hjerter, vil vores hjerter altid svare os – måske ikke i ord, men med en dybere form for viden.

Denne ceremoni er en måde hvorpå du lader hjertet tale, for at vise dig sandheden i dit hjerte. Ceremonien kan bruges når det går for stærkt i dit sind eller de samme tanker kører rundt og rundt i dit hoved. Den kan også bruges i processen med at smelte isen i dit hjerte.

Hav en intention om at bringe din bevidsthed ind i dit hjerte mens du blander ord- og billed-kort sættene. Tag dig al den tid du har brug for for at opnå dette.

Når det føles rigtigt tager du et kort fra hvert kortsæt og lægger dem med front nedad.

Når du vender kortene, skal du være særligt opmærksom på din umiddelbare fysiske reaktion, følelser, billeder og tanker der kommer når du ser hvert kort.

Tag noter i din dagbog hvis du har lyst.

Herefter kan du læse teksten i denne bog som tilhører dit valgte tekstkort og sammenholde bogens tekst med dine egne noter.

Die „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.