

Lisa Estabrook
Soulflower

Dieses Buch zeigt auf, wie die Arbeit mit den Karten eine kraftvolle Pflanzenwesen-Medizin bereitstellt, die dir hilft, dich wieder mit der Natur zu verbinden, Muster in deinen Gedanken, Worten und Handlungen zu erkennen und dein Bewusstsein für das, was um dich herum und in dir geschieht, zu erweitern.

Wenn du mit den Soulflower-Karten arbeitest, kannst du von den Pflanzenwesen lernen und die Samen deiner inneren Weisheit und Intuition erwecken. In dem Maße, wie sich dein Verständnis für die Blumen und die Vernetzung der gesamten Natur vertieft, wächst auch dein Verständnis für dich selbst. Und sich selbst zu verstehen, ist wahre Ermächtigung.

Haftungsausschluss

Die Informationen in diesem Buch werden nach bestem Wissen und Gewissen vermittelt und dienen weder der Diagnose eines körperlichen oder geistigen Zustands noch als Ersatz für eine fundierte medizinische Beratung oder Behandlung. Bitte wende dich für medizinische Beratung und Behandlung an deinen Arzt oder deine Heilpraktikerin. Weder die Autorin noch der Herausgeber können für Verluste oder Schäden haftbar gemacht werden, die sich aus der Verwendung dieses Buches oder der darin enthaltenen Informationen ergeben könnten.

Es gibt heute unbedingt viele gute Gründe, das weibliche Geschlecht wieder besser sichtbar zu machen. Dies ist seit mehr als 40 Jahren auch Anliegen unseres Verlages. Ob dies durch Gendern erreicht wird, darf man jedoch hinterfragen, immerhin geht es um unsere Muttersprache. Sicher ist, dass das grammatische Genus nichts über das Geschlecht (Sexus) aussagt. Deswegen halten wir uns als Verlag beim um sich greifenden Gendern bewusst zurück. Ausführliche Begründung dazu unter www.neue-erde.de/derdiedas

LISA ESTABROOK

Soulflower



Das Pflanzenwesen-Orakel

NEUE  ERDE

Bücher haben feste Preise.

1. Auflage 2023

Lisa Estabrook
Soulflower

Bilder und Kartendesign von Lisa Estabrook
Design und Layout von Damian Keenan
www.mysoulflower.com

Der Titel des englischen Originals lautet »Soulflower«.
Übersetzt aus dem Englischen von Andreas Lentz.

© für die deutsche Ausgabe Neue Erde GmbH 2024
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlag Box und Buch:
Illustration: Lisa Estabrook
Gestaltung: Dragon Design, GB

Lektorat: Deutsches Lektorenbüro, Würzburg

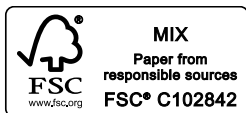
Satz und Gestaltung:
Dragon Design, GB
Gesetzt aus der Minion

Gesamtherstellung: Reliance Printing Co., Ltd., Shenzhen
Printed in China

ISBN 978-3-89060-848-8

IRIS ist ein Imprint bei Neue Erde

Neue Erde GmbH
Cecilienstr. 29
66111 Saarbrücken
Deutschland · Planet Erde
www.neue-erde.de



*Für meine Kinder, die mich immer wieder dazu
inspirieren, die beste Version meiner selbst zu sein.*

*Mein Wunsch ist es, dass ihr den Himmel hier
auf der Erde erbt. Er ist euer Geburtsrecht und
das Geburtsrecht aller Wesen.*

*Und mit tiefer Dankbarkeit und Liebe zu
meinem Mann, für seine bedingungslose Liebe
und unvoreingenommene Unterstützung
seiner grünen Hexe.*

Inhalt

Vorwort	9
Einführung: Mein heiliges Warum	11
1 Den Garten der Seele pflegen	16
2 Mit dem Boden beginnen ~ Jederzeit	19
3 Aussaat ~ Vorfrühling/Neumond	23
4 Wachstum ~ Frühling/Zunehmender Mond	27
5 Blüte ~ Sommer/Vollmond	31
6 Aufräumen ~ Herbst/Abnehmender Mond	34
7 Ruhe und Erneuerung ~ Winter/Schwarzmond	38
8 Pflanzenwesen	43
9 Eine tägliche Praxis kultivieren ~ Heiliges Gärtnern	47

DIE SOULFLOWER PFLANZENWESEN

Akelei – Fülle	58
Aster – Erleuchtung	62
Beifuß – Integration	66
Betonie – Erdung	70
Bleiwurz – Verstehen	74
Borretsch – Optimismus	78

Braunelle – Verantwortung	82
Brennnessel – Verwandlung	86
Ehrenpreis – Einsicht	90
Frauenmantel – Fürsorge	94
Frauenschuh – Verbundenheit	98
Glockenblume – Ausrichtung	102
Goldmelisse – Lebendigkeit	106
Hortensie – Umwandlung	110
Immergrün – Verflechtung	114
Iris – Inspiration	118
Kamille – Stabilität	122
Kapuzinerkresse – Vitalität	126
Krokus – Eröffnung	130
Lavendel – Wiederherstellung	134
Lilie »Stargazer« – Kapitulation	138
Löwenzahn – Loslassen	142
Mariendistel – Vergebung	146
Mohn – Entwicklung	150
Nachtkerze – Wiedergeburt	154
Narzisse – Wahrnehmung	158
Nieswurz – Ermächtigung	162
Purpur-Sonnenhut – Bewusstsein	166
Ringelblume – Kommunikation	170
Rose – Freude	174

Rosmarin – Klarheit	178
Rotklee – Gelassenheit	182
Samtpappel – Selbstliebe	186
Schafgarbe – Grenzen	190
Sonnenblume – Zuversicht	194
Sonnenhut – Anerkennung	198
Stiefmütterchen – Resonanz	202
Strobe (Weymouthkiefer) – Weisheit	206
Taglilie – Zentrierung	210
Tränendes Herz – Unabhängigkeit	214
Vergissmeinnicht – Gewahrsein	218
Vogelmiere – Verträglichkeit	222
Weißdorn – Mut	226
Zinnie – Unbeschwertheit	230

Über die Autorin

235

Vorwort

*Welche Gabe auch immer wir haben,
wir sind aufgerufen, sie einzubringen und für
die Erneuerung der Welt zu tanzen.
Als Gegenleistung für das Privileg, atmen zu dürfen.*

ROBIN WALL KIMMERER

Meine Gabe ist es, die Schönheit, den Zauber und die Liebe in der mich umgebenden Welt zu sehen. Meine Aufgabe besteht darin, die Schönheit, den Zauber und die Liebe in mir selbst zu sehen, Selbstmitgefühl und Freude zu nähren und zuzulassen, dass diese schöpferische Energie in die Welt hinausströmt – wie Löwenzahnsamen in einer Brise – und andere beseelt, dasselbe zu tun.

Die eine große Wahrheit, die ich am liebsten teile, ist, dass wir bereits alles haben und immer hatten, was wir brauchen, um glücklich und ganz zu sein. Wir sind nicht zerbrochen, wir sind nur getrennt: von unserem Herzen und der Wahrheit, die wir sind.

Wir haben den Garten Eden – den Himmel – hier auf der Erde unter unseren Füßen. Wir müssen uns nur an ihn erinnern und ihn wiedererkennen.

Versprich dir, die Erde jeden Tag auf irgendeine Weise zu berühren und lange genug bei ihr zu verweilen, um deine Verbindung mit ihr zu spüren und diese Wahrheit zu verkörpern.

In tiefer Dankbarkeit für diese Soulflower-Reise und dafür, dass du sie mit mir teilst.

Mögen wir uns alle erinnern.

Lisa 

EINFÜHRUNG

Mein heiliges Warum

*Eine andere Welt ist nicht nur möglich,
sie ist unterwegs.*

An einem stillen Tag kann ich sie atmen hören.

ARUNDHATI ROY

Ich kann es spüren. Eine tiefe innere Weisheit regt sich, die anklopft, um wahrgenommen, erkannt und gewürdigt zu werden. Spirit flüstert mir zu und bittet mich, aufmerksam zu sein und aus dem alpträumhaften, auf Angst gegründeten Stumpfsinn herauszufinden, der den Verstand, die Herzen und die Seelen der heutigen Menschen erfasst hat.

Die Gesellschaft, in der ich aufgewachsen bin – geprägt von Spaltung, Mangel, Wettbewerb und pausenlosem Tätigsein –, ist nicht nachhaltig. Wir sind »krank und müde«, und die Erde ist es auch. Wir sind aus dem Gleichgewicht geraten und haben unseren Weg verloren. Nach einem langen Umweg, auf dem ich den Vorgaben, der Richtung und den

»Regeln«, die mir von außen auferlegt wurden, Folge geleistet habe, lag ich erschöpft und mit Schmerzen am Boden und fragte Spirit, wo ich in die Irre gegangen war.

Die Antwort überraschte mich. Da war ich nicht allein!

Ich war nur die jüngste in einer langen Reihe entmachteter Frauen, die zu einem Takt marschieren, der nicht unserem Herzen entspringt. Beschwerft mit dem Gepäck vieler Lebensalter, mit gesenktem Kopf und ausgerichtet auf die schwer fassbaren Ziele »Glück« und »Erfolg«, hatte auch ich meinen Weg verloren, und mein Körper unterstrich es lautstark. Ich war buchstäblich und im übertragenen Sinne aus dem Lot geraten; mein Kopf und mein Verstand herrschten, und ich ignorierte mein Herz und meine Seele.

Und so griff ich nach über 20 Jahren Pause endlich wieder zu den Pinseln und breitete meine Gärten vor mir aus, die schon immer die Hauptquelle des Friedens und des Trostes in meinem Leben waren.

Die Malerei brachte mich in ein vertrautes intensives Gespräch mit den Pflanzen und Blumen, die um mich herum wachsen. Sie waren schon so lange meine Freunde und Vertrauten und wurden nun zu meinen Lehrern, Verbündeten und Therapeuten.

So begann ich, das *Soulflower* Pflanzenwesen-Orakeldeck zu schaffen, das meine Reise zurück zu mir, zu meinem Herzen, werden sollte. Es war eine Pilgerfahrt (und ist es noch).

Ich musste das Ruder aus der Hand geben, was nicht leicht war, da mein Verstand gerne die Kontrolle behielt. Er ließ mich nicht so ohne weiteres los, sondern klammerte sich verbissen an das dunkle und tief verwurzelte Selbstbild von Unwürdigkeit und Selbstmitleid, das mich verbarg: versteckt und sicher, jedoch mit gebrochenem Herzen, voller Schmerz und sehr einsam.

In den zwei Jahren, in denen das *Soulflower* Pflanzenwesen-Orakeldeck entstand, trat jede Blume – eine nach der anderen – als meine nächste Partnerin in einem wunderschön abgestimmten Tanz der Ko-Kreation auf. Jede Blume war genau die Medizin, die ich brauchte, um zu wachsen, um meine Perspektive zu ändern oder um mit neuen Augen und offenem Herzen die »Lektion« oder vielmehr das Geschenk zu sehen, das ich durch die Situationen und Erfahrungen empfangen, die ich machte.

Jede Blume passte vollkommen zu dem, was ich zum jeweiligen Zeitpunkt in meinem Leben erfuhr. Alles, was ich tun musste, war, mich dem Vorgang ebenso anzuvertrauen wie all den Worten, Gefühlen

und Emotionen, die meinen Geist, meinen Körper und meine Seele bei der Arbeit durchfluteten.

So, wie sich im Laufe der Zeit meine Beziehung zu jeder Blume vertiefte, wurden aus diesen zufälligen Gedanken und Gefühlen die schönsten und lebendigsten Erkenntnisblitze. Jede Blume weckte in mir Samen jener Weisheit und Wahrheit, die ich in meinem Herzen wusste, die ich aber in meinem geschäftigen modernen Leben, das so viel von meiner Aufmerksamkeit in Anspruch nahm, vergessen hatte.

Und so kam das Kartendeck über ein paar Jahre hinweg langsam zusammen. Jedes Bild für das Deck war wie ein neuer Schritt in Richtung meines Herzens, zurück auf dem Weg, den meine Seele vorgab. Ich lernte zu verstehen, dass das Leben eine Reise ist, die unser ganzes Wesen – Geist, Körper und Seele – in einen spiralförmigen Prozess hineinzieht, während wir wachsen und hoffentlich immer tiefere Ebenen des Verständnisses erreichen.

Wenn die Samen der Selbsterkenntnis einmal gesät sind, müssen sie wachsen. Sie können natürlich vernachlässigt werden, aber dann liegen sie einfach schlafend in der Dunkelheit, bis etwas oder jemand die richtigen Bedingungen für ihr Wachstum schafft.

Mein tiefster Wunsch für das *Soulflower* Pflanzenwesen-Orakel ist, dir durch die Weisheit und die heilenden Botschaften der *Soulflower* Pflanzenwesen Samen der Einsicht und Inspiration für deine Reise zur Heilung anzubieten. Mit dem Deck und dem Buch möchte ich einen Raum der Schönheit schaffen – einen Raum, in dem du Zeit mit Selbstreflexion verbringen, die Samen der Selbsterkenntnis liebevoll begießen und deine Beziehung zu deiner Seele, deinem Körper und der Erde, die uns alle trägt, wachsen lassen kannst; denn ich weiß, dass die Samen der Ermächtigung nur Licht, Liebe und das nährenden Geschenk der Zeit benötigen, um zu keimen, zu wachsen und zu erblühen.

Wenn wir zu unserem wahren Selbst nach Hause kommen, wenn wir unsere Herzen und Seelen heilen, werden wir alle dazu beitragen, die Erde wieder ins Gleichgewicht zu bringen: mit unserem ermächtigten, voll verkörperten und voll verwirklichten göttlichen Selbst. Und das lässt mein Herz vor Freude singen.

Den Garten der Seele hegen und pflegen

*Wenn wir uns der Intelligenz der Erde ergäben,
könnten wir wurzelnd uns erheben wie Bäume.*

RAINER MARIA RILKE

Mutter Erde sorgt im Überfluss und mit Liebe für uns alle und für all unsere Bedürfnisse. Sie gibt und gibt – sie sorgt für die Luft, die wir atmen, für Nahrung, Medizin und Wasser für unseren Körper, für Materialien für unsere Kleidung und Unterkunft und für eine überbordende Schönheit, die unsere Herzen und Seelen nährt. Wir wiederum sind die Gärtner, die Hüter, die Pfleger der Erde. Wir sind die Mitschöpfer des Lebens, die Künstler und Bildhauer unserer tagtäglichen Wirklichkeit, die Ernährer und Pfleger unserer allverbundenen Seelen. Aber wie können wir das gut machen, wenn wir nicht wissen, wie wir für uns selbst sorgen? Wie können wir uns selbst oder dem Allgemeinwohl dienen, wenn wir

erschöpft sind, Schmerzen haben und mit unserem Leben und dem Zustand der Welt überfordert sind?

Alles, was man uns als modernen Menschen über uns selbst beigebracht hat, wurzelt in dem Glauben, dass wir irgendwie von der Erde, auf der wir leben, getrennt sind. Auf unserer unermüdlichen Suche nach Gleichgewicht glauben wir, dass wir unser Leben kontrollieren, »Erfolg« haben und Schmerz und Leid vermeiden können, wenn wir nur alles »richtig« machen. Wenn wir dann unweigerlich Schmerzen erleiden und in Schwierigkeiten geraten, lautet die Schlussfolgerung, dass wir etwas falsch machen und dass die Medizin, die uns heilen wird, oder der Held, der uns retten wird, irgendwo »da draußen« zu finden sei.

Unsere Körper jedoch sind weise, und Mutter Erde ist eine geduldige Lehrerin, die uns immer wieder zeigt, dass die Schaffung von Gleichgewicht und Heilung kein Endziel, sondern ein dynamischer, sich fortwährend entwickelnder spiralförmiger Prozess ist, der alle Aspekte des Lebens würdigt, auch die schmerzhaften Teile, denn sie alle sind lehrreiche Momente, die uns helfen zu wachsen.

Bei der Suche nach Gleichgewicht, Glück und Heilung geht es nicht darum, das Menschsein zu

perfektionieren; es geht darum, *alles* zu integrieren, was du bist. Es geht darum, sich daran zu erinnern, wie man sein Herz öffnet, auf seine innere Führung hört und ihr folgt, und alles loslässt, was einem nicht mehr dient. Das ist kein einfacher Prozess, vor allem nicht das Loslassen, und es ist etwas, das niemand anderes für dich tun kann.

Die Pflege des Gartens deiner Seele ist der Prozess des Erinnerns und der Verkörperung der Wahrheit, dass *du* die Erde *bist*. Du bist nicht abgesondert. Du bist die gesegnete Gärtnerin in dieser Erdschule, die lernt, auf die natürlichen Rhythmen und Zyklen des Planeten, auf dem wir leben, und auf den Körper, den wir bewohnen, zu hören und mit ihnen zu fließen.

Es gibt großen Frieden und enorme Freude, wenn wir unsere Gedanken und unser Handeln mit der Weisheit unseres Körpers und den Rhythmen und Zyklen von Erde und Mond, die uns leiten, in Einklang bringen.

2

Mit dem Boden beginnen

~ Jederzeit ~

*Zu heilen ist eine Kunst. Sie erfordert Zeit.
Sie erfordert Übung. Sie erfordert Liebe.*

PAVANA

Unsere Geschichten, Erfahrungen und persönlichen Lebensumstände, unsere Grundüberzeugungen, Werte und Moralvorstellungen sowie alle unsere ererbten kulturellen Prägungen bilden den »Boden« unseres individuellen Lebens. Dieser Boden liefert all die Nahrung, die wir für die perfekte Entfaltung unserer einzigartigen Persönlichkeit benötigen. Er ist Nahrung für unsere Gedanken, Antrieb für die Selbstreflexion und Dünger für unser eigentliches persönliches Wachstum.

Wir sind mit unserer Umwelt verbunden und werden von ihr beeinflusst, so dass es leicht ist, das Opfer zu spielen, anderen die Schuld zuzuweisen und sich mit all dem Drama und Leid abzufinden, das in der Regel daraus resultiert. Das Leben ist hart,

und dann sterben wir, richtig? Aber der verantwortungsbewusste Gärtner weiß, dass wir immer eine Wahl haben. Wir können den Boden öde und leer und unbearbeitet lassen, oder wir können uns entscheiden, zu graben und einen tieferen Blick auf die Wahrheiten zu werfen, die wir dann unweigerlich zutage fördern werden.

Was wir finden, ist vielleicht nicht schön. Es kann schleimig sein, oder es ist schwierig, damit umzugehen, aber als Gärtner haben wir letztlich die Entscheidung, wie wir mit jeder neuen Entdeckung umgehen – schreien wir auf und laufen angstvoll davor weg oder finden wir den Mut, neue Wege zu erkunden, um uns diesen Entdeckungen zu stellen.

Unser körperliches Wesen ist eng mit der Wirklichkeit unserer inneren Welt verbunden. Krankheiten sind oft Ausdruck oder Spiegelbild emotionaler und spiritueller Fehlansicht sowie der physischen Umstände und der Umwelt. Unsere tief verwurzelten Überzeugungen und was wir denken, spiegelt sich nicht nur in unserem Körper, sondern auch in der uns umgebenden Welt wider, ganz gleich, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht.

Wissenschaft und moderne Medizin mögen zwar Heilmittel für den Körper bieten, doch wahre Heilung ist mehr als die bloße Behebung eines körperli-

chen Leidens. Wahre Heilung kann nur stattfinden, wenn wir die Verantwortung für unsere Pilgerfahrt zur Heilung übernehmen und erkennen, welche Rolle unser Verstand, unsere Gefühle, unsere Gewohnheiten und unser Verhalten für unser allgemeines Wohlbefinden spielen. Wahre Heilung kann erst stattfinden, wenn wir uns um den Garten unserer Seele kümmern.

Die Weisheit, die die Erde durch ihre Tages- und Nachtzyklen und die Jahreszeiten vermittelt, und der Rhythmus und die Kraft des Mondes, der unsere zyklischen Körper zieht und drängt, bilden zusammen eine wunderbare mehrschichtige Landkarte, die uns den Weg weist.

Jeder Tag und jede Jahreszeit hat eine eigene Energie. So wie die Erde den Zyklus von Ruhe, Wachstum, Ernte und Loslassen durchläuft, so tun es auch wir. Über die Zeit können wir so viel über uns lernen und darüber, was es wirklich bedeutet, ausgeglichen, ganz und im Einklang mit allem zu sein, was ist. Wir sind Teil der Erde; wir *sind* die Erde.

Während sich unser Planet in einem scheinbar endlosen Sommer erwärmt, werden wir daran gemahnt, dass ohne das Abwerfen der Blätter im Herbst, um den Boden wieder anzureichern, und ohne die Dunkelheit des Winters, um zu verwandeln und zu

ruhen, neues Wachstum unmöglich wird. Wir brauchen Zeiten der Ruhe und des Nachdenkens, um in unserem Leben die volle Schöpferkraft möglich zu machen und zum Ausdruck zu bringen. Wenn wir uns ständig anstrengen und abmühen, lassen wir uns von unseren Ängsten und Zweifeln leiten und nicht von der Weisheit unseres Herzens und unseres großartig intelligenten Körpers. Wir sind zu beschäftigt (und zu müde), um die Geschichten und Muster unseres Lebens wahrzunehmen, die uns leiten können und die seit so vielen Generationen begraben sind und ignoriert wurden.

Die Art, wie wir mit unserem Körper und der Erde umgehen, ist eine der Hauptursachen für die Fehlfunktionen und letztlich für das Unwohlsein, nicht nur von uns selbst, sondern ebenso des ganzen Planeten, von dem wir ein wesentlicher Teil sind. Es erfordert großen Mut, einen anderen Weg einzuschlagen, denn die Pflege des Bodens unseres Lebens ist ein nie endender Vorgang. Und es ist keine leichte Aufgabe, aber die Belohnung für deine Sorgfalt und Hingabe sind die Samen der Ermächtigung, der Freude und des persönlichen Wachstums, die unvermeidlich aus der Annahme der Bedingungen und aus dem Verständnis deines einzigartigen Gartens hervorgehen.