

Intuitives Sehen

inspiriert von Jeet, überliefert von Anjoka.

Beim Massieren, aber auch im sonstigen Zusammensein gibt es immer wieder die Frage, was braucht mein Gegenüber, wie fühlt es sich? Dabei sind reichen einem erfahrenen schon kleine Anzeichen, die kaum zu benennen sind, um mit vergleichsweise hoher Sicherheit zu wissen, worum es geht. Ob der Vorgang des Erkennens jetzt Einfühlungsvermögen, Menschenkenntnis oder Intuition genannt wird ändert nur Details der Wahrnehmung. Die Wahrnehmung von feinen bzw. feinstofflichen Signalen kann geübt werden und die Treffsicherheit hängt auch vom Selbstbewußtsein und -Bewußtsein Vertrauen ab.

Gruppensetting

Die Gruppe sitzt im Kreis, gesammelt, eingeschwungen und ruhig.

Ein Teilnehmer wird bestimmt, der als nächstes in die Mitte kommt.

Bei sich selbst ankommen: Schließe die Augen, atme tief und ruhig in den unteren Bauch. Finde eine bequeme aufrechte Haltung. Verabschiede alle alltagsgedanken. Entspanne dich und sinke ein bischen tiefer. Nimm dich selbst wahr. Wie fühlst du dich. Wie fühlt sich dein Körper an. Gibt es in dir gerade irgendwelche Bedürfnisse, die akut befriedigt werden wollen? Das hat alles mit dir zu tun. Das kann bei anderen ähnlich sein, muss es aber nicht.

_____ **setzt sich in die Mitte.**

Du weist jetzt, das _____ in der Mitte sitzt. Entstehen in dir Assoziationen, Bilder, Farben, oder sonst etwas? Oft flackern nur ganz kurze Gedanken auf, vor allem wenn sie tabubesetzt sind.

Öffne langsam die Augen mit einem weichem Blick. Nimm einfach wahr, ohne zu denken oder zu interpretieren. Merk dir, was du wahrnimmst.

Gibt es beim Anblick von _____ in dir Assoziationen, Bilder, Farben, oder sonstige Sinneswahrnehmungen?

Wie geht es _____?

Wie geht es _____ gesundheitlich?

Wie geht es _____ seelisch?

Welche Gefühle oder Emotionen bewegen _____?

Was braucht _____?

Stell dir vor, du sollst gleich für _____ da sein, z.B. eine Heilmassage geben.

Was braucht _____?

Wo würdest du _____ am Anfang Berühren? Mit der Berührung anfangen?

Wo oder mit was würdest du _____ möglicher weise helfen?

Schließe die Augen und spüre noch ein wenig nach. Kommen noch Eindrücke hinterher?

_____ Setzt sich wieder in den Kreis zurück.

Wenn _____ bereit ist, zu hören, teile deine Wahrnehmungen mit. Wenn es möglicher weise belastende Dinge sind, dann sprich in der 3. Person (also nicht „du hast wütend geschaut“, sondern „der Blick von _____ sah wütend aus“) Alle feinstofflichen Wahrnehmungen können Projektionen sein, haben aber oft doch mit dem Empfänger zu tun. Ob _____ Resonanz mit deinen Wahrnehmungen hat entscheidet er oder sie.

Beende den Kreis mit Dank und einem Namasté.

Reinige den Kreis mit kräftigem Klatschen, damit die Mitte wieder frei ist.