

# INTUÏTIEF

Intuïtie ontstaat uit drie lichamelijke kennisbronnen.

Je Buik, waar al die ervaringen gearchangeerd zijn.

Je Hart, die je verbindt met alles wat je in het hier-en-nu ervaart.

Je Hoofd, die in verbinding staat met het universum en hierdoor een connectie met de toekomst kan maken in de vorm van inzichten en intuïtief weten.

Ervaar dit door bron voor bron langs te gaan bij het vinden en lezen van jouw kaart van dit moment.

Plaats de grote Arcana met de rug naar boven verspreid over de grond. Je gaat straks tussen de kaarten door lopen, dus een beetje ruimte is handig.

Plaats je handen op je buik en ga door middel van een diepe ademhaling in door de neus en uit door de mond naar de bron Buik. Deze ligt drie vingers onder de navel en twee vingers naar binnen. Wanneer je je geaard en verbonden voelt ga je tussen de kaarten door lopen. Laat je buik de weg wijzen. Buik verteld je welke kaart veilig of juist een uitdaging vormt. Jij kiest voor welke kaart je wilt gaan.

Heb je je kaart gevonden, dan mag je deze omdraaien, maar laat de kaart liggen. Blijf bij je bron Buik en ervaar de kaart. Welke fysieke reacties komen naar boven? Welke herinneringen?

Doe een stapje naar achteren, van de kaart weg. Plaats je handen op je hart en stap vanuit het verleden naar het Hier-en-Nu. Sluit even je ogen en voel waar je voeten nu staan. Hoe je kleding nu voelt rond je lichaam. De temperatuur van de ruimte nu. De geuren en geluiden van nu. Wanneer je helemaal hier bent, open je je ogen en kijk je opnieuw naar jouw kaart. Welke gevoelens komen naar boven? Blijdschap, Verdriet, Boosheid, Teleurstelling? En hoe staan deze gevoelens ten opzichte van wat je bij Buik hebt mogen ervaren?

Wanneer Hart je niets meer te vertellen heeft, sluit je opnieuw je ogen om contact te maken met bron Hoofd. Deze bron bevindt zich bij het derde oog. Dit punt ligt tussen, en niet iets boven de lijn van, je ogen. Ga in gedachten naar dit punt. Dit vereist geen fysieke inspanning, dus je voorhoofd hoeft niet te fronsen en je ogen niet te loensen.

Adem drie tellen in, houdt dit drie tellen vast. Adem drie tellen uit en houdt dit drie tellen vast. Doe deze ademhaling met steeds stappen van drie tellen, ongeveer tien maal. Mocht je vier of meer tellen comfortabel vinden, dan kan dat ook, zolang alle stappen maar even lang zijn.

Hierna laat je de focus op ademhaling los en blijf je alleen nog in gedachten bij het derde oog. Welk inzicht (dat kan n woorden, beelden, gevoel of geluid zijn) komt naar boven?

