

Präsent sein bedeutet, mit dem, was hier und jetzt freigesetzt wird, weder zu verschmelzen noch es abzulehnen oder verändern zu wollen. Wir heissen die verwaisten Aspekte, so wie sie sind, willkommen und sind ihnen Raum.

Die Illusion des Getrennt-Seins löst sich auf. Wir sind aufgehoben und geborgen im Sein.

DAS ist die Kunst des Willkommen-Heißens -

*This is the Practice of Welcoming.*



*\*Weitere Ideen & Inspirationen zum Einsatz dieser Karten werden in Nöles Workshops und Retreats präsentiert.*

Nöle Giulini, 2020  
C-IAYT, Senior iRest®  
Lehrerin & Trainerin

[NoleGiulini@gmail.com](mailto:NoleGiulini@gmail.com)

Erhältlich auf Deutsch:

[ThePracticeofWelcoming.de](http://ThePracticeofWelcoming.de)

## Herzlichen Dank An

MYRON GAUGER von artshots.biz für die Fotos der Spürgefährten und das Entfernen von Kleber.

ADRIENNE ROBINEAU von Isabel Bay Design - für ihr brillantes Design und das Foto von Nöle.

GARY LEMONS für seine Standhaftigkeit, seinen Enthusiasmus und seine liebevolle Art, dieses Projekt bis zur Vollendung zu begleiten.

Original handgefertigten Skulpturen  
von Nöle Giulini: [NGiulini.com](http://NGiulini.com)



Die Spürgefährten sind  
in Deutsch und Englisch erhältlich.

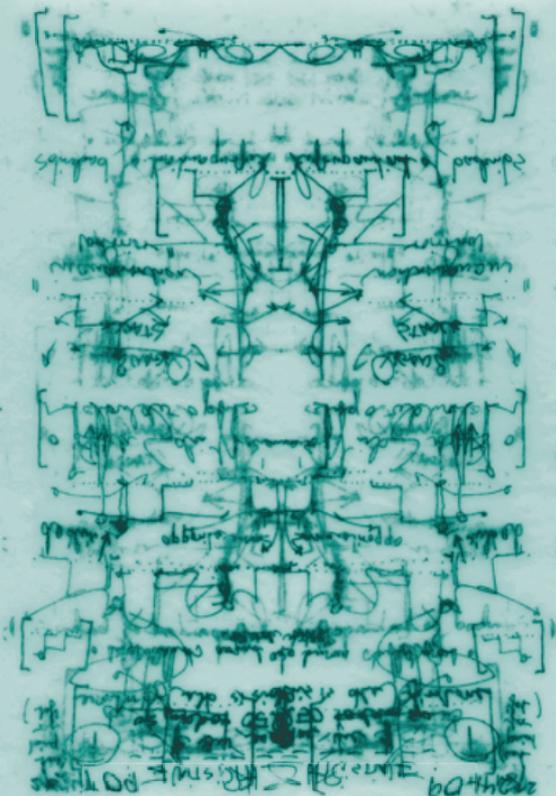
ZUR BESTELLUNG KONTAKTIEREN SIE BITTE:

[NoleGiulini@gmail.com](mailto:NoleGiulini@gmail.com)

[ThePracticeofWelcoming.de](http://ThePracticeofWelcoming.de)

Copyright © 2020 Nöle Giulini & The Practice of Welcoming

## The Practice of Welcoming



## Spürgefährten

Kartenset für Co-Meditation und Selbsterforschung

# Spürgefährten ~ ein Kartenset mit emotionalen Körpergesten für Co-Meditation und Selbsterforschung

Traditionell wird im Prozess der Co-Meditation eine bestimmte Reihe von Fragen angewendet, um die Identifikationsebenen der sorgfältig konstruierten "Ich"-Struktur zu erkennen und uns ihrer bewusst zu werden.

Durch das Benennen und Beschreiben distanzieren wir uns von dem Erlebten. Wir stehen ausserhalb, nehmen wahr und beobachten. Energie, die in Form von Wahrnehmungen und deren Interpretation gebunden war, wird freigesetzt, wenn wir das Muster der Identifikation durchschauen.

Wir können diesen Prozess mit einer anderen Person als Heiliger Spiegel üben, und uns im Beobachten und Beobachtet-Werden gegenseitig abwechseln, oder wir lassen uns von den Spürgefährten auf den Karten begleiten:

**SUCHE DIR EINE KARTE AUS, DIE DU ZUFÄLLIG ODER BEWUSST AUSWÄHLST—MIT DEM BILD ENTWEDER OFFEN ODER VERDECKT.**

## HIER SIND EINIGE ANREGUNGEN:

- *Beziehe Dich zu der gewählten emotionalen Körpergeste des Spürgefährten, als wärest Du eins mit ihr. Berichte als das "Ich" dieser Darstellung, wie es sich anfühlt, damit identifiziert zu sein: "Ich bin ..."*
- *Beschreibe den Spürgefährten als Objekt—als Gegenüber—ohne Dich mit ihm zu identifizieren. Bleibe als BeobachterIn distanziert und drücke diese Trennung durch Deine Wortwahl aus: "Da ist ..." "... kommt auf." "... erscheint." "... macht sich bemerkbar." Was nimmst Du wahr? Was spürst Du, wenn Du diesen Spürgefährten auf Dich wirken lässt? Beschreibe alles, was in Dir kommt und geht.*
- *Wähle drei Spürgefährten, die verschiedene Gemütszustände oder Zustände Deines Autonomen Nervensystems widerspiegeln. Beschreibe aus diesen unterschiedlichen Perspektiven Deine Wahrnehmung einer Situation aus Deinem Leben—zunächst als wärest Du völlig mit ihr identifiziert: "Ich bin ...",*

*"Ich habe..." , dann als BeobachterIn: "Da ist ...", "Zeigt sich ...", "Kommt auf ..."*

- *Wähle einen Spürgefährten, der Dich für eine Zeit begleiten könnte.*

**Die Körpergesten auf den Karten werden zu Stellvertretern für emotionale oder mentale Stimmungen, die wir vielleicht vernachlässigen, vermeiden, oder die uns völlig vereinnahmen, wie zum Beispiel Krankheit, Verzweiflung, Angst, Depression, oder Überschwang und Freude oder sogar ein tiefer, von Qual und Widerstand durchdrungener Schmerz.**

Indem wir uns auf die gewählte emotionale Körpergeste als Objekt außerhalb von uns beziehen, erfahren wir Sicherheit und Vertrauen in die uns innewohnende Fähigkeit, mit diesen Wahrnehmungen einfach nur zu sein.

Wir sind eingeladen, dem was sich zeigt, durch Wort, Bewegung, Tanz, Gesten, Grimassen, Tönen oder jegliche andere kreative Art Ausdruck zu verleihen.\*