

## Augenkontakt-Ritual ... mit dem tibetischen Mitgefühl-Manta Om Tare Tuttare beim StimmVolk Friedens-Singen «Wind des Wandels» in Bern, 24. August 2024

Herzlichen Dank an Selina Frei, Nadine Keiser, Rahel Aebersold ... & Konrad Seidel (Fotos)



## Augenkontakt-Ritual für Verbindung und Menschlichkeit >[www.stimmvolk.ch/uebungen-wachstum](http://www.stimmvolk.ch/uebungen-wachstum)

Augen sind die Fenster zur Seele. Beim Augenkontaktritual blicken sich zwei Menschen für eine längere Zeit als im Normalkontakt bewusst, achtsam und ohne zu sprechen in die Augen. Es ist eine kraftvolle Erfahrung, die uns unseren Gefühlen näherbringen und uns Verbundenheit erleben lassen kann. In besonderen Momenten können wir im Vis-à-Vis den Bruder, die Schwester, einen Mitmenschen erkennen und die Erfahrung machen, dass es keine 'Fremden' gibt.

- [PDF "Augenkontakt-Ritual-Anleitung & Weisheitsgeschichte "Wann beginnt der Tag"](#)
- [PDF "Info-Plakat" zum Aufstellen](#) als Info für Teilnehmende & PassantInnen
- [Aufschlussreiche Kurz-Reportage \(4:14\) / ...](#)

## Grund-Anleitung für Augenkontakt-Begegnung von zwei Menschen

- Setzt euch in eine bequeme Position vis-à-vis voneinander oder steht einander gegenüber.
- Schaut euch in die Augen ohne zu sprechen (z.B. eine oder mehrere Mantra-Längen / resp. Minute(n)).
- Atmet tief ein und aus. Entspannt euch. Haltet euren Blick sanft, verbindet ihn mit eurem Herzen und versucht, nicht wegzusehen. Erlaubt euch auch zu blinzeln. (*TIPP: Das Sehen ist kein aktiver Vorgang, denn die Pupille ist wie ein offenes Fenster, in welches das Gesehene hineinsinkt – von den Augen hinunter zum Herzen. Übe dich darin, das Gesehene empfangend in dich hineinfallen zu lassen*)
- Jemand kann das Ende eures Augenkontakts mit einer kleinen Geste des Abschieds oder Dankes signalisieren. Verabschiedet euch ohne Worte – und wenn es für beide stimmig ist, mit einer Umarmung.
- Es mag Momente von Bewegtheit, Verbundenheit und Liebe geben, aber auch unangenehme Empfindungen und Gefühle. Nehmt alles wahr und an und öffnet euch der Tatsache, dass euer Ge-genüber ein vom Leben geschaffenes Wesen ist und so wie ihr selbst zur Menschheitsfamilie gehört. Lasst alle Gedanken immer wieder vorbeiziehen wie die Wolken am Himmel.
- Lasse das Erlebte in dir nachklingen.
- Wenn du willst, kannst du diese Erfahrung mit mehreren Menschen machen.

### ... eine passende Weisheitsgeschichte

#### Wann beginnt der Tag?

##### *Weisheits- und Friedensgeschichte aus dem Orient*

Eines Abends unterhielten sich zwei Hirten miteinander, woran man erkennen kann, wann die Nacht endet und wann der Tag beginnt. «Vielleicht dann, wenn man in der Ferne ein Schaf von einem Hund un-terscheiden kann?», meinte der eine. «Oder wenn man von Weitem einen Feigenbaum und einen Olivenbaum auseinanderhalten kann», schlug wiederum der andere vor.

Sie wurden sich nicht einig. Und bevor sie begannen, sich zu streiten, gingen sie zu einer weisen Frau, welche für ihre friedliche, menschliche und freundliche Art bekannt war.

Die Weise begrüßte sie herzlich und hörte sich die Überlegungen der beiden Hirten an. «Die Antwort liegt viel näher», antwortete sie. «Habt ihr einen weiteren Einfall, woran man erkennt, dass der Tag begonnen hat und die Nacht vergangen ist?»

«Vielleicht wenn ich einen weissen von einem schwarzen Stein unterscheiden kann», rätselte der erste Hirte, «...oder besser einen grauen von einem schwarzen Stein», schlug der zweite Hirte vor.

«Ihr sucht mit eurem Verstand im Aussen, doch das ist nicht der richtige Ort», sagte die Weise freundlich. «Die Antwort liegt vielmehr im Herzen:

Die Nacht endet und der Tag beginnt, wenn du einem Menschen in die Augen blickst und darin deinen Bruder oder deine Schwester erkennst. Und dann wird es Tag, so dunkel es draussen auch sein mag.»

