

Loving Eyes

Eine der wesentlichsten Kontakt- (und oft auch Bewertungsfunktionen) in der Begegnung mit anderen Menschen, anderen Lebewesen, in der Art des Umganges mit der Welt ist der Augenkontakt.

In dem geflügelten Satz „Die Augen sind ein Spiegel der Seele“ ist viel Wahrheit enthalten.

Eine der ersten Dinge, die wir erblicken und erst später bewusst begreifen, sind Vater und Mutter. Ihr Anblick, die Liebe und Zuneigung (oder auch ihre Ängste und Nöte) spiegeln sich in unseren Augen und diese Schwingung ist eine der ersten, die in unser Bewusstsein dringt. Damit hat das Schauen eine intensiv prägende Qualität auf unser Erleben.

Dies äußert sich auch in der Art und Weise, wie wir später in Kontakt treten. Ob wir filtern oder töten, stets ist die Blickqualität, in der andere unsere Seelen- und Geisteszustand erkennen.

Durch die in uns verinnerlichten Blickkontakte und die emotionale Resonanz in unserer Umgebung (Vater, Mutter, weiteres Umfeld) entsteht ein Sichtweise der Dualität, in der wir Schön und hässlich definieren. Damit trennen wir uns und sortieren. Wir grenzen aus und bewerten. Erinnern uns jemand an eine angenehme Erfahrung, entwickeln wir Geneigtheit, Zuneigung, Reiz oder Begierde. Wir verknüpfen ein Gegenüber mit einer Erinnerung und sortieren in Ja und Nein.

Damit haben wir als Kinder unsere Welt sicher gemacht und uns geschützt.

Diese Dynamik ist uns selten bewusst und in der Wahl unserer Beziehungs- oder Sexualpartner entsteht hier oft eine Dynamik, die von tiefer Liebe, sexuellem Begehren bis zu rasendem Hass und emotionaler Kälte reicht.

Im Tantra versuchen wir uns diese Dynamik bewusst und auch nützlich zu machen, um zu verstehen, wie einst Getrenntheit entstanden ist und welchen Preis wir für diese Getrenntheit zahlen. Im bewussten Schauen unserer Selbst und anderer Menschen entwickeln wir ein Verständnis, das die unterbewussten Faktoren veränderbar sind. In Übungen mit dem Augenkontakt und der Fähigkeit anders und verschieden zu sehen, können wir uns durch die Augen festgeschriebene Muster bewusst machen und damit die alten Filme unseres Bewusstseins offenbar werden lassen.

Das schenkt uns die Chance in Begegnung mit uns und anderen ein neues Schauen zu entwickeln, in dem sich alte energetische Blockaden im Körper lösen können und dadurch eine Entspanntheit im Kontakt eintreten kann. Viele dieser Übungen haben meditativen Charakter, andere arbeiten mit Dynamiken des Erinnern; andere üben eine veränderte innere Haltung.

Natürlich können wir auch, wie abschließend in diesem Text in einigen Übungen beschrieben, alleine an der Qualität der liebenden Augen üben.

Hier nun einige Übungen zum Thema „liebende Augen“:

Partnerübungen

Tanz der Hände

Diese schöne Übung hilft den Kontakt zum anderen wieder aufzubauen und sich sowohl der Führung des anderen zu überlassen, als auch selbst die Führung zu übernehmen.

Setzt euch aufrecht einander gegenüber, die Knie berühren sich.

Blicke tief in die Augen deines/r Partners/in.

Hebt die Hände voreinander und legt die Handflächen an die Handfläche des anderen.

Lasse die Hände einen Tanz beschreiben, gehe mit dem ganzen Oberkörper mit. Kommt euch nahe und zieht euch wieder zurück.

Dies ist ein Dialog der Rollen von Mann und Frau. Einer von euch beginnt und übernimmt die Führung für etwa fünf Minuten, der andere folgt.

Tauscht dann die Rollen, so dass nun der führt, der vorher geleitet wurde. Spürt nach, in welcher Rolle ihr euch wohler gefühlt habt, als aktiver oder passiver Partner. Wie gut kannst du dich auf die Führung deines Partners einlassen?

Oder spüre einfach, wann dein Partner die Führung übernimmt und wann du wieder führen willst. Spiele zu dieser Übung eine Musik, die euch beiden gefällt und tanze dazu mit den Händen ohne den Kontakt zu verlieren.

Augen- Kontakt

Eines der schnellsten Mittel um die Tiefe und Klarheit einer Beziehung zu verstärken, ist die Herstellung des Augenkontaktes:

Viele fürchten sich davor, was vielleicht im Spiegel des Partners zu erblicken ist, oder sie fürchten sich Loszulassen und wirkliche Intimität zuzulassen.

Aus dieser Angst entsteht oft Albernheit, oder Gelächter.

Es ist einfach eine Überforderung oder eine Ausdruck der Spannung.

Wenn du entspannt und losgelassen in die Augen schaust, wird dir die Ehre zuteil, hinter die Schleier zu blicken.

Versuche bei dieser Übung des Augenkontaktes nicht zu denken, nicht zu werten.

Versuche einfach im Prozess des Schauens zu sein, du bist das Schauen.

Beurteile nicht das, was du siehst.

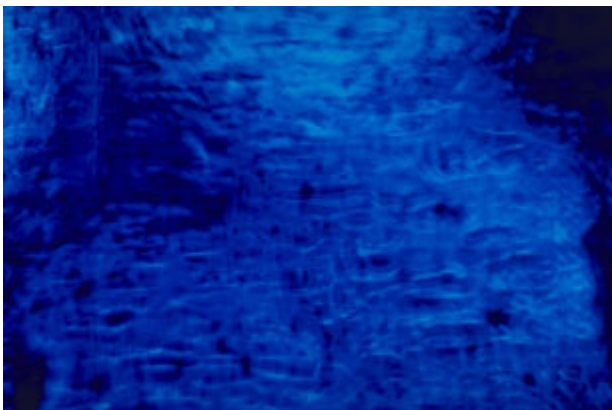
Versuche allmählich im Schauen aus dem Herzen heraus zu schauen, nimm den Bereich des Herzens wahr und lass die Liebe von deinem Herzen zum Herzen deines Partners fließen, während du das reine Schauen bist.

Versuche beim Schauen dich zu öffnen für deinen Partner und lass ihn tief in dich hineinblicken.

Lass ihn sich die Schleier öffnen und dein Selbst erkennen. Entspanne dich immer mehr.

Atme tief ein und aus.

Schließe zum Abschluss die Augen wieder und nimm die Erfahrung tief in dein Herz hinein und bewahre sie dort.



Der Sehsinn

Bestimmt, wem von euch als erstes die Augen verbunden werden und wer den anderen führen möchte. Geht nach Möglichkeit in die Natur, möglichst an einen unbelebten Platz.

Dann hat jeder 30 min. Zeit, den anderen zu führen. Geht nach Möglichkeit in die Natur, einen Garten oder Park. Übe Vertrauen in die Führung, auch wenn ihr so von anderen Menschen gesehen werdet.

Sechsmal werden besonders sehenswerte Dinge in dieser Zeit gezeigt:

Richte deinen Geführten so aus, dass sein Blick auf ein besonders sehenswertes Detail fällt, dann auf das Kommando »Klick« wird die Augenbinde für einige Sekunden hochgeschoben. Bedecke darauf die Augen wieder und führe deinen Partner weiter.

Ein Sinn der Übung ist es, zu spüren, wie viel Vertrauen du in die Führung deines Partners hast. Lerne dich ganz fallen zu lassen und der Führung hinzugeben, wenn es für dich nicht an der Zeit ist zu Handeln. Diese Übung schafft Vertrauen, übt die Konzentration auf die Führung und die umgebenden Geräusche.

Du kannst das Leben einmal ganz anders wahrnehmen, viel intensiver auf das Gleichgewicht, die Unebenheiten des Bodens und die Geräusche achten. Dem Gehörsinn wird mehr Beachtung geschenkt und die Wahrnehmung der Umgebung mit den Augen ist viel interessanter, wenn für einen Moment nur ein Ausschnitt der Welt gezeigt wird.

Diese Übung bietet Gelegenheit, sich hauptsächlich auf das dritte Auge zu verlassen und so die Umgebung zu erspüren und erkunden.

Herz-Augen-Kreislauf

In dieser Übung verbindet ihr eure Energie über eure Herzen und über den Blickkontakt.

Er kann in einem tantrischen Liebesabend eingeflochten werden zur Einstimmung oder zur Vertiefung der Vereinigung.

1. Setzt euch einander so dicht gegenüber, dass eure Knie sich fast berühren.
2. Jeder legt seine rechte Hand auf das Herz des Partners.
3. Die linke Hand legt ihr über die Hand eures Partners auf euer eigenes Herz.
4. Atmet tief – am besten gleichzeitig – und schaut euch in die Augen. Versucht nicht in dem anderen etwas zu finden, sondern öffnet euch möglichst dem Blick des Partners.

Spürt, wem von euch als erster diese Übung von Nutzen sein kann.

Shiva oder Shakti legt sich als Empfangender auf den Rücken und geht dann dazu über, sich mit dem Strömungsatem auf die Energie einzustimmen.

Der Strömungsatem

Atme nun mit leicht geöffnetem Mund, so dass der ein- und ausgehende Atem einen leisen Zischton erzeugt. Beim Einatmen hebst du den rechten Arm von der Unterlage. Beim Ausatmen lässt du den Arm wieder sinken. Der Arm sollte dabei ausgestreckt bleiben. Wiederhole diesen Ablauf dreimal. Dann mache das gleiche mit dem linken Arm.

Zuletzt hebe beide Arme mit dem Einatmen und lasse sie beim Ausatmen langsam neben dich sinken. Gehe dann dazu über wieder sanft durch die Nase ein- und auszuatmen.



Im Yoga gibt es einige Übungen für die Augen, welche die Sehkraft verstärken und die Augenmuskulatur beleben.

Für Paare bietet sich die Augensegmentübung an:

Augensegmentübung

Dein Partner liegt entspannt auf dem Rücken und hält die Augen geschlossen. Zeichne dir mit einem Augenkajalstift oder einem Edding je einen schwarzen Punkt auf deine Zeigefingerkuppen. Sitze bequem hinter dem Kopf deines Partners. Halte einen deiner Zeigefinger etwa zwanzig Zentimeter über seinen/ ihren Kopf.

Der Liegende öffnet nun die Augen und fixiert diesen Punkt. Bewege nun deinen Zeigefinger langsam von rechts nach links und wieder zurück, soweit dein Partner ihm mit seinem Blick folgen kann, ohne den Kopf zu bewegen. Führe deinen Zeigefinger auch von oben nach unten, diagonal oder kreisförmig.

Eine rhythmische Musik kann die Übung begleiten. Wenn dein Arm zu ermüden droht, wechselst du deine Hände, da auf dem Zeigefinger der anderen Hand ebenfalls ein Punkt ist.

Zum Abschluss reibe deine Hände kräftig gegeneinander und bedecke mit den hohlen Händen die Augen deines Partners.

Lass ihn sich entspannen und einige Minuten nachspüren.

Entlaste deine Augen häufiger im Laufe des Tages, nutze sooft wie möglich die sanfte, natürliche Beleuchtung von Kerzen; wenn du arbeitest oder liest solltest du natürlich für ausreichend Licht sorgen.

Auch das Licht der Sterne ist für die Augen und den Geist entspannend. Genieße doch einmal mit deinem Partner eine sternklare Nacht, ohne zu sprechen. Empfinde diese Weite des Universums.

Tratak

Tratak ist ein Ablauf, bei dem über eine längere Zeit ein Objekt unverwandt angeschaut wird, wie das Starren auf eine Kerzenflamme, die in ca. 70 cm Abstand vor dir steht. Versuche dem Drang zu blinzeln so lange wie möglich zu widerstehen. Lass die Augen sich mit Tränen füllen. So werden die Augen gestärkt und gekühlt und die leuchtende Qualität verbessert. Es verbessert die Konzentrationsfähigkeit und entwickelt die psychischen Fähigkeiten, die in uns schlummern.

Tratak II

Sitze aufrecht vor einem Yantra (Meditationsbild) und betrachte es unverwandt und ohne zu blinzeln. Versuche dem Drang zu blinzeln so lange wie möglich zu widerstehen. Durch das Yantra nimmst du die damit verbundenen Botschaften in dich auf. Schließe die Augen und nimm das Nachbild in dein Inneres auf. Ruhe nun in Stille und lass die Energien sich in dir verteilen.



Tratak III

Tratak ist ein Ablauf, bei dem über eine längere Zeit ein Objekt unverwandt angeschaut wird.

Versuche dem Drang zu blinzeln so lange wie möglich zu widerstehen. Lass die Augen sich mit Tränen füllen.

So werden die Augen gestärkt und gekühlt und die leuchtende Qualität verbessert.

Es verbessert die Konzentrationsfähigkeit und entwickelt die psychischen Fähigkeiten, die in uns schlummern.

Setze dich vor einen Spiegel, der deinen gesamten Körper widerspiegelt. Praktiziere Tratak für ungefähr 15 Minuten am ersten Tag.

Ab dem 2.Tag praktiziere für eine Woche Tratak für eine halbe Stunde.

Sei in der Zeit direkt nach dieser Art des Tratak achtsam im Kontakt mit anderen Menschen, da deine Psyche empfindsam geworden ist.

Dieses Tratak öffnet auch emotionale Themen und lässt dich lebendig werden und ein neues Selbstwertgefühl entdecken.

Solltest du beim Tratak ins Werten über deine Person kommen schließe die Augen und beginn von vorne.

Variationen zu den Übungen. Alle Übungen können mit verschiedenen farblichen Lichtern variiert werden. Dabei solltest du abends oder frühmorgens alleine oder auch mit dem Partner verschiedenen Glühbirnen einsetzen.

Blau

In dieser Meditation begegnest du der passiven Energie in ihrer ursprünglichen feinen Form. Sie wirkt direkt auf die Drüsen als Steuerzentralen, besonders im Kopf: besänftigend, schmelzend, öffnend. Sie macht dich kühl, empfindsam und still. Ihre Farbe ist Blau.

Schalte ein blaues Licht ein. Stehe oder sitze. Deine Augen sind offen, der Blick ist weich und rezeptiv. Erlaube dem Blau, durch deine Augen in deine Seele einzudringen. Hebe deine Hände und schließe deine ausgestreckten Finger zu flachen offenen Handflächen. Dies sind die Schalen, mit denen du empfängst. Lasse sie durch die Luft gleiten und fühle die Eindrücke, die sie aufnehmen.

Die gleichen Übungen kannst du mit Rot, Gelb und Grün Praktizieren. Falls du mit einem Partner übst oder danach Kontakt mit Menschen nötig ist, sichere dir nach der Übung 20 Minuten Stille und Entspannung. Berühre in dieser Zeit dein Herz.



Augen sind ein Spiegel der Seele

Augen sind schön, wenn sie liebende Augen sind.
Schau in die Augen eines Babys.
Sieh, wie offen.

Strebe, wieder so zu sein,
gleich ob allein oder in Verbindung.

SAT NAM



Autor Shanti E. Morawa
Tara Sattva Institut
Gierather Str.70
51469 Bergisch Gladbach
02202 284848
shanti@tarasattvatantra.de