

## Das Schauen: Soul Gazing

Augen sind das Fenster zur Seele, so lautet eine alte Weisheit.

Von den Übungen, die mit dem Sehsinn zu tun haben, ist das sogenannte SoulGazing eine sehr wesentliche in der Begegnung mit anderen Menschen. In keinem Moment können wir tiefer mit der Seele (ihre Höhen und Tiefen) eines Menschen in Kontakt kommen, als wenn wir lange in die Augen unseres Gegenübers schauen..

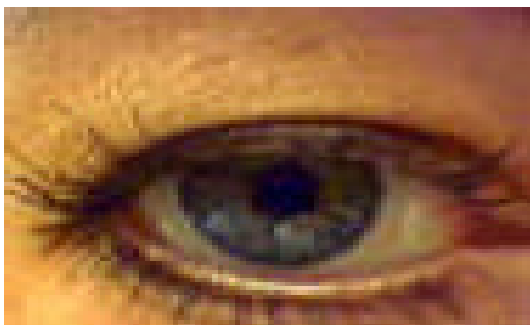
Unsere Liebe, unser Verlangen, unsere Trauer oder unsere Unsicherheit spiegelt sich in der Qualität des Blickes. Der Kontakt mit dem Auge geht tief zur Wahrheit unserer Seele.

In unserem Alltag ist der Blick in die Augen eines anderen Menschen mit geheimen Regeln belegt.

Ein Mann, der eine Frau oder einen anderen Mann ansieht, definiert damit durch die Länge des Blickes schon vermutete oder wahrhaftige Botschaften.

Im sogenannten Soul Gazing, einer tantrischen Partnerübung und Meditation, finden wir eine Übung, die uns hilft zu den Begrenzungen unserer Liebe und unseres Mitgefühls zu stehen und die Grenzen zu erweitern.

Die unten beschriebene Übung solltest du beim ersten Mal für fünf Minuten praktizieren. Dehne sie im Laufe von 14 Tagen immer weiter bis auf 30 Minuten aus. In der dritten Übungswoche versuche den Zeitraum auf 45 Minuten oder eine Stunde auszudehnen. Eine ruhige, entspannende Musik unterstützt dich. Vermeide den Konsum von Alkohol vor der Übung.



Die Übung:

Setz dich einem Partner gegenüber und schau ins linke Auge.

Lass deinen Blick weich und entspannt sein.

Schau hinein und lass dich vom Auge des anderen berühren, einfangen.

Wenn du blinzeln musst, dann lass es zu.

Wenn dein Auge trânt, dann lass es zu.

Wenn du das Gefühl hast, das Gesicht des Anderen verändert sich, dann lass auch dies zu.

Verbinde dich immer wieder mit deinem Atem.

Wenn Wärme aus deinem Herzen aufsteigt, dann lass es zu.

Wenn Begehren entsteht, oder Hass oder Abscheu, dann lass es zu.

Gleich was passiert, bleibe im Kontakt mit den Augen des Partners.

Wenn das Gefühl der Liebe in dir aufsteigt, dann lass es zu.

Wenn du magst, gib die Kraft deines Atems und deines Herzens hinein.

Am Ende der Übung schlieÙe die Augen und bleibe noch eine kleine Weile für dich.

Bedanke dich bei deinem Gegenüber mit einer Verbeugung oder einer Umarmung, wie du es magst.

**Mehr über das Warum und den tieferen Sinn erfährst du in dem Text Loving Eyes und Absichtslosigkeit.**