

Wann beginnt der Tag?

Zwei Hirten stritten einmal miteinander, wann genau die Nacht vergangen sei und der Tag angefangen habe.

„Wenn du einen weissen Faden von einem schwarzen unterscheiden kannst, dann ist die Nacht vergangen“, meinte der eine Hirt. „Nein“, entgegnete der andere Hirt, „wenn du einen grauen von einem weissen Faden unterscheiden kannst, ist es Tag geworden.“

Die zwei konnten zu keiner Einigung kommen und gingen zu einer alten weisen Grossmutter, die sollte ihren Streit schlichten.

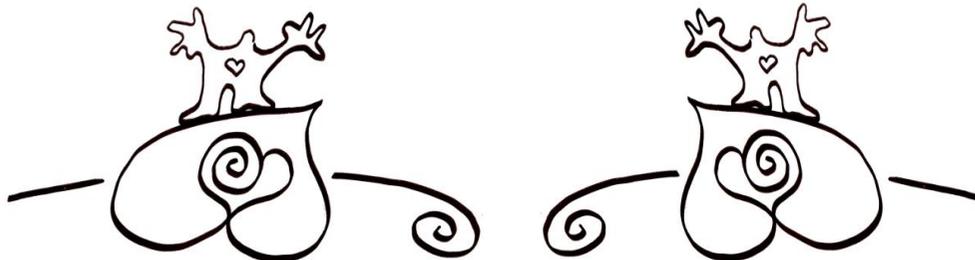
„Könnt ihr nicht etwas anderes finden, woran man erkennt, dass die Nacht vergangen ist und der Tag begonnen hat?“, fragte die Alte.

„Doch“, entgegnete der erste Hirt. „Wenn ich aus der Ferne ein Schaf von einem Hund unterscheiden kann, so ist es Tag geworden.“

„Und was meinst du?“, fragte sie den zweiten Hirten. „Wenn ich klar erkennen kann, ob auf jenem Hügel dort ein Feigenbaum oder ein Olivenbaum steht, dann ist die Nacht vorbei.“

„Nein“, sprach die Alte, „das ist es nicht. Wenn du in die Augen eines fremden Menschen blickst und darin deinen Bruder oder deine Schwester erkennst, dann ist die Nacht zu Ende und der Tag hat begonnen.“

Weisheitsgeschichte aus dem Orient



Blicke einem/einer 'Fremden' in die Augen und erkenne, dass es keine Fremden gibt. Entdecke im Gegenüber einen Bruder / eine Schwester.

Das Augen-Kontakt Ritual

Das Ziel dieser Übung ist es, **eure Energien zu verbinden, ohne zu sprechen.**

1. Setzt euch in eine **bequeme Position vis-à-vis** voneinander (Decke oder Stuhl).
2. Einigt euch auf die **Zeitlänge des Augenkontakts**: 1-2 Minuten > Klangsignal z.B. mit Zimbel jeweils nach 1 Minute.

Für manche mag sich der Blick in die Augen zunächst unangenehm anfühlen. Beginne in diesem Fall mit einer kürzeren Sequenz von 30 Sekunden.

3. **Schaut euch in die Augen, ohne zu sprechen.**
4. **Atme tief ein.** Halte deinen **Blick sanft** und **versuche, nicht wegzusehen.** Erlaube dir 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.***
5. Wenn die Zeitphase vorbei ist, **bedanke dich wortlos & wechsle den Platz.**

Du kannst das **Augenkontakt-Ritual auch mit dem Singen eines geeigneten Mantras begleiten & unterstützen.** Fühle dich frei, in welcher Rolle es dir wohl ist. Natürlich kannst du auch abwechseln.

Om Tarə Tuttarə Turə. Soha Tibetisches Mantra

dm dm dm am 2x am am am dm F C C dm 2x > [Link](#)

Om, Tara, Du Retterin, Du Beseitigerin aller Ängste, Du kannst alle inneren Feinde wandeln. Mögen all die lebensspendenden Eigenschaften Taras in unserem Herzen Wurzeln fassen. Soha/Svāhā!

Friedens-Impuls "Verbundenheit & Gleichwertigkeit - im Gegenüber den Bruder, die Schwester erkennen / Mitgefühl für Fortgeschrittene"