

Sinne und Naturerfahrung

Während in vielen spirituellen Schulen die Sinneseindrücke als Ablenkung und Hindernis auf dem Weg zur Erleuchtung gelten, werden sie im Tantra als Mittel dazu gesehen. Statt einpunktiger Konzentration und Rückzug von der Welt, die Sinneswahrnehmung ausdehnen auf „Alles“. In beiden Fällen lösen „wir“ unser Ego auf.

Unsere aktuelle Welt ist sehr visuell geprägt. Einen großen Teil unserer Informationen nehmen wir über die Augen auf, häufig auch noch abstrakt über Buchstaben oder vermittelt durch technische Geräte.

Wir haben viele Sinne. Sehen, hören, riechen, schmecken, tasten, ...
Licht, Schall, Duft, Temperatur, Konsistenz, Kontakt (auf der Haut, Druck, Zug, Vibration, ...), Bewegung (der Glieder, Härchen, Organe, Luftzug, ...), Gleichgewicht, Orientierung (Oben/Unten, Schnell / Langsam), Beschleunigt/Gebremst, ...), Lebensenergie/Aura, ...

Blind

Schon allein die Augen zu verschließen ändert unsere Wahrnehmung der Welt und in uns Selbst. Die Wahrnehmung über andere Sinne wird geübt. Wie orientieren wir uns?

Mit verbundenen Augen unbekannte Natur erleben.

Vorbereiten: Augenbinden, Hygienetücher, Wettervorhersage, Ort bzw. Route festlegen.

Kleidung: So wenig wie möglich (bei Brennesseln z.B. Lange Hose, bei scharfkantigen Steinuntergrund z.B. feste Schuhe, bei Wasser z.B. Badehose oder unempfindliche Sachen, bei Kälte z.B. Rumpf schützen)

Führung: Mehr Schutz oder mehr Autonomie? z.B. an den Schultern führen, an der Hand nehmen, nur verbal (auf Sprache achten: nicht „hier“ oder „dort“, sondern „auf Armeslänge vor dir“ oder „50 cm nach oben“), akustisch (keine beschreibenden Worte, sondern Töne)

Paar weise finden. Sprechen über Ängste, Befürchtungen und körperliche Besonderheiten. Festlegen der Führungsart. Augen verbinden, los gehen,

Je X' Minuten, dann kurz reflektieren und Rolle wechseln.



Die Führenden haben die Aufgabe, vor Gefahren zu schützen (Verkehr, Kollisionen, Äste auf Kopfhöhe, Löcher, ...) und einen Weg zu finden, der besondere Sinneserfahrungen ermöglicht (Bodenbeschaffenheit, Gegenstände, Riechen, Temperatur, ...)

Geschmacks-Sinne-Ritual

Allein der Geschmacks-Sinn beinhaltet viele Nuancen von Warm, Kalt, Süß, Salzig, Sauer, Bitter, Umami (Glutamat), Fett, Geruch, Konsistenz, Trockenheit, ... Das Erleben wird weiter über Enzyme verändert.

Vorbereitung der Teilnehmenden: Eine kleine Gaumenfreude, die du selbst genießen kannst und mit Liebe und Bedacht für die anderen Teilnehmer dieses Rituals herstellst. Wirklich nur klein, aber bitte für alle (incl. Leitung) mitbringen, z.B. ein Blatt, ein kleines Stück Frucht, eine Rosine oder Nuss, oder ganz andere Dinge Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wenn du dir Zeit nimmst und es mit Liebe vorbereitest, wird diese Energie spürbar im Kreis.

An diesem Abend wird jeder kurz in die Rolle der Ritual-Leitung schlüpfen und den anderen, die mit verbundenen Augen warten, ein kleines kulinarisches Erlebnis und sinnliche Erfahrung schenken.

(je nach Witterung drinnen/draußen). Hände reinigen, im Kreis sitzen, eigene Gaumenfreuden im blickdicht geschlossenen Beutel vor sich legen. Allergien und Intoleranzen abfragen. Augen verbinden, Meditative Einstimmung. Dann je Runde 3-5'

1. Klangschale - Gaumenfreuden in die Hand verteilen,
2. Gaumenfreuden in den Mund füttern (braucht länger)

Tasten, Riechen, schmecken (vorn/hinten), im Mund behalten, 36x kauen (Haptik), schlucken.

Reihenfolge? Weitergeben durch persönliche Auswahl des Nächsten, wenn fertig Beutel hinter sich legen. Der letzte zurück zu Leitung.

Beispiel-Ort: Nahle-Berg zwischen Nahle und Luppe.

<https://www.openstreetmap.org/way/4367445> bzw. für Google 51.36051, 12.33466