



Körper

Achte auf deinen Körper.

Spüre das Maß deiner Bedürfnisse.

Iss, wenn du Hunger hast. Lass dir Zeit dabei. Sei bewusst.

Spüre auch, ob es wirklich Hunger ist oder nur Ersatz für wahres Leben und echte Gefühle.

Reinige deinen Körper von Giften durch Essen, Trinken, Atmen.

Sei achtsam im Umgang mit Medikamenten und Drogen, wie Alkohol u.a..

Achte darauf, ob du Mitteilungen deines Körpers und deiner Seele wahrnehmen kannst.

Entwickle ein feines Gespür für die Energie, die dich durchfließt.

Mach deine Sinne zu sensiblen Toren zu deinem Innern.

Mach deinen Atem zu einem Schlüssel der Stille und der wilden Ekstase.

Bewege dich viel, oft und voller Freude in deinem Körper.

Lerne die Kraft des Tanzes zu schätzen. Betreibe Sport als Liebesbezeugung zu deinem Körper und nicht nur des Aussehens und des Wettbewerbs wegen.

Achte darauf, ob dein Körper wirklich Sex will, ob es nur Ersatz für etwas anderes in deinem Leben ist.

Spüre hinein, wo die Grenzen zwischen Herzensbegegnung, Freundschaft, sexueller Begierde, romantischer Vorstellung und Aggression gegen dich oder andere Menschen, ob Männer oder Frauen ist.

Benenne dies für dich und achte auf die Resonanz in deinem Inneren.

Wesentlich für dieses System ist die achtsame Wahrnehmung von Energie, die wir durch alles Äußere, Sinnliche aufnehmen und mit dem wir in Austausch auf einer energetischen Ebene stehen.

Insofern sind hier Empfehlungen einer guten Lebensführung für Tantrikas und Yoga- Schüler gleich. Erst auf der späteren Ebene gibt es die Umwandlungsebene von Gift in Gold, also auch schädigender Einflüsse auf den Körper und deren Verwandlung.



Zur Vertiefung hier ein Auszug aus dem Text

<http://www.tarasattvatantra.de/dtan/GII/gehen.pdf>

auf unserer Webseite mit ergänzenden Kommentierungen:

Nach der Tantra-Vorstellung existieren im menschlichen Körper Tausende von unsichtbaren Kanälen, durch die Winde und Energieströme fließen, und Energietropfen geleitet werden. Es ist ein sehr aufwendiges komplexes Energiesystem, das in vielerlei Farben schillert, durch das die verschiedenen Winde und Tropfen dauernd pulsieren, wo sich starke Energiekanäle um den Zentralkanal und die Chakren links- oder rechtsdrehend winden, wo farbige Energiebahnen sind wie Speichen eines Regenschirmes sich aus dem Energieknoten entweder nach oben oder unten wölben, sich verzweigen und teilen, und wo sich in der Vorstellung der Tantricas im buddhistischen System bestimmte männliche und weibliche buddhistische Schützer des inneren Mandalas, Wächter, Bodhisattvas und Shaktis befinden.

Hier finden wir deutlich eine Beschreibung des lebendigen Körpers, der sich nach der Annahme des tantrischen Betrachtungssystems sehr schnell und fein verändert, D.h. auf äußere Einflüsse, wie auf seelische Empfindungen schnellstens reagiert.

Dies alles steht in direktem Zusammenhang mit den sogenannten äußeren Winden, dem Atem und dem äußeren Mandala, der feinstofflichen Seite des Körpers. Das innere Mandala wird mit der sogenannten subtilen (engl. subtle) Seite des Körpers bezeichnet



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