

ACTION STEP #4 HONOR YOUR BODY– Achte deinen Körper



Der Körper ist ein heiliges Gefährt, um sich auf dieser physischen Ebene zu bewegen und sich in höherem Bewusstsein zu verankern. Er ist dein Tempel, dir vorübergehend zur Verfügung gestellt, während du deine Zeit auf der Erde gestaltest. Der Körper besitzt eine angeborene Intelligenz. Er vollbringt Hunderte von erstaunlichen Funktionen und passt sich automatisch an. Wenn du den Körper überbeanspruchst und misshandelst, störst du diese natürliche Intelligenz und senkst deine Schwingung.

Wer Maslows Bedürfnishierarchie kennt, weiß, dass es schwierig ist, sich auf Dinge wie soziales Wohlbefinden oder Selbstwertgefühl zu konzentrieren, solange die grundlegenden Überlebensbedürfnisse wie Unterkunft und Nahrung nicht befriedigt sind. So ist es auch mit jedem von uns auf unserer Seelenreise. Dankbar zu leben oder sich für die Transformation des Planeten einzusetzen, wird schwierig, wenn der Körper nicht in optimalem Zustand ist. Äußere Transformation beginnt mit innerer Transformation. Und sie beginnt damit, den Körper zu achten.

Du kannst deinem Körper jeden Tag etwas Gutes tun, indem du ihm Aufmerksamkeit schenkst und dir eine tägliche Gewohnheit aneignest, auf die subtilen Signale deines Körpers zu achten.

Wenn du deinen Körper als heiligen Tempel betrachtest, der deine Seele beherbergt, achtest du ganz natürlich mehr darauf, was du ihm zuführst. Beobachte alles, was in deinen Körper gelangt und auf ihn aufgetragen wird. Du kannst deinen Körper nähren und dein Bewusstsein täglich mit biologischen Produkten, sauberem Wasser und frischer Luft erweitern.

Weitere Möglichkeiten, Ihren Körper zu pflegen und Ihr Bewusstsein zu erweitern, sind regelmäßige körperliche Aktivität und Sonnenlicht. Bewegte Meditationen – ob Gehen, ekstatischer Tanz, Sufi-Wirbeln oder Schaukeln – bieten eine ganzheitliche Möglichkeit, mit Ihrem Geist, Körper und Ihrer Seele in Kontakt zu treten und so das vernetzte Gefüge des Lebens um Sie herum zu erfahren.

Dein Körper wird auch stark von deinen Gedanken und Gefühlen beeinflusst. Da wir ein dreiteiliges Wesen sind – Körper, Geist und Seele –, wirken sich unsere Gedanken und Gefühle direkt auf unseren Körper und unser Bewusstsein aus. Denk daran, dass du deinen Zustand

selbst bestimmen kannst. Übe dich darin, dein Herz zu öffnen und täglich Liebe und Mitgefühl zu empfinden. Übe dich darin, Frieden und Gesundheit zu spüren. Übe dich darin, freundlich, fürsorglich, großzügig und akzeptierend zu sein.

Außerdem können Sie Ihre Gedanken entspannen, Ihre Emotionen beruhigen und Ihrem Körper Gutes tun – alles gleichzeitig – indem Sie Ihre Atmung nutzen. Der Atem, auch bekannt als Chi oder Prana, ist unsere Lebenskraft. Wenn wir bewusst und mit Absicht atmen, revitalisieren wir die Energiezentren unseres Körpers.

Eine Meditation im Sitzen ist eine Möglichkeit, bewusst und mit Absicht zu atmen, aber es ist nicht die einzige. Sie können auch langsam und bewusst atmen, während Sie achtsam spazieren gehen. Konzentrieren Sie sich beim langsamen und bewussten Gehen auf jeden Schritt und jeden Atemzug.

Eine weitere Möglichkeit, den Atem zur Wertschätzung und Revitalisierung des Körpers zu nutzen, besteht darin, mehrmals täglich innezuhalten und drei oder vier bewusste Atemzüge zu nehmen. Bei regelmäßiger Anwendung bringt diese Praxis dein dreiteiliges Wesen – Körper, Geist und Seele – ins Gleichgewicht, was wiederum zum Gleichgewicht des Ganzen beiträgt, dessen integraler Bestandteil du bist.

Erfahren Sie mehr darüber, wie Sie Ihren Körper im Alltag wertschätzen können:

- Podcast-Folge 145 – [Ihre Biologie meistern](#) mit Bruce H. Lipton, Ph.D.
- Kostenloses Programm – [Nutzen Sie Ihre Lebenskraft](#): Optimieren Sie Ihre Gesundheit und erweitern Sie Ihr Bewusstsein mit Ting Ting Guan