




Tagesroutine - Dinacharya

Alle täglichen Dinge sollen einem geregelten Tagesablauf sowie ethischen Prinzipien unterliegen.





Die Phasen des Tages:

Kapha-Zeit:	Die Zeit nach Sonnenauf-und-Untergang 6.00 - 10.00 Uhr (18.00-22.00 Uhr)
Pitta-Zeit:	Die Zeit um Mittag und Mitternacht 10.00 - 14.00 Uhr (22.00 - 2.00 Uhr)
Vata-Zeit:	Die Zeit vor Sonnenauf-und Untergang 2.00 - 6.00 Uhr (14.00 - 18.00 Uhr)

Tagesablauf:

-  Aufstehen vor Sonnenaufgang
-  1 Glas warmes Wasser trinken (evt. Mit Zitrone und/oder Ingwer)
-  Entleerung von Darm und Blase

Körperhygiene und Pflege:

-  Gesicht und Augen mit kaltem Wasser waschen
-  Zähne putzen
-  Zunge reinigen (mit Zungenschaber)
-  Nase reinigen (mit Wasser oder Salzwasser spülen - Nasenkännchen, dann ölen - mit kleinem Finger (Sesam) Öl einführen, hochziehen, schnäuzen)

- 🌸 Mund: spülen und gurgeln mit Wasser oder Öl ziehen (Sesamöl oder Ringana Zahnöl)
- 🌸 Ohren ölen (Sesamöl)
- 🌸 Körper: leichte Eigenmassage mit Öl oder Trockenhandschuh - danach duschen oder baden.

🌸 Besinnung:
Andacht, Gebet, Meditation (TM - Transzendente Meditation)
Stärkt die Psyche, führt zu Vertrauen, fördert Konzentration und Selbstheilungskräfte

🌸 Yoga und/oder Sport, begleitet von Atemübungen:
Körperübungen sollen nicht übermäßig, sondern so ausgeführt werden, dass dabei durch die Nase geatmet werden kann.
Durchführung morgens und/oder nach der Arbeit

🌸 Frühstück:
Vor 8.00 Uhr aber bei Tageslicht

🌸 Berufstätigkeit:
Der Beruf sollte in Harmonie mit dem Dosha gewählt werden.

🌸 Mittagessen:
Sollte die Hauptmahlzeit sein, weil zu Mittag das Verdauungsfeuer am stärksten ist
(Siesta - nur für Vata-Typen max. 1/2 Std., sonst kurzer Spaziergang)

🌸 Abendessen:
Mindestens 3 Stunden vor dem Schlafen gehen, bei Tageslicht

🌸 Nachtruhe:
Vor 22.00 Uhr ins Bett. Es werden 7 Stunden empfohlen, für Frauen und Kinder 8 Std.

Ethische Prinzipien

Geistige Hygiene:



Tugenden sind: Ehrlichkeit, Geduld, Fürsorge für andere und sich selbst! Teilen, Unabhängigkeit, Großzügigkeit, Mäßigkeit, Mut, Bewusstheit



Pflicht für jeden ist die Kontrolle von negativen Emotionen und Charakterschwächen.
Diese stören den feinstofflichen Körper und schwächen die Immunkraft. Das bedeutet Selbstbeherrschung, Disziplin und Selbstüberwindung, was bei einem sattwisch/harmonischen Lebensstil leichter fällt.

Zu vermeiden sind Wut, Gewalt, Ungerechtigkeit, Stehlen, Lügen, Ehebruch,
Ständiger Kummer oder Angst, Gier, Genusssucht, Verleumdung, Geschwätz, die Gesellschaft untugendhafter Menschen,...



Sexualität:

Auch hier gilt es, die ethische Verantwortung zu wahren, gegenseitiges Geben und Nehmen zu leben.

Anders als bei uns noch vor nicht allzu langer Zeit ist Sex kein Tabuthema.

Hier aus der Fülle der Empfehlungen: Erotik bejahen, Frauen ehren, den Zeugungs-Akt bewusst und in sattvischem Zustand vollziehen, Ausdauer beim Sex

Vermeiden: Übermaß, GV nach dem Essen oder während der Menses, bei Krankheit

Häufiger schneller Sex (bewirkt Auszehrung)