

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe 5

Einleitung 6

Kapitel 1 – Du bist die Stadt Gottes 11

Ein Yoga-Zweig, den man »Reinheit« nennt	13
Neun Öffnungen des Körpers	16
Die innere Stimme	17

Kapitel 2 – Yogische Ernährung 21

Sind wir, was wir essen?	22
Ernährung und Gesundheit	24
<i>Gewichtsabnahme</i>	25
<i>Wie überwindet man Hunger?</i>	27
<i>Der Weg zu einem gesunden Kreislauf</i>	30
<i>Müssen wir Vegetarier werden?</i>	32
<i>Vitamine, Kräuter und Nahrungsergänzungsmittel</i>	34

Ernährung, spirituelle Entwicklung und Kundalini	36
<i>Ernährungsweise und die Neurobiologie der Kundalini</i>	37

Art der Nahrungsaufnahme und Zubereitung	42
--	----

Essgewohnheiten, Abhängigkeiten und Höhenflüge der Fantasie	45
---	----

<i>Innere Stille und Essgewohnheiten</i>	46
<i>Abhängigkeiten</i>	47
<i>Höhenflüge der Fantasie</i>	49
<i>Halluzinogene und Yoga</i>	51

Fasten	53
--------	----

Die Verbindung von Körper, Verstand und Geist	57
---	----

Kapitel 3 – Shatkarmas für die Reinigung 60

Reinigung des Körpers und Erleuchtung	61
---------------------------------------	----

Das Säubern von Mund, Nasengängen und Nasennebenhöhlen	65
<i>Mund und Zunge</i>	65
<i>Nasengänge und Nasennebenhöhlen – Neti-Kännchen</i>	66
<i>Nasengänge und Nasennebenhöhlen – Wasserschüssel</i>	69
Reinigung des Dickdarms	70
Eingeweidewaschung	73
Weitere Shatkarmas	74
<i>Nauli</i>	75
<i>Kapalabhati</i>	77
<i>Tratak</i>	78
Kapitel 4 – Amaroli – Innere Verjüngung	83
Wie führt man die Urintherapie (Amaroli) durch?	84
Erweiterung der subtilen Biologie für die innere Stille	87
Zusätzliche Aspekte von Amaroli	89
<i>Amaroli beim Fasten</i>	90
<i>Urinkompressen für Wunden und Hautkrankheiten</i>	91
<i>Verwendung von Urin bei der Nasenwaschung</i>	92
<i>Amaroli und das natürliche Vajroli</i>	93
Kapitel 5 – Wie passt das alles zusammen?	95
Der ekstatische Körper	96
Selbstabstimmung bei den Übungen	98
Stille im Handeln	101
Anhang	104
Ayurvedische Ernährungsrichtlinien	104
<i>Die sechs Geschmacksrichtungen und der Ausgleich der Doshas</i>	106
WEITERE FYÜ-SCHRIFTEN UND SUPPORT	114