

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

Gewichtsabnahme 25

Wie überwindet man Hunger? 27

Der Weg zu einem gesunden Kreislauf 30

Müssen wir Vegetarier werden? 32

Vitamine, Kräuter und Nahrungsergänzungsmittel 34

Ernährung, spirituelle Entwicklung und Kundalini 36

Ernährungsweise und die Neurobiologie der Kundalini 37

Art der Nahrungsaufnahme und Zubereitung 42

Essgewohnheiten, Abhängigkeiten und Höhenflüge der Fantasie 45

Innere Stille und Essgewohnheiten 46

Abhängigkeiten 47

Höhenflüge der Fantasie 49

Halluzinogene und Yoga 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

Mund und Zunge 65

Nasengänge und Nasennebenhöhlen – Neti-Kännchen 66

Nasengänge und Nasennebenhöhlen – Wasserschlüssel 69

Reinigung des Dickdarms 70

Eingeweidewaschung 73

Weitere Shatkarmas 74

Nauli 75

Kapalabhati 77

Tratak 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

Amaroli beim Fasten 90

Urinkompressen für Wunden und Hautkrankheiten 91

Verwendung von Urin bei der Nasenwaschung 92

Amaroli und das natürliche Vajroli 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

Die sechs Geschmacksrichtungen und der Ausgleich der Doshas 106

WEITERE FYÜ-SCHRIFTEN UND SUPPORT 114