

Inhalt

Einleitung	9
I. Anatomie des Geistes	15
Der Ursprung der Seelen	24
Lebensabschnitte	34
Der Einfluss der Grahās	39
Körper und Geist	44
Der sechste Sinn	60
II. Die körperlichen Aspekte des Ayurveda	79
Drei Kräfte des Universums: Leben, Licht und Liebe	83
Die drei Gunas der Seele: Sattva, Rajas und Tamas	102
Die drei Gebote des Ayurveda: Nahrung, Lebensweise und Gedanken	110
Vorherrschende Elemente: Geburt, Alter, Jahres- und Tageszeit	113
Essen für verschiedene Altersgruppen	122

Medizinische Eigenschaften der Elemente	145
Die sechs Geschmacksrichtungen im Ayurveda	157
Drei natürliche Übungen rund ums Essen	165
Die Lebensweise auf den Körpertyp abstimmen	180
Tägliche Routine für die verschiedenen Körpertypen	194

III. Die sieben verborgenen Kräfte Ihres Geistes 215

Das Kronenchakra	223
Das Stirnchakra (Drittes Auge)	240
Das Halschakra	263
Das Herzchakra	275
Das Solarplexuschakra	314
Das Sakralchakra	337
Das Wurzelchakra	358
Dhyana (Meditation)	398

Der Garten des Lebens	425
-----------------------------	-----

Register	429
----------------	-----