

# Inhalt

<b>Vorwort zur deutschen Ausgabe .....</b>	<b>5</b>
<b>Einleitung .....</b>	<b>6</b>
<b><i>Kapitel 1 – Du bist die Stadt Gottes.....</i></b>	<b>11</b>
Ein Yoga-Zweig, den man »Reinheit« nennt .....	13
Neun Öffnungen des Körpers.....	16
Die innere Stimme .....	17
<b>Kapitel 2 – Yogische Ernährung .....</b>	<b>21</b>
Sind wir, was wir essen? .....	21
Ernährung und Gesundheit.....	23
<i>Gewichtsabnahme.....</i>	<i>25</i>
<i>Wie überwindet man Hunger?.....</i>	<i>27</i>
<i>Der Weg zu einem gesunden Kreislauf.....</i>	<i>29</i>
<i>Müssen wir Vegetarier werden? .....</i>	<i>31</i>
<i>Vitamine, Kräuter und Nahrungsergänzungsmittel.....</i>	<i>33</i>
Ernährung, spirituelle Entwicklung und Kundalini .....	36
<i>Ernährungsweise und die Neurobiologie der Kundalini.....</i>	<i>37</i>
Art der Nahrungsaufnahme und Zubereitung .....	42
Essgewohnheiten, Abhängigkeiten und Höhenflüge der Fantasie .....	45
<i>Innere Stille und Essgewohnheiten.....</i>	<i>45</i>
<i>Abhängigkeiten.....</i>	<i>46</i>
<i>Höhenflüge der Fantasie .....</i>	<i>48</i>
<i>Halluzinogene und Yoga.....</i>	<i>50</i>
Fasten.....	52
 8 – Ernährung, Shatkarmas und Amaroli	

Die Verbindung von Körper, Verstand und Geist.....	57
<b>Kapitel 3 – Shatkarmas für die Reinigung .....</b>	<b>59</b>
Reinigung des Körpers und Erleuchtung .....	60
Das Säubern von Mund, Nasengängen und Nasennebenhöhlen.....	64
<i>Mund und Zunge</i> .....	64
<i>Nasengänge und Nasennebenhöhlen – Neti-Kännchen</i> .....	65
<i>Nasengänge und Nasennebenhöhlen – Wasserschüssel</i> .....	68
Reinigung des Dickdarms .....	69
Eingeweidewaschung .....	72
Weitere Shatkarmas .....	73
<i>Nauli</i> .....	74
<i>Kapalabhati</i> .....	75
<i>Tratak</i> .....	77
<b>Kapitel 4 – Amaroli – Innere Verjüngung.....</b>	<b>83</b>
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
<b>Kapitel 5 – Wie passt das alles zusammen?.....</b>	<b>95</b>
Der ekstatische Körper .....	96
Selbstabstimmung bei den Übungen .....	98
Stille im Handeln .....	101
<b>Anhang .....</b>	<b>104</b>
Ayurvedische Ernährungsrichtlinien .....	104
<i>Die sechs Geschmacksrichtungen u. d. Ausgleich der Doshas</i> .....	106
<b>Weitere FYÜ-Schriften und Support .....</b>	<b>114</b>