

INHALT

I	Die Ernährung betrifft das ganze Wesen.....	9
II	Hrani-Yoga.....	21
III	Die Nahrung, ein Liebesbrief des Schöpfers	37
IV	Die Auswahl der Nahrung	43
V	Der Vegetarismus	55
VI	Die Ernährung und ihre Moral	65
VII	Das Fasten	79
VIII	Vom Abendmahl	93
IX	Der Sinn der Segnung	101
X	Die Arbeit des Geistes an der Materie.....	109
XI	Das Gesetz vom Austausch	121