

# Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
<b>Teil I – Psychologie des Ayurveda:</b>	
Yogische ganzheitliche Medizin	13
1. Eine neue Reise in das Bewusstsein	15
2. Konstitutionstypen des Ayurveda: Die biologischen Temperaturen von Vata, Pitta und Kapha	23
3. Die drei Gunas: Der Ausgleich Ihres Bewusstseins	39
4. Die Natur des Geistes	51
5. Die fünf Elemente und der Geist	65
<b>Teil II – Die Energien des Bewusstseins</b>	
6. Konditioniertes Bewusstsein: Der größere Teil des geistigen Bereiches	79
7. Intelligenz: Die Kraft der Wahrnehmung	95
8. Der äußere Geist: Der Bereich der Sinne	109
9. Das Ego und das Selbst: Die Suche nach der Identität	123
<b>Teil III – Ayurvedische Therapien für den Geist</b>	
10. Ayurvedische Beratung und Verhaltensveränderung	145
11. Der Ernährungszyklus des Geistes: Die Rolle der Eindrücke	163
12. Äußere Behandlungsmethoden: Ernährung, Kräuter, Massage und Pancha Karma	179
13. Feinstoffliche Therapien: Farben, Edelsteine und Düfte	195
14. Die heilende Kraft der Mantriren	211

<b>Teil IV – Die spirituelle Anwendung der ayurvedischen Psychologie: Die Pfade des Yoga</b>	227
<b>15. Spirituelle Therapien</b>	229
<b>16. Der Achtfache Pfad des Yoga I – Äußere Methoden:         Dharma, Lebensführung, Asana und Pranayama</b>	243
<b>17. Der Achtfache Pfad des Yoga II – Innere Methoden:         Meditation, Samadhi und die Umwandlung des Bewusstseins</b>	259
<b>Anhang</b>	
<b>Anmerkungen</b>	294
<b>Sanskritglossar</b>	300
<b>Pflanzenglossar</b>	302
<b>Bibliographie</b>	304
<b>Über David Frawley</b>	305
<b>Index</b>	307