

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
Teil I – Psychologie des Ayurveda:	
Yogische ganzheitliche Medizin	13
1. Eine neue Reise in das Bewusstsein	15
2. Konstitutionstypen des Ayurveda:	
Die biologischen Temperamente 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
Teil II – Die Energien des Bewusstseins	77
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
Teil III – Ayurvedische Therapien für den Geist	143
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 Mantren	211

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