

Chris Griscom

Der Quell des Lebens

Das praktische Körper-Energie-Programm

Aus dem Amerikanischen übertragen
von Olivia de Seijo

Goldmann Verlag

Inhalt

Dank	8
Ein Wort an den Leser.	9
Einführung:	
Was ist der alterslose Körper?	17
Kapitel 1:	
Die Entdeckung des alterslosen Körpers	21
Abtasten, absuchen - scannen 26 • Die Quelle physischer Kraft 30	
Kapitel 2:	
Verbindung aufnehmen mit dem alterslosen Körper.	39
Die Sprache der Berührung 43 • Die Sprache des Sehens 44 • Die Sprache des Klanges 46 • Die Sprache des Geruches 48 • Die Sprache des Schmeckens 52 • Der sechste Sinn 55 • Das Summen der Atome 56	
Kapitel 3:	
Die Emotionen des alterslosen Körpers.	59
Das Maß der Liebe 61 • Die Altersfalle der Negativität 64 • Negativität umwandeln 66 • Die Beschleunigung der energetischen Frequenz 71 • Die Macht des Geben- den 73 • Zeitloses Bewußtsein 75	
Kapitel 4:	
Wasser - die Quelle des Lebens.	77
Wir sind Wasser 80 • Die Eigenschaften von Wasser 83 • Die Wahl des richtigen Wassers 87 • Die Botschaften der Körperflüssigkeiten 90 • Die Beeinflußbarkeit von Wasser 92 • Die menschliche Wünschelrute 93	

Kapitel 5:	
Den alterslosen Körper nähren	97
Essen und emotionaler Hunger 97 • Dem Körper zuhören 99 • Wie man Nahrung testen kann 101 • Die Zubereitung der Mahlzeit 105 • Der wöchentliche Fastentag 107 • Die richtige Ernährung 108 • Empfehlenswerte »neue« Nahrungsmittel 110- Luft - der wichtigste »Nährstoff« 114- Das Immunsystem unterstützen 116	
Kapitel 6:	
Das Geheimnis der Drüsen	119
Die Keimdrüsen (Gonaden) 123 • Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) 126 • Die Nebennieren 127 • Die Brustdrüsen (Thymus) 128 • Die Schilddrüse und Nebenschilddrüsen 129 • Die Hirnanhangdrüse (Hypophyse) 130 • Der Hypothalamus 131 • Die Zirbeldrüse (Epiphyse) 132 • Die Drüsen nähren 136	
Kapitel 7:	
Die Sexualität des alterslosen Körpers.	139
Der Verzicht auf Sexualität 142 • Das Nachlassen des Ch'i 143 • Sexualität und der emotionale Körper 145 • Sexualität und der spirituelle Körper 149	
Kapitel 8:	
Übungen für die Ewigkeit	153
Kapitel 9:	
Das alterslose Herz.	183
Streß mit dem Herzen begegnen 186 • Angst im Herzen 189 • Unterstützung für das alterslose Herz 191 • Der »Herzschützer« 198 • Akupunkturpunkte für das Herz 199 • Ihr Herz ist Ihr Freund! 203	
Kapitel 10:	
Den Tod loslassen - die letzte Transzendenz	205
Todesangst 207 • Der Tod als Einweihung 208 • Den Tod verstehen 211 - Der friedliche Tod 216 • Die Erneuerung durch den Tod 218 • Ende ohne Ende 219	
Verzeichnis der Übungen, Rezepte und Tests.	222
Literatur.	223