

DR, DEEPAK CHOPRA

Ayurveda

Gesundsein aus eigener Kraft

Zu einem neuen Denken
über Krankheit und Gesundheit

Aus dem Amerikanischen
von Dr. Michael Larrass

GOLDMANN VERLAG

Inhalt

I Gesundheit und Krankheit 9

- 1 Wie man vollkommen gesund sein und sich immer jung fühlen kann 10
- 2 Zunächst ein Blick auf das Gegenteil - Krankheit 11
- 3 Zu hoher Blutdruck, Herzanfall, Schlaganfall - wie Gedanken Substanz werden 13
- 4 Krebs 23
- 5 Tabak- und Alkoholmißbrauch, Drogensucht 32
- 6 Fettleibigkeit und Gewichtskontrolle 37
- 7 Chronische Müdigkeit 41
- 8 Magen-Darm-Störungen 44
- 9 Sexualstörungen 47
- 10 Schlaf und Schlaflosigkeit 51
- 11 Streß und Erschöpfungssyndrom - wenn man sich ausgebrannt fühlt 55
- 12 Gemütskrankheiten und Depressionen 59
- 13 Die psychophysiologische Verbindung - einige spektakuläre Fallbeispiele 62

II Ein Grundstein wird gelegt 73

- 14 Alle Gesundheit hat ihren Ursprung an einem Ort 74
- 15 Glück und die Gehirnchemie der Gesundheit 75
- 16 Gedanken sind Intelligenzimpulse - der menschliche Geist, ein Intelligenzreservoir 78
- 17 Evolution 82
- 18 Gesundheit - die Summe positiver und negativer Intelligenzimpulse 84
- 19 Leben und Langlebigkeit - das Problem des Alterns 86
- 20 Der Weg zum eigentlich Menschlichen 96

III Strategien zur Erzeugung von Gesundheit 101

- 21 Selbst-Bewußtheit 102
- 22 In der Gegenwart leben 104
- 23 Egobefriedigung 106
- 24 Die Bedeutung von Zufriedenheit am Arbeitsplatz 108
- 25 Die Erziehung des Unbewußten - die Macht der Gewohnheit 111
- 26 Ernährung und Schicksal 116
- 27 Rhythmus, Ruhe und Aktivität 125
- 28 Offen sein 129
- 29 Wunder und Glaube 132
- 30 Der Weg des Mitgefühls 135
- 31 Ganzheit und Liebe - mehr als nur Lichtblicke 139

IV Auf dem Weg zu einer höheren Realität: Meditation und Wandlung 143

- 32 Wirklichkeit, Manifestes und Unmanifestes 144
- 33 Wesen und Reichweite der Intelligenz 149
- 34 Der Mechanismus der Schöpfung 155
- 35 Das Prinzip des Transzendierens - die Technik der
Transzendentalen Meditation 162
- 36 Spontan richtiges Handeln und höhere Bewußtseinszustände 168
- 37 Eines ist alles, und alles ist eins. 178

Nachwort: Die Zukunft 187

Anschriften für TM-Information und TM-Grundkurse 189

Zentrale Auskunftstellen über Ayurveda 190