

# *Inhalt*

---

*Vorwort* vii

MEDITIERE AUF DAS SELBST 1

SHAKTIPAT 11

WISSEN 13

DER GEGENSTAND DER MEDITATION 17

UMGANG MIT DEM GEIST 19

MANTRA 23

ĀSANA 27

PRĀNĀYĀMA 28

DER VORGANG DER MEDITATION 28

SIDDHA MEDITATION 33

MEDITATIONSANWEISUNGEN 37



*Hinweise zur Aussprache des Sanskrit* 41

*Anmerkungen* 43

*Worterläuterungen* 47

*Index* 53

*Über die Siddha Yoga Tradition* 58

*Zur weiteren Lektüre* 61