

Inhalt

<i>Vorwort</i>	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



<i>Hinweise zur Aussprache des Sanskrit</i>	41
<i>Anmerkungen</i>	43
<i>Worterläuterungen</i>	47
<i>Index</i>	53
<i>Über die Siddha Yoga Tradition</i>	58
<i>Zur weiteren Lektüre</i>	61